

心のたより

第104号 2022年8月発行

長野県精神保健福祉センター



〒381-8577 長野市下駒沢 618-1

しあわせ信州

TEL 026-266-0280 / FAX 026-266-0502

E-mail withyou@pref.nagano.lg.jp

https://www.pref.nagano.lg.jp/seishin

こころのぎゃらりー



作品名

「どんな音かな」

作者名：伊東利光 様 (52歳)

作品に寄せて

「僕は、耳があまり聞こえないけれど、見ているだけで音が聞こえてくるような気がして、楽しい気持ちで描きました。」

掲載協力 伊那市社会福祉協議会

多機能型事業所 さくらの家

目次

- こころのぎゃらりー 1
- はじめに (所長) 2
- 〈特集〉長野県の依存症対策について 3
- 令和4年度精神保健福祉センターの取り組みについて 4~6
- 令和4年度研修会等日程 7



長野県 PR キャラクター
「アルクマ」
@長野県アルクマ

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）末から続くコロナ禍は感染の大きな波を繰り返しつつ、依然として私たちの生活に大きな影響を与え続けています。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。また、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ると思います。従来型と比較して軽症例が多い特徴を持つオミクロン株が感染の主流となったことから、少しずつ社会・経済活動が再開してきている現状です。今後の流行がどのような形で続いていくのか判然としない中、決して油断は出来ませんが、社会が少しずつ良い方向に向かうことを願います。当センターでは県内で初の感染者が生じた令和2年2月から今日まで、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ています。今後も感染者やご家族のみならず、それを支える立場の方々の支援を継続して参ります。

新型コロナウイルス感染症に関する連日の報道から、「生」と「死」について、これまでよりも深くそして私たちに身近なところにあるものとして意識する機会が増えました。そんな中でコロナ禍との関連は不明ですが有名人の自死報道が相次いだこともあり、「自分も死んでしまいたい」という気持ちを訴える相談も当センターに寄せられています。自殺対策については従来から行っている相談業務や広報および研修、また調査活動などを継続し、なお拡充していきたいと考えております。また本県においては特に若年者の自殺が多いことから、重点的な対策が必要であると考えられます。現在当センターでも「子どもの自殺危機対応チーム」のコアチーム会議への参加などを通して、若年者の命を守る取り組みに協力しております。その他、従来から行っている依存症対策、引きこもり支援、発達障がい者支援の各事業も引き続き力を入れてまいります。コロナ禍においては集合しての活動、対面での活動が大きく制限されていましたが、国や県の方針に沿う形で必要な活動が途絶えぬようにしていきたいと思っております。

繰り返し述べて参りましたが、今回の新型コロナウイルス感染症は私たちの社会に大きなダメージを与えています。しかし同時にこれまで当たり前に行われてきた物事の多くについて、あり方を考え直す機会にもなりました。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。

新型コロナウイルスに関連する心の電話相談

精神保健福祉センターでは、新型コロナウイルスの問題に起因し、「眠れない」、「不安で落ち着かない」など気分がすぐれない方からの心の健康に関する相談をお受けしています。

※P6に記載のある連絡先にお気軽にお問合せください。



<特集> 長野県の依存症対策について



新型コロナウイルス感染症の影響による自粛生活、在宅勤務、オンライン授業などの生活様式の変化に見られるように、これまでの当たり前が、当たり前ができない状況が依然続いています。先の見えない状況のなか、自分の心のバランスを保つ手段としてアルコールなどに頼らざるを得ない方もいらっしゃるかもしれません。今回は、県の依存症対策事業についてご紹介いたします。

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、相談体制の充実、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。依存症に関する研修会を開催し、依存症に対する理解促進、適切な援助技術の向上を図ります。また依存症の知識が一般の方に広まるよう、啓発週間での取り組みや家族教室の開催をします。

ギャンブル等依存症問題啓発週間（令和4年5月14日～20日）

動画「やめたくてもやめられない？ギャンブル等依存症」を作成し、YouTube (<https://youtu.be/9yTkisKJ224>) にて公開しました。ギャンブルは趣味や気晴らしとして楽しむ人も多くいますが、「コントロールできなくなる」「生活上の問題が生じている」とすればギャンブル等依存症かもしれません。依存症は回復できる病気であり、その第一歩は依存症を知ることにあります。

依存症は、適切な支援につながれば必ず回復できる病気です。



動画はこちらから視聴できます↑

依存症の医療提供体制について

令和4年、国の選定基準を満たした小諸高原病院が依存症専門医療機関に選定されました。こころの医療センター駒ヶ根は長野県依存症治療拠点機関としての役割も担っています。県では引き続き、県内4ブロックごとに1箇所以上の専門医療機関選定を目標として整備を進めます。

	アルコール 依存症	薬物 依存症	ギャンブル等 依存症
こころの医療センター駒ヶ根	○	○	○
小諸高原病院	○	○	○

当事者・家族グループミーティング

コロナ禍において、感染防止の工夫をしながら開催してきましたが、休止せざるを得ない期間もあり、電話や個別面接等でフォローを実施しました。



当事者グループでは、長野県依存症治療・回復プログラム「ARPPS」を使用して学習しています。

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 13:30～15:30

【松本会場】：毎月第3金曜 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

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 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

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。

令和4年度 精神保健福祉センターの取り組みについて

1 精神障がい者社会復帰促進等

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請求等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。

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・卓球）の地区大会は今年度も中止としましたが、県大会は9月11日に開催予定です。（8月下旬に開催の可否を決定します。）

2 自殺対策推進センター事業

令和2年以降、若年層や女性の自殺者数が増加しています。詳しい原因は不明ですが、有名人の自殺報道や新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中で、雇用、生活、人間関係の悪化等が背景にあるのではと考えられています。こういった現状を踏まえ、自殺対策推進センターでは、長野県の自殺対策に関する最新の取り組みや地域の実情を把握し、予防、介入、自死遺族支援を含めた自殺対策を各関係機関と連携をしながら進めていきます。今年度は第3次長野県自殺対策推進計画の最終年度となり、新たに第4次計画の策定を県保健・疾病対策課と共に進めます。

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ります。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>

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



基礎編



ステップアップ編

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。

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

【佐久・伊那・松本】：年4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：P6 をご参照ください。



3 ひきこもり支援センター事業

昨年度、県地域福祉課主催で行われた「今後のひきこもり支援に関する検討会」の検討結果が「長野県における今後のひきこもり支援のあり方」としてまとめられました。この中の1つに、人材育成の取り組みが重要ということがあげられ、センターとしても支援者向けの研修会を実施していきます。また、保健福祉事務所や市町村のひきこもり家族教室への技術援助を行います。

昨年度、ひきこもりサポーター養成研修について、飯島町、宮田村から依頼があり、令和3年7月、11月に実施しました。新たに8名の方がひきこもりサポーターとして登録されました。ひきこもりサポーターの再登録研修会も行い、CRAFT（コミュニティ強化と家族訓練）について、上伊那郡圏域障がい者総合支援センター松田佳大氏からご講義いただきました。養成研修・派遣事業について、関心がおありでしたら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

ひきこもり状態にある若者が社会参加へ向けて第一歩を踏み出すためのグループを開催しています。レクリエーション、スポーツ、散歩、SST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。
○開催日時：毎月第2・4水曜日 14:30～16:00 問い合わせ：ひきこもり支援担当

4 発達障がい支援センター事業

発達障がい支援資源ハンドブック（第4版/2022）について

平成23年度から、長野県下の発達障がい支援に関係する市町村、圏域障がい者支援センター等の機関、医療機関、相談機関、親の会などを支援資源としてハンドブック（冊子）を作成してきました。令和3年度は、第4版として作成し、関係機関等に配布したほか、ホームページにも掲載しています。

この作成過程で医療機関への調査では、3つのテーマで自由記述アンケートをお願いしました。概要は次のとおりです。

【Q1】発達障害の診療における福祉関係機関との連携や課題

【A】

- ・医療機関としても連携は重要と考えるが、そのためにはもっと福祉側の情報が欲しい。
- ・求めに応じて連携しており、さらにそれを密にしたいが、医療機関の負担が増えるのではないか。
(ex.支援会議等への出席依頼が多く対応しきれない)
- ・小児期から医療介入が行われているケースは良いが、中高生年代で不登校となった場合の対応が医療も福祉も不十分である。

【Q2】学習障害を診療する上での、学校・教育機関との連携課題や要望等

【A】

- ・学習障害のアセスメント（評価）に関して、医療機関としてASD、ADHDなどの検査に追われ、LDの検査まで手が回りづらいため、検査協力を学校にお願いしたい。
- ・診断に留まらず、学校での取り組み方法を検討する必要がある。

【Q3】小児等を扱う医療機関から、成人の医療機関（精神科・心療内科等）に移行する場合の課題

【A】

- ・小児期対象の医療機関と成人期対象の医療機関の立場の違いによって課題が異なってくる。



- ・総合病院では小児、成人の両方に対応できるはずであるが、実情は院内で移行しづらい。
 - ・精神科・心療内科等は、診療時間が十分に取れず家族フォローまで手が回らない。
 - ・成人医療機関として、紹介状の情報のバラつきがある、診療時間が減ることが課題。また受診の主体が親・家族から本人になった際に、本人に困り感や課題意識がないと継続受診につながりにくい。
 - ・移行においては親・家族、本人に対しての動機づけが重要であり、福祉関係者にも介入してほしい。
- (地域により医療体制が異なるからなのか、移行先が限られているという意見の一方、地域での受け入れがあり助かっているという意見もみられた。)

まとめ

今回は、一部の意見しかご紹介できませんでしたが、医療の課題は福祉や教育とも密接に関連してくるだけに、長野県全体の支援力向上を目的として設立された「長野県発達障がい者支援対策協議会」でも検討していますが、それぞれの支援機関・支援者の立場からも考えていただければ幸いです。

当センターでは発達障がいの支援者向け研修会の開催や発達障がいに関する基本的な知識を持ち、ご本人が家族を支える発達障がい者サポーターの養成講座をすすめていきます。

お問い合わせ：発達障がい担当



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	<ul style="list-style-type: none"> ・心の健康に関するご相談（新型コロナウイルスに関連する心の相談含む） ・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/発達障がい （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	0268-25-7149
佐久会場	佐久保健福祉事務所	0267-63-3164
伊那会場	伊那保健福祉事務所	0265-76-6837
松本会場	松本保健福祉事務所	0263-40-1938



令和4年度研修日程

令和4年8月1日現在

	研修会名	期日	会場	内容等
全般	災害時等のこころのケア	未定	オンライン	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	7月25日(月)～ 8月31日(水)	オンデマンド	対象:経験年数3年未満の支援者 講師:精神保健福祉センター長 等
社会復帰	精神障がい者地域移行推進研修会	12月予定	未定	地域生活支援について先行地域の実践例から学ぶ
	精神障がい(発達障がい)者就労支援研修会	8月26日(金)	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	県民公開オンラインセミナー	7月2日(日) ※終了	オンライン	コロナ禍にあらためて考える、こころからのメンテナンス ～お酒の付き合い方と健康な体づくり～ 講師:順天堂大学 谷本直哉氏 / 筑波大学 吉本尚氏
	ギャンブル等依存症家族講座	12月1日(木) 12月13日(火)	長野市ふれあい福祉センター	ギャンブル等依存症の理解と家族の対応を学ぶ 対象:ご家族のギャンブル等依存症でお困りの方 ※長野市と共催
	長野県依存症研修会	12月5日(月)	未定	家族支援について学ぶ ※こころの医療センター駒ヶ根と共催
	依存症対策研修会	未定	オンライン	依存症対策について学ぶ
自殺対策	自殺防止地域関係者研修会	未定	未定	自殺対策計画推進や進捗管理について学ぶ
	自殺関連相談研修会	未定	未定	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	10月19日(水)	オンライン	自殺未遂者への支援を中心に自殺に関する連携・対応について学ぶ
思春期	思春期精神保健研修会	8月1日(月)	オンライン	トラウマインフォームドケアについて
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	ひきこもり相談対応について学ぶ
発達障がい	発達障がいペアレント・メンターフォローアップ研修	未定	未定	発達障がい児の親の相談役となるペアレント・メンターのスキルアップを図る 対象:長野県発達障がいペアレント・メンター
	発達障がい専門研修	未定	未定	発達障がい児者の支援者のスキルアップを図る