



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

外国人メンタルヘルス相談窓口から 1	ひとりじゃないよ。大丈夫 ~相談窓口~
特集：ひきこもり当事者グループの歩み 2	TOPIX：アルコール依存症② 3
	精神保健福祉センター事業TOPIX 4

外国人メンタルヘルス相談窓口から

平成22年7月 浜松市多文化共生センター内（中区砂山町324-8 第一伊藤ビル9F）に、ブラジル母国語でメンタルヘルス相談ができる常設窓口を開設しました。9ヶ月を迎えた相談窓口の様子を、相談にあっている心理学者大嶋チットさんに伺いました。



大嶋チットさん

7月からブラジル人を対象にメンタルヘルス相談をお願いしましたが、相談を通じて、在日ブラジル人の方々が今どのようなことに悩みを持っていると分析されますか。

大嶋さん 多くの方は家族内の人間関係で悩んでいます。例えば、失業や不安定雇用などの問題を抱えていると、精神的な不安やイライラで家族にあたってしまい、そこから家族間の人間関係が崩れてくることがあります。生活の基盤である家族の支えが不安定になるとますます仕事などにも影響が出て、悪循環に陥ると分析しています。

学校訪問もされていますが、子ども達の状況や、親御さんの状況は、メンタルヘルスの観点からどのような状況にあると考えられていますか。

大嶋さん 家族の中で一番しわ寄せがくるのが子どもです。親に心の余裕がなくなると、子どもの気持ちに関心を持つことが難しくなります。学校で問題行動を起こす場合には、多くは家族に問題があることが多いですね。

地域において必要な支援はどんなことだと考えていますか。

大嶋さん 私はブラジル人の心理学者としてポルトガル語で相談に乗ることはできますが、治療はできません。治療が必要な人には言葉の問題に関係なく十分な機会があるといいと思います。

今後、この相談をどのように在日外国人社会に生かしていきたいですか。

大嶋さん 相談を通して、この地域の外国人の現状を知ることができました。経験を活かして、私に何ができるか、これからじっくり考えていきたいと思っています。

この7月、東京から招聘させていただきましたが、チットさんの浜松でのくらしはいかがですか。

大嶋さん 休みの日にはときどきドライブに行きます。浜松は大きな街にも関わらず、自然も豊かで、海も山も楽しめるので、とっても気に入っています。自然と触れ合うと、ストレス解消にもなるし、生活が豊かになりますね。

・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

特集：ひきこもり当事者グループの歩み

ひきこもり相談支援事業所を開設し、本センターが本格的なひきこもり相談をはじめて2年目となりました。個別相談や、全国的にも先駆的なアウトリーチ（訪問支援）、家族教室、市民向け啓発活動などの事業を実施しています。相談をすすめる中で、ひきこもりを解消された当事者によるサークル活動「ゆきかき」が生まれ、その活動が定着してきています。「ゆきかき」の活動について紹介します。

「ゆきかき」は、メンバーの一人の「冬の象徴である『ゆきだるま』と夏の象徴である『かき氷』は同じ水が変化したもの。自らも変わり続けていく。」というところのメッセージをネーミングしたものです。活動を進めていく中で、メンバーの一人がイラストを描き、キャラクターやロゴマークなどをデザインし、グループの名称として「ゆきかき」が定着しました。

当初は月1回、1時間30分の活動時間でしたが、グループのメンバーが増え、活動が充実する中で、メンバーから「実施回数を増やしたい。」との意向があり、現在は、月に2回、午後の1時30分から午後3時30分までの2時間、精神保健福祉センターで開催しています。

「ゆきかき」がスタートして一年、少しずつですが、メンバーにも変化が現れてきました。これまでに、3名が就労、2名が職業体験等へ参加するなど「ゆきかき」から一時的に離れた活動をしています。

また、メンバーも自動車教習所に通ったり、公民館の講座に参加するなど、地域においての活動もはじまっています。

グループの活動やメンバーとの交流を通して、様々な人たちの考えを知ることなど、ゆっくりですが、一人ひとりのくらしが動きだしています。



メンバーがデザインした「ゆきかき」ロゴマークとキャラクター

参加者の声

- ・人とのつながりを断った生活をしていたので、まだまだ不安なところもありますが、この機会に忘れていた感覚を取り戻したいと思います。
- ・他人との接触がない時は自分の中で思考がから回りる感じで、一歩も前に進めない気がした。グループに参加して自分にはない考え、違う考えという刺激を受けるのは自分が変化する起爆剤になると思う。
- ・普段、ほとんど人と接する機会がないので、孤独感や不安があったりしたのですが、社会とまだかろうじてつながっているんだなと少し安心することができました。
- ・他の人の存在、経験を知れたことで、何かが広がりそうに感じた。実際に、今仕事をしている人と直接話せて、成功例というか一人は抜け出してうまくやっていると知れたことが励みというか… そう感じた。
- ・今参加すること自体は全然苦じゃないので、次のステップを意識しなくてはいけないのかな… 思ったりもしています。しかし今思い浮かんでいる次のステップはとても大きな一歩のように思えて「よし！次に行くぞ」と思えません。参加しないよりはいいだろうけど、参加していることに安心しているような気もして、「いかん、いかん」と思ったり、もうちょっと… と思ったりします。

精神保健福祉センターの相談窓口 「ひとりじゃないよ。大丈夫」

精神保健福祉センターでは、こころに悩みを抱えている方やご家族に対し、無料で相談を行っています。センターでは、「ひとりじゃないよ。大丈夫。」というキーワードで、一人ひとりの相談に対応しています。来所相談につきましては、事前に予約が必要です。

ひきこもりご本人・ご家族からの相談

ひきこもりの原因は、本人を取り巻くさまざまな要因が相互に絡み合っており、ひとつではありません。原因探しをしてみても、なかなか解決に結びつきません。問題を抱え込まず、家族がゆとりをもつことも相談の1つの目的です。初回の面接は、木曜日の午前に設定させていただきます。



自死遺族相談

大切な家族を自死で亡くされると、悲しみばかりではなく、「なぜ」「どうして」「あの時～していれば」と後悔の念にかられたり、「自分を置いていくなんて」と怒りがこみあげてきたりと様々な思いにかられます。また、さまざまな感情に揺り動かされる他に、不眠や食欲不振などの体の不調が現れることや、人を信じられないなど対人場面でうまくいかない感じを持つこともあります。今抱えている様々な思いを話すことで、苦痛がやわらぐことがあります。初回の面接は、火曜日の午後に設定させていただきます。

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

がんの患者さんを支えるご家族も辛い思いでいられると思います。がんという疾患の“痛み”は体だけのものではありません。がんという病気を受け入れ、治療を受けていくなかで、こころのケアも必要な場合もあります。あわせて患者さんに寄り添うご家族のこころのケアも重要なことであると思います。初回の面接は、金曜日の午前中に設定させていただきます。

浜松市精神保健福祉センター 予約電話番号 457-2709
月曜日～金曜日（祝日を除く） 午前8時30分から午後5時15分まで

TOPIX ～ アルコール依存症 ② ～

アルコール依存症・薬物依存症の方やご家族・・・まずは相談から。

過度のアルコール摂取は、がんや糖尿病にかかるリスクを高めるだけでなく、脳細胞に障害を起こすこともあります。さらに、飲酒が原因で事故を起こしたり、仕事を続けていくことが困難になったりと、社会生活に支障が出ることもあります。

まずは、ご家族が、アルコール依存症は病気だということを認識し、病気のメカニズムを知り、対応を考えていくことが必要です。そのために、センターでは、専門の相談を行なっています。まずは、ご家族がご相談されることをお勧めします。

初回の面接は、水曜日の午前中に設定させていただきます。

浜松市精神保健福祉センター 予約電話番号 457-2709
月曜日～金曜日（祝日を除く） 午前8時30分から午後5時15分まで

精神保健福祉センター事業TOPIX

1 いのちをつなぐ手紙

平成21年から始まった手紙による相談「いのちをつなぐ手紙」は、本市の自殺対策事業として、浜松市自殺対策推進計画の骨子である「孤立を防ぐ」ことを具体化する事業として実施しています。

いただいた相談は、お手紙で、お返事をお送りしていますが、ご本人の意思で公開を可としたメッセージは、市のホームページや、冊子及びFMラジオ放送「いのちをつなぐ手紙」(Fm Haro! 第2・4週水曜日午前7時50分から放送)で紹介しています。

また、小学生を対象に、夏休みに「いのち」をテーマにした作文を募集し、これらもあわせてご紹介しています。



FMラジオ放送「いのちをつなぐ手紙」収録風景



「いのちをつなぐ手紙」冊子と「いのちをつなぐ手紙」専用便箋

3月の放送予定

- 3月9日(水) 出演 浜松いのちの電話相談員
キャスター 野相 悠さん
- 3月23日(水) 出演 梅田直樹さん(モデル・歌手)
キャスター 野相 悠さん

「いのちをつなぐ手紙」には、専用の便箋があります。当初ショッピングセンター、区役所、図書館など、55箇所に設置していましたが、市内の事業所や商店などの協力で、現在、224箇所に設置、電話、面談とともに、相談の一つの手段として、定着を図るため、広報・周知をしていきます。

2 自殺対策強化月間事業 「いのちをつなぐ手紙 ～春のメッセージ～」

例年、自殺者数の最も多い3月を「自殺対策強化月間」と定め、国と全国の都道府県や市が連携し、自殺対策にかかる啓発事業を実施します。本市では、いのちをつなぐ手紙の普及と、「いのち」の大切さを市民の皆さんと語りあい、共有することを目的に、「いのちをつなぐ手紙 ～春のメッセージ～」と題したイベントを開催します。

講演会、啓発活動のほか市民ボランティアが協働で実施する「いのちをつなぐパネル展」などを開催します。

■ 3月6日(日)「梅ちゃんからのメッセージ」 出演 梅田直樹さん(モデル・歌手)

場所 イオン浜松市野ショッピングセンター セントラルコートほか

時間 午後1時から、午後3時から (整理券は当日正午・午後1時30分にそれぞれ配布します、)

梅田直樹さん・・・「men's egg」などのティーンズ雑誌のモデル、デザイナー・歌手として活躍。「梅ちゃん^{マイナス}ー6 いじめで奪われた6年間」を出版。本業の傍ら、全国のトークショーで若者に「生きる」メッセージを送る。

■ 3月21日(月)「いのちをつなぐ講演会」 出演 水谷 修さん(夜回り先生)

場所 浜北文化センター大ホール

時間 午後1時から3時まで

(2月21日からはがき、FAXで精神保健福祉センターまでお申し込みください。先着1,000名に入場整理券を送付します。)

－ 編集室の窓から －

精神保健福祉にかかる市民ボランティアの活動が活発になってきています。支援者、ご家族に加え、本センターで実施している講座を受講された方が、地域において活動をはじめられました。

こうした広がりには、「目に見えない障害や疾病」を持たれ、障害や疾病への正しい理解がされないことによる、誤解から生じる『生きづらさ』を解消し、誰もが住みやすい地域にするためには、非常に大切な活動だと思えます。