



精神保健福祉センターだより

〒430-0929 浜松市中区中央一丁目12番1号 静岡県浜松総合庁舎4階
TEL : 053-457-2709 FAX : 053-457-2645 浜松市HP : <http://www.city.hamamatsu.shizuoka.jp/>

CONTENTS

抱えきれない想いをわかちあう 1	外国人のメンタルヘルス相談窓口の開設
特集：こころの病を理解する 2	TOPIX：アルコール依存症① 3
	平成22年度主催事業 4

抱えきれない想いをわかちあう

～ご家族を自死で亡くされた方への支援～

遺された人の気持ち

日本では、年間3万人を超える方が自死されています。ご遺族は、その5倍、職場の同僚、友人などを含めると、影響を受ける方は、約10倍にのぼるといわれています。

「なぜ」「どうして」
「これからどうしていいか」

こうした気持ちは、大切な人を自死で亡くされた方のごく自然な感情です。

相談

大切なご家族を思いもよらない形でなくされると、心身の不調をきたすこともあります。精神保健福祉センターでは、専門スタッフ（医師、臨床心理師、保健師、精神保健福祉士）が個別の相談を行っています。

まずはお電話をください。

電話 457-2709

相談日 毎週火曜日 午後（要予約）

わかちあいの会

ひとりでは抱えきれない想いを
ご遺族がお互い寄り添い
語り合い、お互いの気持ちを
わかちあうための会です。

あなたは大切な人です

精神保健福祉センターでは、ご家族のこころのケアのための相談や、同じ立場の方が集まり、話のできる「自死遺族わかちあいの会」を開催しています。

あなたは、大切な人です。相談や、支援を受ける権利があります。

参加されたご家族が心を癒し、その先に進めるようになることを目的としています。

自死遺族支援に携わる専門家が進行役を務め、皆さまのこころの内や体験などを語る事ができ、それらを受け止めてもらうことができる会です。より安心してお話できるように、「話されたことは他の場所では話さない」「話したくないことは無理に話さない」などの約束の下に行われています。

大切な方の思い出、あなたの胸に抱えた想いを話してみませんか。

- ◆ 開催日時 平成22年 9月18日（土）
11月13日（土）
平成23年 1月15日（土）
3月12日（土）午後2時から4時30分まで
- ◆ 場所 浜松市精神保健福祉センター ◆お申込先 457-2709



特集：こころの病を理解する

●こころの病やさまざまな不適応を抱える保護者を支えるには



～幼稚園・保育園職員研修会～

平成22年6月26日（土）

なゆた浜北にて開催

講師 大嶋 正浩 先生

(メンタルクリニック タダ 院長 精神科医師)

6月26日(土)に、市内の公立及び私立幼稚園・保育園の職員を対象に、「こころの病を抱える保護者を支えるには」をテーマに研修会を開催しました。

こころの病やさまざまな不適応を抱える保護者の支援者として、とても大切な役割を果たす幼稚園、保育園の先生方に、こころの病について、理解いただき、保護者とよりよい信頼関係をつくることにより、子どもたちの育ちをみんなで見守る環境をつくることを目的とした研修会です。

当日は、約150名の参加があり、講師の大嶋先生の講義を熱心に聞き入っていました。

研修要旨

子育ては、どうして不安なんだろう・・・

こうすればよいという、確かなマニュアルがなく、社会の常識も怪しい昨今、「こうすれば」「こうなる」という指針がないこと、自身の幼児期の辛い感情が呼び起こされやすいこと、強い情動に触れることが少ない社会のため、泣かれたり、怒り出したりするとどのように対応したらよいのか、わからないという親が多い。

幼稚園の先生や、保育園の先生は、「子育ての哲学をお母さんたちに語れる身近な存在」である。日常の会話や、園だよりなどで、「子育ての常識の発信」や園卒業後、小学校を訪問する、園の同窓会をするなど、「予後を知る努力をする」ことはとても大切なことである。入園時に、発達障害等の対応について、パンフレットなどで親に周知しておくことも必要である。

最近の保護者像について、その姿の1つ1つには、過去、親が育ってきた環境によるものが大きい。今、担任している子ども達に、さまざまな経験をさせ、意を払っていくことにより、その子ども達が親になったとき、どういう親になるのかということを目指していくと、また、違った教育や保育ができるのではないかと。そうした意味でも、幼稚園や保育園の先生の日ごろの関わり方がとても大切になっていることを認識してほしい。

センターコラム：こころを理解することの大切さ・・・

こころの病を抱える人への理解は、地域や職域において、まだまだ、正しく理解されていません。センターの一つの役割として、「こころの理解」をすすめていくことです。たとえば、病から生じる大変な「しんどさ」は外見から判断しにくいので、「なまけている」と見られることもよくあります。それが、当事者を余計に生きづらくさせています。

こころの病を抱える人を理解する第一歩は、その人と交流をすることです。話すことは、私たちにとって、自分の生活を見つめなおす機会となるでしょう。

こころの病を抱える人は、病気だけでなく、さまざまな場面での「生活のしづらさ」があります。たとえば、人づきあいがうまくいかない、疲れやすく長時間の仕事ができないなどの生活上の障がいがあります。

「障がい」と一言でいいますが、それは「人」を形容するのではなく、「生活のしづらさ」を意味するもので、それを1つ1つ取り除き、「くらしやすさ」をこの地域でつくっていきたいと考えます。

精神保健福祉センターでは、「こころを理解する講習会」を随時開催しています。

浜松市にお住まいのブラジルの方々の メンタルヘルス相談窓口を開設しました!!

浜松市多文化共生センター内（浜松市中区砂山町324-8 第一伊藤ビル9階）に、ブラジルの方々のメンタルヘルス相談窓口を開設しました。

地域や職域において、ブラジルの方々にメンタルヘルスでお悩みの方がいらっしゃいましたら、相談窓口の紹介をお願いします。ブラジルの文化を熟知し、母国語で相談ができる、専門の相談員が対応します。

- 相談日 毎週 火曜日、金曜日、第1・3・5土曜日、第2・4日曜日（要予約）
相談お申込み・・・（火曜日から日曜日 午前9時から午後5時30分まで）
電話番号 458-2310
（ブラジルの方には、広報はままつ（外国語版）やホームページなどでお知らせしています。）

TOPIX ～ アルコール依存症 ① ～

依存症は病気です

依存症は「否認の病」といわれます。ご本人が病気と思わないだけでなく、周囲の人も、「性格の問題」「意志が弱い」「人格の偏り」などと評価しがちで、病気と考えず対応が遅れることが多くなります。

依存症は病気であるから、きちんとした診断・治療が重要で、回復が可能であるということを認識することがまずは必要です。



すぐに治療が難しくても

ご本人には否認があり、自分の問題を認識しづらく、なかなか病院に受診してくれないために、困っているご家族が精神保健福祉センターや保健所に相談されることがあります。

ご家族自身が困っておられるということではご家族も「当事者」です。ご本人をすぐに医療につなぐことは難しくても、ご家族自身の問題として整理していくことは重要です。

アルコール依存症の治療と回復

アルコール依存症から回復するためには断酒が必要です。（節酒は無効）

離脱期には、医療が必要となる場合がほとんどですが、医療機関ができることは、離脱症状への対応、酒害に関する教育、抗酒剤（アルコールの分解を阻害する薬）の処方、精神療法、家族療法などです。

長期的な依存症からの回復のためには、断酒会などの自助グループへ参加し断酒を続けることが大切です。

回復がすすむにつれ、自助グループへの参加が中心になり、医療的関与はしだいに副次的なものになっていきます。

精神保健福祉センターが実施している相談（事前に電話で予約が必要です。）

- 相談日時：毎週火曜日 午後 自死遺族相談（1ページでもご紹介しています。）
- 毎週水曜日 アルコール・薬物依存症の方の相談
- 毎週木曜日 午前 ひきこもり本人・ご家族からの相談
- 毎週金曜日 午前 緩和ケアを受けているがん患者さんのご家族からの相談
- 随時 犯罪等被害者相談

ご相談お申し込み、お問い合わせは… 浜松市精神保健福祉センター ☎053-457-2709



平成22年度 浜松市精神保健福祉センター主催事業

市民の皆さまにお気軽にご参加いただける事業を紹介します。

① 家族教室 随時広報はままつで参加者を募集します。

統合失調症・うつ病・摂食障害 家族教室

ご家族の方に対し、病気の正しい理解や、家族の役割について考えるための教室です。

統合失調症 浜北区役所 10月25日(月)から3回コース

うつ病 精神保健福祉センター 10月15日(金)から3回コース

摂食障害 精神保健福祉センター 11月10日(水)から3回コース

ひきこもり家族教室 4回2コース 精神保健福祉センター

ひきこもりの方の家族の方を対象に、ひきこもりに関する知識や情報を知り、本人への関わり方を考えるための教室です。

② 子どものストレスマネジメント

小学校単位で申込をいただいています。

市内の小学校4年生を対象にセンター職員が講師となり、「ぞうのアリス」というお話を通して、子どもたちと一緒に楽しみながら、ストレスについて学び、それらを軽減、コントロールする方法について体験します。



平成22年5月12日
浜松市立神久呂小学校での授業の様子

③ こころの健康づくり講演会

8月16日(月) 午前8時30分から精神保健福祉センターで電話にて申込み受け付けます。(定員400名)
定員になり次第締め切ります。 電話 457-2709

「いのちをつなぐ講演会」 ～私が「いのち」にこだわるわけ～

こころの悩みが増加している現代社会、「いのち」について市民の皆さまとともに考える講演会です。
平成22年9月12日(日) 13時～15時(12時半開場) アクトシティ浜松 コンgressセンター41会議室



講師：黒岩 祐治 氏

(ジャーナリスト 元フジテレビ キャスター 国際医療福祉大学大学院教授)

フジテレビジョン入社後、報道部、政治部、社会部を経て、88年より「FNNスーパータイム」「報道2001」のキャスターを務める。

この間、自ら企画・取材・編集まで手がけた「救急医療キャンペーン」が、制度として、救急救命士誕生に結びつく。(放送文化基金賞、民間放送連盟賞受賞)

その後「感動の看護婦最前線」「奇跡の生還者」などを制作、常に「いのち」をみつめ、向かい合う、「いのちにこだわる」ジャーナリスト。

現在、国際医療福祉大学大学院教授、早稲田大学大学院講師。

著書に、「末期ガンなのにステーキを食べ、苦しまずに逝った父」「消防官だからできること」「ナースたちの朝」など。

－ 編集室の窓から －

浜松市精神保健福祉センターがオープンして4年目になります。歴史的には全国のセンターには追いつくことはできないものの、「後発の利」を生かし、時宜を得た事業やしくみを作ってきました。

しかしながら、時代の変貌の速度は速く、センターに求められる役割も、経済状況や雇用状況などの変化に応じて、日に日に変わっています。

センターでは「いのちをつなぐ」「こころをつなぐ」など、講座やパンフレットから、人と人との「つながり」を皆様に伝えています。このつながりも、時代により、日に日に変わっていることも職員は実感しています。

時は過ぎ行くとともに、市民の皆さまとの「出会い」によって、センターと皆さまがいつも「つながって」いることを、伝え続けていくのも、私たちの大切な仕事です。(T)