

心のたより

第107号 2025年7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

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

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

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



しあわせ信州
山々と育む すこやかな国



こころのぎやらりー

【作品】

サンサイの会ウェルカムボード

サンサイの会（精神保健福祉センター成人期グループ）でダンデライオン（たんぽぽ）のウェルカムボードを製作しました。

【製作者】

サンサイの会 参加者

目次

- こころのぎやらりー 1
- はじめに（所長） 2
- ＜特集＞依存症について 3～4
- 令和7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7年度研修会等日程 8



はじめに 就任のごあいさつ

長野県精神保健福祉センター
所長 萩原 徹也

本年 4 月に当センターに着任いたしました萩原徹也と申します。矢崎健彦前所長の退任を受けて当センター勤務を拝命いたしました。これまで長く病院の勤務医として精神科の診療に従事してきたため、個別の問題に注目して細かく考えること、そのときどきの状況にすぐに対応することが習性になっていましたが、今後は視野を広げ、長期的な観点も踏まえて物事を考えるよう心がけていきたいと思っております。諸々至らない点が多いかと思いますが、ご指導ご鞭撻のほどよろしくお願い申し上げます。

当センターは従来より依存症対策、思春期やひきこもりの支援、自殺対策推進など多岐にわたる事業に取り組んできました。また、県内外の災害や心のケアが必要な非常事態に対応できるよう、県内の医療機関など関係諸機関のご協力のもとに DPAT（災害派遣精神医療チーム）が組織されており、その統括の役割も担っています。加えて、令和 6 年より本格的に施行された精神保健福祉法の改正内容を踏まえて、地域生活支援事業も主要な事業と位置づけられるようになり、厚生労働省が推進する「精神障害にも対応した地域包括ケアシステム」（※）の構築に向けた取り組みにも注力していきます。さらに、今年度は摂食障がいの医療提供体制の整備についても、県疾病・感染症対策課と協力しながら進めていく予定です。摂食障がいの医療体制は全国的に見てもハード面、ソフト面ともに課題が多く、長野県単独の取り組みで十分な成果を期待できるわけではありませんが、まずは現状の改善のための一歩を踏み出すことが求められています。

いずれにせよ、当センターの事業の多くのものは短期的な成果が得られるような性質のものではありませんが、ユーザーのニーズにより合致し、県民の皆様の精神保健に役立つような実りの多い形で事業を施行できるよう、現場の感覚を生かして考えていければと思っております。関係各位のご支援のほど、よろしくお願い申し上げます。

（※）本冊子では「障がい」の表記を用いていますが、ここでは厚生労働省の表記の通りに記載しています。

<特集> 依存症について

1 依存症について

依存症はアルコールや薬物、ゲーム、ギャンブル等※¹の特定の物質や行為（以下「依存対象」）が、コントロールする力を本人から奪いながら「やめたくても、やめられない」状態になります。心身の健康が悪化するだけでなく、社会生活等への支障が生じる病です。また、家族等、周囲の人達を巻き込むという特徴があります。

正式に病気と認定されているのは、アルコール、薬物、ギャンブル等、ゲームです。

※¹ 法律の定めるところにより行われる公営競技（競馬、競輪、オートレース、モーターボート競技）、ぱちんこ屋に係る遊技その他の射幸行為をいう。

2 依存症の原因

「意思が弱いから」「性格に問題があるから」という理由で依存症になるものではありません。

依存症に至るきっかけは、不安・ストレス・寂しさなどの、ちょっとした心の隙間に特定の物質や行為が入り込むことで起こる、誰もがなり得る可能性がある病です。

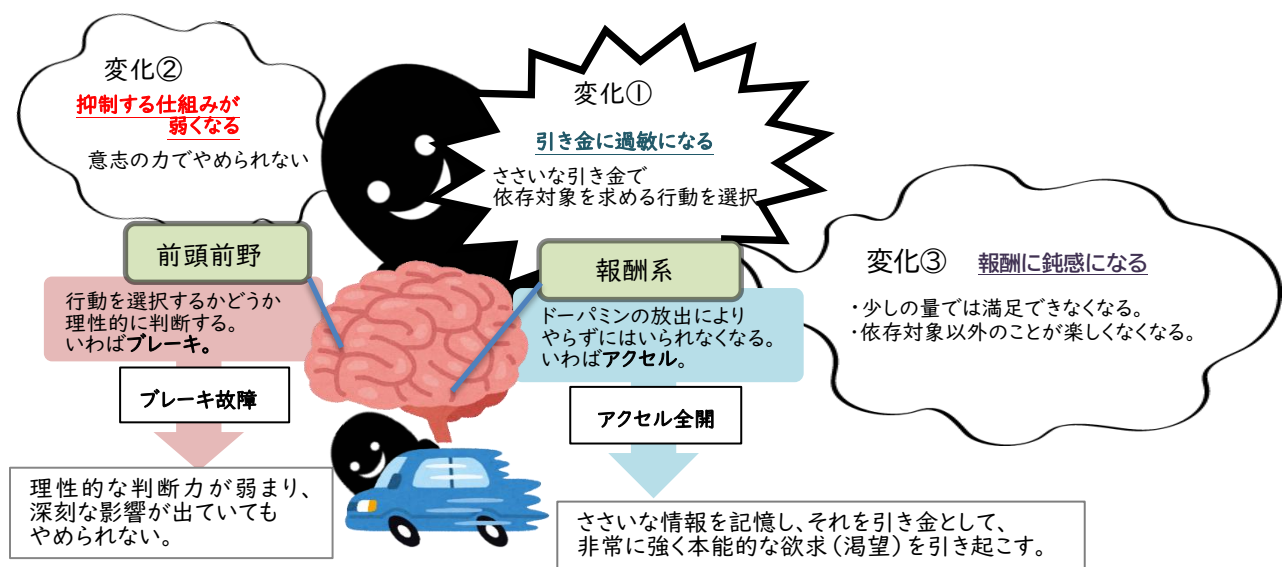
依存対象は、強力な作用で心の隙間を埋めてくれます。しかし、一時的なものなので、使用量や頻度が徐々に増加し、やがて自分ではコントロールが出来なくなる状態になります。

3 脳の仕組みに起きる変化

依存症では、脳内の生命維持に必要な行動を強化させる「報酬系」と呼ばれる回路が変化します。依存対象が、報酬系回路を刺激することで「快感」「多幸感」を感じますが、繰り返し使用することによって、脳が刺激に慣れてしまうため（耐性）、同じレベルの「快感」を得るためには、より強い刺激が必要になります。

また、依存対象に関する「情報」（引き金）を記憶し、その「情報」に触れると、非常に強い欲求（渴望）を引き起こします。

判断力、感情・衝動の抑制に関わる前頭前野の機能が低下することにより、起きている状況を理性的に判断し、行動を押さえることが難しくなります。



参照：ギャンブル障害回復トレーニングプログラム（SAT-G）活用ガイドブック

4 依存症の特徴

① 優先順位が変化します

依存対象を求める強迫的な欲求等が生じるため、他の何よりも依存対象を優先した生活を送るようになります。

② 言い訳が増えます（否認の病、正当化）

様々な問題が起きているにも関わらず「自分は病気ではない」「やめようと思えばいつでもやめられる」等、事実を認めることが出来なくなることも特徴です。依存対象がない状況で生活することに対する不安感・孤独感等の裏返しであるとも言えます。

③ 性格が変化します

怒り易くなったり、嘘をついたり、前とは別人のような性格に変化することがあります。

④ 家族等、周囲の人を巻き込みます

本人に依存対象を何とかやめさせようとしたり、本人から暴言等を日常的に受けることで、家族が安心した生活を送れない等、心身共に大きな影響を受けます。

5 依存症の回復

脳に起きた変化が元の状態になることは難しいのですが、依存対象をコントロールしながら、依存対象なしで生活できるまで、回復することは可能です。そのためには、医療機関※²、自助グループ※³、相談機関に繋がりながら、依存対象に頼らない、新しい生き方を身につけていくことが大切になります。

また、家族等が、自分自身の心身の健康を取り戻しながら、正しい理解と適切な対応を取ることも、本人の回復への大きな力となります。

当センターは「依存症相談拠点」として「依存症相談・対策コーディネーター」を配置し、本人やご家族の相談に応じたり、本人や家族を対象としたグループミーティング※⁴を行っています。

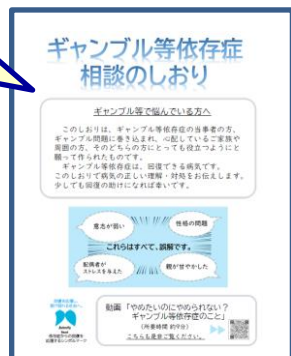
※²・³：県内の依存症専門医療機関、自助グループについては、ホームページに掲載しています。

※⁴：グループミーティングについては、「依存症対策事業」（6ページ）に掲載しています。

6 最後に

2023年3月に「長野県依存症対策推進計画」が策定され、これまで「アルコール健康障害対策推進計画」で推進してきたアルコールに加え、薬物、ギャンブル等、ゲーム依存等を追加し、発症予防から回復支援までの対策を包括的に推進するため、「第3期信州保健医療総合計画」に盛り込まれました。今後も、依存症への理解が深まり、誰もが安心して生活ができることを目指して取組を進めていきます。

ギャンブル等で悩んでいる方向けに「相談のしおり」を作成しました。



相談機関や自助グループ、
「ギャンブル等相談のしおり」等、
依存症相談に係る HP はこちら



専門医療機関についての
HP はこちら

令和7年度 精神保健福祉センターの取り組みについて



I 自殺対策推進事業

(1) 自殺の現状

全国の自殺者数は、新型コロナウイルス感染症の影響等もあり、令和2年に11年ぶりに前年を上回りました。長野県では、令和6年の自殺者が340名で、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です。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。

自殺は個人の自由な意思や選択の結果によるものと思われるがちですが、その背景には、心身の健康問題のほか、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立などの様々な要因があり、その多くが防ぐことのできる社会的な問題といわれています。長野県では、令和5年3月に「第4次自殺対策推進計画」を策定し、「子ども」「生活困窮者」「働き盛り世代」「自殺未遂者」への支援を重点施策として、保健・医療分野のほか、福祉・教育・労働等および他機関との連携等により、自殺対策の取り組みを進めています。

(2) ゲートキーパーとは

ゲートキーパーとは、身近にいる悩んでいる人に気づき、声を掛け、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人のことで、誰もがなることができます。県民の方向けのゲートキーパー研修動画をYouTubeにて以下のURLで公開していますので、是非ご覧ください。

<https://www.youtube.com/watch?v=Dy8AEqLnTfk>



また、身近な人を自死で亡くされた方々および地域の皆様に向けた、自死遺族等普及啓発動画をYouTubeにて以下のURLで公開していますので、是非合わせてご覧ください。

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



(3) 若者との共創によるワークショップ

8月8日(金)13:00~16:00まで「すわっチャオ(諏訪市諏訪1丁目6-1)」にて、諏訪圏域の高校生、県内在住の大学生、大学院生、専門学校生等を対象とした、ワークショップを開催します。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、政策を提案していただきます。詳細は当センターのホームページをご確認ください。



(4) 自死遺族交流会(あすなろの会)

当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」を定期的を開催しています。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 【佐久・伊那・松本】：年4回開催 【上田】：年3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・きょうだい・子ども)

○お問合せ：「6 ご相談について」(7ページ)の連絡先をご参照ください。

また、あすなろの会の参加対象とならない、恋人、友人、職場の方などの大切な方を亡くされた方にもご参加いただける「こもれびの会」を9月26日(金)13:30~15:30まで長野市内で開催します。詳細は当センターのホームページをご確認ください。

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・面接での相談、当事者及び家族のグループミーティングを行っています。

また、依存症の相談支援技術の向上、体制の充実、関係機関との連携強化等を目的とした研修会や会議などを開催しています。

依存症への理解が深まり、誰もが安心して生活ができることを目指し「長野県依存症対策推進計画」に基づいた取組を進めていきます。

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・会場

【長野会場】：月2回 火曜日 13:30～15:30

【松本会場】：毎月1回 木曜日 13:00～15:00

(※松本会場：長野県松本合同庁舎内)

○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：月2回 木曜日 13:30～15:30

○会場：日により会場変更があります。

○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

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

<https://www.pref.nagano.lg.jp/seishin/heisetsu/addiction/group-meeting.html#ip->

会場の変更等もありますので、詳細はQRコードを読み取り、ホームページでご確認ください。



3 思春期・ひきこもり支援事業

昨年度は、過去5年ごとに行っているひきこもり支援実態調査を実施しました。お忙しいところご協力いただいた皆様にこの場を借りて御礼申し上げます。調査の結果を活用し、今年度は地域の支援課題の明確化や当センターの役割等を見直し、支援者向けの研修会や保健福祉事務所・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支援等にも引き続き積極的に取り組みます。また、これまでどおり、ひきこもり状態のご本人、ご家族等からの相談に応じるとともに、ひきこもりなどで社会参加の機会の少ない方を対象としたグループ活動を行います。グループ活動はこれまで若者を対象としておりましたが、今年度から“概ね19歳から59歳”の方を対象とします。詳しくは次ページをご参照ください。

当センターホームページを活用して、新たに長野県に暮らす皆様に向けて、長野県のひきこもりに係る情報を順次お届けするページ「信州ひきこもりビューロー」を開設しました。県民向けの普及啓発活動に取り組み、ひきこもりを「自分事」として共に支え合う機運を高めるよう努めます。以下のURLで公開していますので、是非ご覧ください。

https://www.pref.nagano.lg.jp/seishin/heisetsu/hikikomori/withdraw_bureau.html



成人期グループ（サンサイの会）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方に対し、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：毎月原則第2・4水曜日 14:30～16:00
- 対象：概ね19歳から59歳の方
- 場所：精神保健福祉センター他
- 問い合わせ：ひきこもり支援担当

4 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)	・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/ひきこもり支援/自死遺族（あすなろの会）】 (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）お問合せ先一覧

【問い合わせ受付時間 平日 8:30～17:15（終了時間）】

希望する会場	お問合せ先		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
佐久会場	佐久保健福祉事務所	健康づくり支援課 あすなろの会担当	0267-63-3164
上田会場	上田保健福祉事務所		0268-25-7149
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7年度研修会日程

令和7年6月30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	11月14日(金) (予定)	オンライン	災害時等のこころのケアについて
	精神保健福祉担当者基礎研修会	6月9日(月)～ 7月25日(金)	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
地 域 生 活 支 援	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
	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
自 殺 対 策	自殺対策地域関係者研修会	8月29日(金)	オンライン	SOSの出し方に関する教育について
	自殺関連相談研修会	未定	オンライン	自死遺族支援について
	自殺企図者支援関係者研修会	7月30日(水)	オンライン	SOSの受けとめ方、対応方法について
依 存 問 題	長野県依存症研修会	未定	未定	依存症の理解と回復支援
	※上記以外にも「依存問題」に係る研修会を予定しています。詳細が決まり次第、関係機関等にはメール等により通知します。			
思 春 期 ・ 依 存 問 題	思春期精神保健／薬物依存症 研修会	8月1日(金)	オンライン	若者の精神保健に係る課題の理解と支援
ひ き こ も り	ひきこもり支援関係者研修会	1月30日(金) (予定)	集合	ひきこもり当事者・家族の支援について
	ひきこもり相談担当者研修会	1月30日(金) (予定)	集合	ひきこもり家族教室・家族会について
	ひきこもり支援従事者研修会	未定	未定	国及び県のひきこもり支援の動向について（予定）
	※上記以外にも「ひきこもり」に係る研修会を予定しています。詳細が決まり次第、関係機関等にはメール等により通知します。			