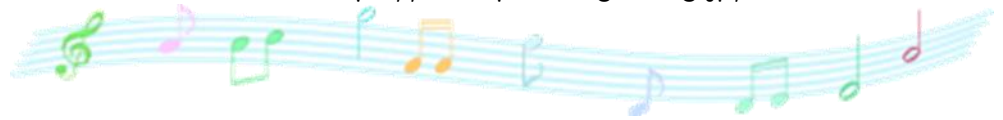


心のたより

長野県精神保健福祉センター

第105号 2023年7月発行

〒381-8577 長野市下駒沢 618-1
TEL 026-266-0280 / FAX 026-266-0502
E-mail withyou@pref.nagano.lg.jp
<https://www.pref.nagano.lg.jp/seishin>



こころのぎやらりー



作品名
『馬の親子』

作者名
キノッピ直次郎 (38歳)

作品に寄せて
「私は馬が大好き♥です。
仔馬とお母さんのほのぼのとした
雰囲気と、牧場のすがすがしい
風景の写真があったので、それを見
て描きました。」

<掲載協力>
NPO法人くれよん
くれよんキャンパス

目次

- こころのぎやらりー 1
- はじめに (所長) 2
- <特集> 長野県の自殺対策 3~4
- 令和5年度精神保健福祉センターの取り組みについて 5~7
- 令和5年度研修会等日程 8

はじめに

長野県精神保健福祉センター所長 矢崎健彦

2019年（令和元年）末から続いたコロナ禍は感染の大きな波を繰り返しつつ、この5月に感染症法上の位置づけが5類に変更となったことから、一つの区切りを迎えました。これまでお亡くなりになられた方々のご冥福をお祈りし、ご家族の方々にお悔やみを申し上げると共に、感染者の治療及び感染拡大防止に大変なご尽力をいただいている医療関係者の皆様に心より敬意を表します。この間、直接感染をしていなくても経済的・社会的に大きな打撃を受けた方も多くいらっしゃいます。当センターでは県内で初の感染者が生じた令和2年2月から新型コロナウイルス感染症に関連するところの電話相談を受け付け、令和5年3月末までに延べ1006件のご相談をいただきました。当初は病気やご自身の感染への不安を述べられる方が大勢を占めましたが、次第に経済的な不安やワクチンに関する内容でのご相談が増えました。位置づけがどうあれ感染しないに越したことはありませんので、今後も感染への注意は必要かと思えます。しかし社会、経済が良い方向に動き出していることは確かです。この流れが続いていくことを願います。

当センターでは昭和60年から個別的な自閉症療育を開始し、平成16年から「自閉症自律支援センター」を設置し、「発達障がい者支援センター」への改称を経て、この令和5年3月まで同センター業務を行いました。4月より発達障がいがある方への支援体制や情報発信の更なる充実を図るため、信州大学医学部附属病院内に新設された「発達障がい情報・支援センター」へと業務が移管されております。精神保健福祉センターとしての支援体制はこれまでとは変わる部分もありますが、今後も就労支援やひきこもりの方への支援などで領域をまたいだ研修会を行うなど、新センターとも連携を取りつつ、支援が必要な方の社会参加促進や社会・日常生活のよりよい営みに向けて事業を進めてまいります。

また本県においてはかねてより若年者の自殺が多いことから、重点的な対策として「子どもの自殺危機対応チーム」が設置されております。本年度より身近な地域でより多くの支援要請に応じるために県下4地区の地区チームによる支援体制を強化することを目的とし、危機対応チームの事務局が当センターに移管されました。誰も自殺に追い込まれることのない長野県を目指して引き続き活動してまいります。その他、従来から行っている依存症対策、ひきこもり支援の各事業にも力を入れてまいります。コロナ禍においては集合での活動、対面での活動が大きく制限されていましたが、今後は対面での活動再開を主としつつ、コロナ禍に知見を得たオンラインのメリットも生かして、より多くの方が参加できるように工夫していきたいと思えます。

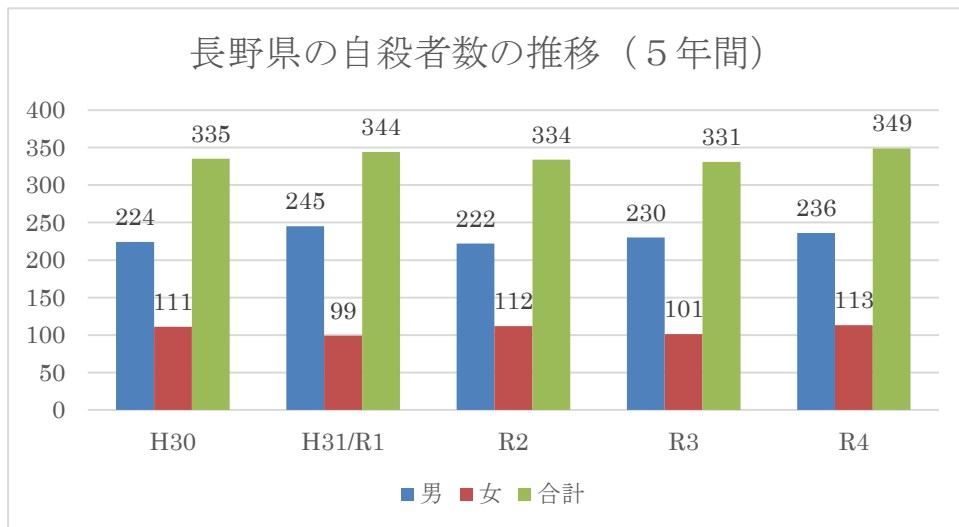
当センターが県民の皆様にとって、より有益になり、より親しみを持っていただけるように、日々の活動についても検討を重ねております。今後とも関係各位の皆様の益々のご支援とご鞭撻を賜りますよう、お願い申し上げます。

<特集> 長野県の自殺対策

1 自殺の現状



全国の自殺者数は、平成 22 年以降減少傾向にあります。しかしながら、新型コロナウイルス感染症の影響等もあり増加に転じ、令和 2 年には 11 年ぶりに自殺者総数が前年を上回り、特に女性や小中高生の自殺者が増加しました。長野県では、令和 4 年の自殺者数が前年よりも増加し、今も 1 日におよそ 1 人の方が自殺で亡くなっており、多くの方が自殺に追い込まれているという深刻な状況は変わっていません。特に 20 歳未満の自殺死亡率は全国の中でも高い水準にあることから、重要課題となっています。



（自殺の統計：地域における自殺の基礎資料の「自殺日・住居地」（厚生労働省）

2 第4次長野県自殺対策推進計画



令和 4 年 10 月に、新たな「自殺総合対策大綱」が閣議決定され、長野県においても令和 5 年 3 月に「第 4 次自殺対策推進計画」を策定しました。第 4 次自殺対策推進計画の重点施策は、「子ども」「経済・生活問題」「勤務問題」「自殺未遂者」です。

全国的に見ても自殺の実態が深刻な「子ども」の自殺対策については、地域での居場所作り、SOS の出し方に関する教育のさらなる推進、SOS を受け止める地域住民や支援者への研修会の充実、ハイリスクな子どもに関わる支援者を支援する「子どもの自殺危機対応チーム」のさらなる展開など、自殺のリスクを抱えた子ども・若者への危機介入から、自殺のリスクを抱えさせない地域づくりまで、幅広く施策を展開することで、子どもの自殺ゼロを目指します。



若者との共創によるワークショップ

令和 5 年 2 月 9 日（木）県立長野図書館にて、大学生（院生）が集まり、子ども・若者の自殺予防等について自由に意見を出し合い、大人と子ども・若者が協働して何ができるか、政策提案をするワークショップを開催しました。

自殺のハイリスク者と言われる「自殺未遂者」への対策では、救急搬送された未遂者が地域の支援機関になかなかつながらないことが、令和3、4年に県が実施した実態把握調査から明らかになりました。今期計画では、救急告示医療機関や消防、警察、保健所、市町村等と連携しながら、自殺未遂者に対する地域における包括的な支援体制の構築を目指します。

当センターとしても、最新情報や地域の実情等の把握及び支援者のスキルアップのための研修会の開催等に取り組んで参ります。

『若者支援向け
リーフレット』配布中



ゲートキーパー研修

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。家族や地域、職場、保健、医療、教育の場面など、誰もがゲートキーパーになれます。昨年度は全長野県職員に動画視聴による研修を実施しました。また、県民の方向けのゲートキーパー研修動画（基礎編・ステップアップ編）はYouTubeにて公開中です。ぜひご覧ください。

○基礎編 URL：<https://youtu.be/Cqtw4XbkLRY>



基礎編

○ステップアップ編 URL：<https://youtu.be/QdLNNMJWLCY>



ステップ
アップ編

自死遺族等普及啓発動画

身近な人を自死で亡くされた方々及び地域の皆様に向けての自死遺族等普及啓発動画をYouTubeに公開しました。ぜひご覧ください。

○動画 URL：<https://www.youtube.com/watch?v=OPIJR09biVA&t=1s>



自死遺族交流会（あすなろの会）

長野県精神保健福祉センター及び保健福祉事務所では、自死遺族交流会「あすなろの会」を定期的に開催しています。家族を自死で失った人たちが集まり、安心して自分の気持ちや体験を語り合える場です。参加ご希望の方はお問合せください。

○開催日時：いずれも 13:30～15:30

【長野】：毎月第2土曜日 【上田】：年3回開催 【伊那・松本】：年4回開催

【佐久】：年5回開催

○対象：家族を自死で亡くされた方（自死された方の親・配偶者・兄弟姉妹・子）

○お問い合わせ：「6 ご相談について」（7ページ）をご参照ください。

今年度の研修予定

今年度は「自殺企図者支援関係者研修会」、「自殺対策地域関係者研修会」、「自殺関連相談研修会」を企画予定です。詳細は関係者の皆様に後日お知らせいたします。



令和5年度 精神保健福祉センターの取り組みについて

1 精神保健福祉全般

当センターでは、精神科病院に入院している精神障がい者の地域移行及び地域での安定した生活の支援の充実を図るため、関係諸機関との連携及び技術指導援助、研修会開催による人材育成等を行っています。

今年度も、支援者が基礎的な知識を習得することを目的とした「精神保健福祉担当者基礎研修会」や、地域移行・就労支援について最新の情報を得るための研修会を開催予定です。

精神科病院入院者からの退院等請求の審査を行う精神医療審査会事務局及び自立支援医療（精神通院医療）・精神障害者保健福祉手帳の審査・判定・発行業務も引き続き行っていきます。

今年度、精神障がいのある方を対象としたスポーツ大会（ソフトバレーボール）の地区大会が4年ぶりに開催されました。県大会は9月10日に開催予定です。

2 依存症対策事業

当センターは県の「依存症相談拠点」として、電話あるいは面接相談を受け付けています。県内各地で依存症にお困りの方やそのご家族が相談できるように相談体制の充実や、関係機関との連携強化を目指した取り組みを実施しています。

昨年度は支援技術向上を目的に、ギャンブル等依存症やゲーム依存症に関する研修会をオンラインにて開催しました。そして、より多くの方に依存症に対する正しい理解を持っていただくため、県民向けのアルコール依存症に関する講演会を行いました。また、長野圏域では、アルコール依存症支援に関わる医療機関、行政機関、自助グループメンバーが集まる研修会を初めて行い、連携を深めました。

県としては、今年度第3期信州保健医療総合計画を策定しますが、そのなかに依存症を一体的にとらえた「依存症対策推進計画（仮）」が初めて盛り込まれる予定です。アルコールや薬物のみならず、ギャンブル、ゲーム・ネットなど新たな分野での依存症の懸念が高まっていることを受けた動きとなります。依存症は誰でもなりうる病気であり、特別なことではありません。依存症への理解が進み、誰もが安心して生活できることを目指して県としての取組みを進めていきます。

依存症当事者グループミーティング

アルコール、薬物、ギャンブルに頼らない生き方を目指し、依存症に関する正しい知識や理解を深めるためのグループです。

○開催日時

【長野会場】：毎月第1・3火曜日 13:30～15:30

【松本会場】：毎月第3金曜日 13:00～15:00

（※松本会場：長野県松本合同庁舎2階健康教育室）

○対象：アルコール、薬物、ギャンブル等依存症の方

初回のみグループミーティングへの参加申し込みが必要です。依存症担当までお問い合わせください。

依存症家族グループミーティング

依存症の本人への対応方法等を学習するグループです。また同じ悩みを抱くご家族との分かち合いは、回復に向けて踏み出す支えにもなります。

○開催日時

毎月第2・4木曜日 13:30～15:30

○会場：日によって会場が異なる場合があります

○対象：家族の依存症（アルコール、薬物、ギャンブル等）で悩んでいる方

3 ひきこもり支援センター事業

昨年度末に内閣府が公表した「こども・若者の意識と生活に関する調査」の結果によれば、15歳～64歳の推計146万人（50人に1人）がひきこもり状態であると推計されています。

当センターでは、ひきこもっているご本人、ご家族等からの電話または来所による相談に応じるとともに、相談内容によって、医療・教育・労働・福祉などの適切な関係機関へつなげます。

また、支援者向けの研修会や「ひきこもりサポーター養成研修」を通じた人材育成、県民向け講演会での普及啓発活動、保健福祉事務所や市町村が主催するひきこもり家族教室や家族会への技術援助等に引き続き取り組み、支援の充実を図ってまいります。

なお、「ひきこもりサポーター養成研修」につきましては、令和4年度は令和3年度に続き飯島町にて実施し、新たに4名の登録がありました。

研修会及び講演会やひきこもりサポーターについて、関心のある方は当センターひきこもり支援担当までお問い合わせください。

青年期グループのご案内

ひきこもりなどにより社会参加の機会が少ない若者に対し、社会参加へ向けて第一歩を踏み出すためのグループ活動を実施しています。レクリエーション、スポーツ、散歩、ソーシャルスキルトレーニング、フリートークなどの活動を通して、人とつながるきっかけの場となっています。

参加にあたっては、事前に当センターにご相談ください。

○開催日時：毎月第2・4水曜日 14:30～16:00 ○場所：精神保健福祉センター

○問い合わせ：ひきこもり支援担当

ご連絡お待ちしております。



4 発達障がい者支援センター事業

当センターでは昭和60年4月から「自閉症児者療育対策事業」を開始し、事業を進める中で発達障害者支援法上の「発達障害者支援センター」として位置づけられ様々な事業を実施してきましたが、発達障がい者への情報発信や支援体制を強化するため、令和5年度から信州大学医学部附属病院にその機能を移管することになりました。

R4年度は、10の保健医療圏域ごとに支援の取りまとめ役として配置されている発達障がいサポート・マネージャーを対象にフォローアップ研修を実施しました。さらに、R5年度以降、プロポーザルにより選定されるサポート・マネージャーの委託法人の支援員を対象に、地域において発達障がい者支援が適切に提供できるよう、「発達障がい地域支援ステップアップ研修」を開催しました。

新たな「長野県発達障がい情報・支援センター」では、10圏域のサポート・マネージャーを兼務職員として位置付け、各保健医療圏域の支援体制の強化を目指します。特に、信州大学医学部附属病院に移管したことにより、医療との連携強化が期待されています。

今後も新センターと連携を取りながら精神保健福祉事業を進めてまいります。

長野県発達障がい情報・支援センター

電話番号：0263-37-2725（平日9:00～16:00）




5 精神保健福祉ハンドブック 2022 の発行について

当センターでは平成13年から精神障がい者の保健・福祉の充実と拡大を図ることを目的に、県内の精神保健福祉に関係する制度や施設一覧、市町村単独事業の実施状況一覧等をまとめた「精神保健福祉ハンドブック」を約3年毎に発行しています。

令和4年度は、第10版を作成し、精神保健福祉センターのホームページに掲載しました。



6 ご相談について

お問い合わせ先	電話番号	相談内容
精神保健福祉センター 	026-266-0280 平日 8:30~17:15 (終了時間)	<ul style="list-style-type: none"> ・心の健康に関するご相談 ・精神保健福祉に関連する専門的な相談【依存症/自殺・自死遺族(あすなろの会)/ひきこもり支援】 (上記のように担当が分かれています。お悩みに応じて担当をご指名ください。)

自死遺族交流会(あすなろの会) お問い合わせ先一覧

【問い合わせ受付時間 平日 8:30~17:15】

希望する会場	お問い合わせ先		電話番号
長野会場	精神保健福祉センター あすなろの会担当		026-266-0280
上田会場	上田保健福祉事務所	健康づくり支援課 あすなろの会担当	0268-25-7149
佐久会場	佐久保健福祉事務所		0267-63-3164
松本会場	松本保健福祉事務所		0263-40-1938
伊那会場(お住いの地域によって、右記のとおり問合せ先が異なります)	伊那市役所 (伊那市民)	健康推進課保健係	0265-78-4111 (内線 2334)
	伊那保健福祉事務所 (伊那市以外の 上伊那地域住民)	健康づくり支援課 あすなろの会担当	0265-76-6837
	飯田保健福祉事務所 (飯田・下伊那地域 住民)		0265-53-0444
	諏訪保健福祉事務所 (諏訪地域住民)		0266-57-2927

令和5年度研修日程

令和5年7月13日現在



- ・精神保健福祉センターでは、精神保健福祉関係者の資質向上のために、研修会等を開催しています。
- ・原則として、対象者は関係機関の支援者です。該当する関係機関にはメール等により通知しています。

	研修会名	期日	会場	内容
全般	災害時等のこころのケア研修会	1月26日 (金)	松本合同庁舎	災害時等のこころのケアについて学ぶ
	精神保健福祉担当者基礎研修会	未定	オンデマンド	経験年数3年未満の支援者を対象に、基礎知識の習得や対応力の向上を学ぶ
社会復帰	精神障がい者地域移行推進研修会	未定	未定	地域生活支援等について学ぶ
	精神障がい（発達障がい）者就労支援研修会	未定	オンライン	精神障がい者の就労支援について学ぶ
依存問題	ギャンブル等依存症講演会	6月9日 (金) ※終了	長野市生涯学習センター	ギャンブル依存症の理解と対応
	ギャンブル等依存症支援関係者研修会	8月25日 (金)	松本合同庁舎	コミュニティ強化によるギャンブル等依存症への理解と対応
	依存症対策研修会	未定	オンライン	ゲーム依存症支援について学ぶ
	長野県依存症研修会	未定	未定	依存症の理解と回復支援
自殺対策	自殺対策地域関係者研修会	8月2日 (水)	オンライン	自殺対策推進計画の見直しについて学ぶ
	自殺関連相談研修会	11月27日 (月)	松本合同庁舎 及びオンライン	自死遺族支援について学ぶ
	自殺企図者支援関係者研修会	9月1日(金) 9月2日(土)	長野県立図書館	自殺未遂者への支援スキルについて学ぶ
思春期	思春期精神保健研修会	8月30日 (水)	オンライン	ヤングケアラー：子どもがケアを担う背景を考える
ひきこもり	ひきこもり支援関係者研修会	未定	オンライン	ひきこもり支援の基本について学ぶ
	ひきこもり相談担当者研修会	未定	オンライン	ひきこもり当事者家族の支援について学ぶ
	ひきこもりサポーター連絡会	7月11日 (火) ※終了	オンライン	ひきこもり支援の実際（訪問）について学ぶ