

心のたより

長野県精神保健福祉センター



しあわせ信州

〒380-0928 長野市若里 7-1-7

TEL 026-227-1810 / FAX 026-227-1170

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

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

第97号 2018年6月 発行

こころのぎゃらりー



作品名

「諏訪湖の花火を打ち上げる」

作者名

藤森康史 31歳

アートカレッジちやお（富士見町）

＜作画方法＞ 色鉛筆

＜作品に寄せて＞

諏訪湖の花火大会の花火を見て“空に浮かぶ花火は良いな”と思ったから描いてみようと思った。花火を描きながら、絵に対して“思いやり”の気持ちを込めて大切に描いた。

その時その時見たものの中で「良いな」と思ったものをいろんな色を使って描くようにしている。

目次

◇こころのぎゃらりー	1
◇依存症相談拠点の設置～依存症相談ホットラインへお電話を～	2
◇〈特集〉未成年者の自殺対策	3
◇平成30年度精神保健福祉センターの取り組みについて	4
◇平成30年度研修会等日程	6



依存症相談拠点の設置～依存症相談ホットラインへお電話を～

長野県精神保健福祉センター所長 小泉典章

厚生労働省では、依存症対策のための平成 29 年度予算で、都道府県等において、『依存症相談拠点の設置』等による相談支援体制の整備を推進することを目標としました。その結果、精神保健福祉センター等への依存症相談員の配置は、平成 28 年度は全国で 0 か所だったものが、平成 29 年度は 8 自治体（6 府県・2 政令指定都市）で配置されています（平成 30 年 2 月 9 日現在）。本年度は長野県精神保健福祉センターも新たに相談拠点に指定され、依存症相談員も配置されました。

依存症に関して、「お酒や薬物を止められないのは、意思が弱いからだ」と皆さんも周囲の方も考えていませんか。しかし、依存症とは病気であり、アルコールや依存性薬物の作用により、意思の力だけではお酒や薬物をコントロールできなくなっている状態です。依存症と言っても、違いがあり、依存症物質への依存は、不快な感情を忘れるため、酒や薬物、たばこ等を体内に入れることで快感を得ようとしています。一方、プロセスへの依存というのは、ギャンブルのように、ある行為に没頭し、耐えがたい不快な感情をコントロールしようとしています。プロセスへの依存は買い物依存とか、他にもありますが、国の依存症相談拠点事業は、アルコール、薬物、ギャンブルが対象となっています。

本人が医療・相談機関につながってなくても、まず家族が自助グループや相談機関につながる事が大切です。家族も依存症に関する正しい知識を持ち、適切な対応方法を知ることが必要です。家族のグループで同じ境遇の仲間と出会い、家族が変わることで、本人が治療・回復につながります。本人が動かないなら、まずは家族が動き、家族自身が健康、元気を取り戻しましょう。

依存症問題には様々な相談場所がありますが、精神保健福祉センターの依存症相談ホットライン（電話：026-227-1810）では、本人及び家族等の相談を行っています。保健福祉事務所（保健所）も、精神保健に関し、電話や面接による相談を行っています。精神科医療機関は、依存症でも、もともと精神的な病気がある場合や、依存症で生じた病気になった場合は、精神科治療が優先されます。また、依存症それぞれの自助グループの仲間に、相談にのってもらえます。依存症問題に関し、あきらめないで、まず相談して下さるようお願いいたします。必ず、解決の糸口が見つかると思います。





<特集> 未成年者の自殺対策

平成28年4月に自殺対策基本法が改正され、「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」を目指し、「生きることの包括的支援」として「保健、医療、福祉、教育、労働その他の関連施策と有機的な連携が図られ、総合的に実施」されなければならないことが新たに明示されました。そして、全ての都道府県、市町村に自殺対策計画の策定が義務付けられました。長野県では、年間の自殺者数は480人から580人前後という高い水準で推移していたところ、平成20年以降は減少傾向にあり、平成28年は339人と平成以降で最少となりました。しかし、およそ1日1人が自ら命を絶っており、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りません。そこで、【「誰も自殺に追い込まれることのない信州を目指して」～県民一人ひとりのかけがえのない大切な「いのち」を守り、支える～】という目標を掲げ、平成30年3月に自殺対策推進計画を策定しました。市町村も本年度中に計画策定をすることになります。

近年、全国の自殺死亡率は、全体としては低下傾向にある一方で、未成年者の自殺率はおおむね横ばいとなっています。厚生労働省「平成29年版 自殺対策白書」によると、10代後半から34歳の若い世代で死因の第1位が「自殺」であり、このような状況は主要先進7カ国で日本のみとなっています。長野県においても、国と同様に平成24～28年の10代後半から34歳の若い世代で死因の第1位が「自殺」となっています。特に、未成年者の過去5年間（平成24～28年）の平均自殺死亡率は、全国と比較しても高い水準にあることから、未成年者の自殺対策が大きな課題となっています。平成29年9月に2週間、中高校生から自殺やいじめなどの相談を「LINE（ライン）」上で受け付けた長野県のモデル事業では、多くの相談が寄せられました。

19歳以下の自殺者数の推移及び平均自殺死亡率（平成24～28年）

区 分	H24	H25	H26	H27	H28	自殺死亡率 (人口10万人対) (H24-H28平均)
全 国	585	547	536	537	501	2.4
長野県	17	19	19	11	11	4.0

(自殺者数：人口動態統計（厚生労働省）／人口：住民基本台帳に基づく人口、人口動態及び世帯数（総務省）)

今回の県の自殺対策推進計画の中で、未成年の自殺対策は重点施策の1つに入っています。未成年者の自殺対策に当たっては、言語能力や対人スキルが発達の途上にあること、信頼できる第三者に出会う機会が少ないこと、生きる促進要因（自殺に対する保護要因）が少ないことを留意する必要があります。未成年者の自殺を防ぐため、1）自殺のハイリスクを抱えた未成年者への危機介入 2）自殺リスクを抱える前段階における予防策 3）未成年者に自殺リスクを抱えさせないための「生き心地の良い地域づくり」といった3つの視点を持ち、それぞれ具体的な対策に取り組むことを計画しています。

自殺のハイリスクを抱えた未成年者への危機介入はもちろんのこと、自殺リスクを抱える前段階での対策を重視し、そもそも自殺リスクを抱えさせないような、「自分は生きていていいんだ」「ここに居ていいんだ」と思えるような地域づくりを目指して、総合的な取組を展開します。具体的には、「SOSの出し方に関する教育」の推進、「子どもの居場所づくり」が挙げられます。





平成 30 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

「精神保健福祉担当者基礎研修会」では、精神保健福祉分野の経験が概ね 3 年未満の職員を対象にスキル向上をめざした研修を実施します。

精神保健福祉センターでは、精神医療審査会の事務局や自立支援医療（精神通院医療）・精神障害者保健福祉手帳の審査・判定・発行業務も行っています。退院等請求の審査件数及び自立支援医療（精神通院医療）受給者証と精神障害者保健福祉手帳の交付件数は、下表のとおりです。

審査件数・交付件数の推移（長野県）	H25年度	H26年度	H27年度	H28年度	H29年度
退院等請求の審査	66	54	72	93	73
自立支援医療（精神通院医療）受給者証	31,218	33,168	34,502	35,941	37,908
精神障害者保健福祉手帳	8,303	8,574	9,379	9,631	10,600



2 依存症対策事業

平成 30 年度から、当センターはアルコール、薬物、ギャンブル依存症に関する依存症相談拠点（名称：「依存症相談ホットライン」）となり、依存症相談員を配置しています。依存症に苦しむ当事者や家族の悩みを聞き、医療機関や自助グループを紹介したり、関係機関との連携をより一層強化し、支援体制の充実強化を目指します。平成 28 年 3 月に発行した長野県版依存症治療・回復プログラム「ARPPS（アルプス）」については、引き続き県内での普及促進を図ります。併せて、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・適切な相談対応援助技術の向上を図ります。

依存症当事者グループミーティング

依存症に対する正しい知識や理解を深め、「飲まない」「使わない」「やらない」生活を目指した仲間づくり、グループ活動を行っています。

○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 13:30～15:30

（※松本会場開催場所：長野県松本合同庁舎）

○対象：アルコール、薬物、ギャンブル依存症の方

依存症家族グループミーティング

本人が「依存症」から回復するには、家族が依存に関する正しい知識を学び、本人への適切な対応方法を学ぶことが大きな助けになります。また、同じ悩みをもつ家族と気持ちを共有することで、家族自身の気持ちが楽になります。

○開催日時：毎月第 2・4 木曜 13:30～15:30

○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

グループに関するお問い合わせは、精神保健福祉センター 026-227-1810



3 自殺対策推進センター事業

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、自死発生後の対応を含めた自殺対策を進めていきます。今年度は、市町村の自殺対策計画の策定に向けて、計画立案のための研修や技術援助を重点的に行います。また、平成 30 年 3 月に策定された第 3 次長野県自殺対策推進計画を進めるために、各関係機関と連携をしていきます。

普及啓発では、調査や統計などの情報発信やゲートキーパーのテキストの第 4 版を発行予定です。

自死遺族交流会（あすなろの会）

大切な人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。

○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）

※問い合わせ：精神保健福祉センター
026-227-1810



4 ひきこもり支援センター事業

今年度も支援者向けの研修会の開催、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。また、厚生労働省が平成 25 年度より推奨する「ひきこもりサポーター養成・派遣事業」について、要望に応じてサポーター養成研修を行っていきます。サポーター養成事業は都道府県が実施し、派遣事業は市町村が担うことになっています。長期化するひきこもりの状況において、地域での身近な支援が重要になってきています。

～ 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です。レクリエーション、スポーツ、料理、散歩、ソーシャルスキルトレーニング（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 14:30～16:30

まずは、お電話ください。 ひきこもり支援センター 026-227-1810

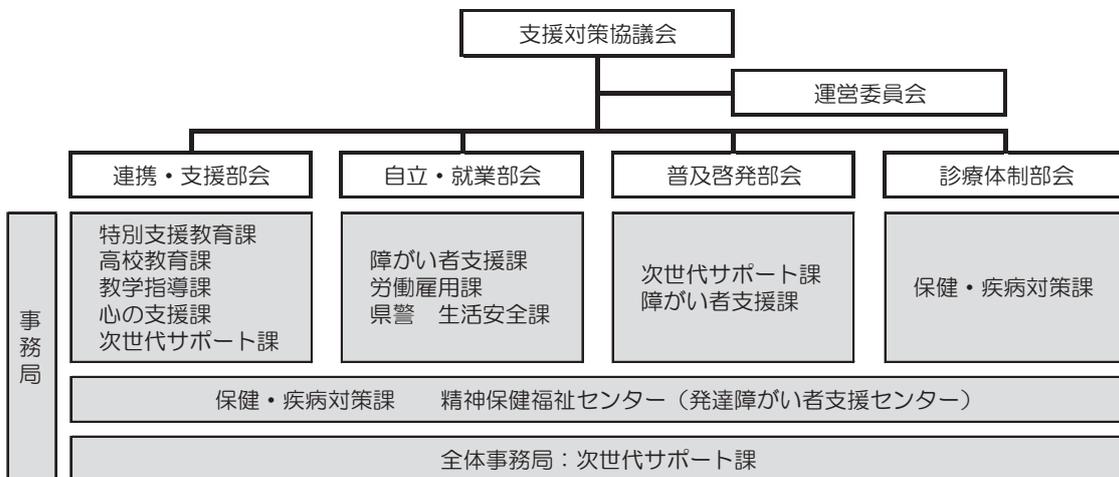


5 発達障がい者支援センター事業

(1) 平成 30 年度からの発達障がい児（者）施策協議体制について

発達障がい児（者）の支援施策や体制整備等を協議する「長野県発達障がい者支援対策協議会」では、専門部会ごとに優先的に取り組む課題について整理を行い、専門部会の構成を改変するとともに、部局横断的に協議が行えるよう担当事務局を複数の課に分けました。また、全体事務局が県保健・疾病対策課から県次世代サポート課へ変更となりました。（下図参照）

《新 発達障がい者支援対策協議会 組織図》



(2) 発達障がい診療人材育成事業について

県では、発達障がい診療体制の地域間格差解消や医師の裾野をひろげるためのこれまでの人材育成の取り組みに加え、信州大学医学部に医師養成のための教室の開設を委託し「子どものこころの発達医学教室」（本田秀夫教授）が開設されることになり、発達障がい診療の専門医の育成が行われることとなります。

また、平成 24 年度から進めている『子どもの心の診療ネットワーク事業』は、平成 30 年度から、これまでの県立こども病院に加えて、信州大学医学部附属病院、県立こころの医療センター駒ヶ根の3病院が連携を図りながら、更なるネットワークづくりの推進を図ります。

発達障がい者支援事業等に関するお問い合わせは、
発達障がい者支援センター 026-227-1810 までお願いします。



平成30年度 研修会等日程

平成30年6月12日現在
長野県精神保健福祉センター

事業	研修・行事等	期日	会場	内容
全般	精神保健福祉担当者基礎研修会	7月2日(月)	松本市勤労者福祉センター	対象:経験年数3年未満の支援者 講師:中村敏範氏(信州大学医学部附属病院精神科医師)他
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
	精神障がい者就労支援研修会	2月予定	未定	精神障がい者の就労支援について学ぶ
依存問題	依存症研修会「依存症対応スキルアップ研修会」	8月予定	北信地区	アルコール依存の治療と支援 治療と回復に向けてのネットワーク
	ギャンブル依存症家族講座	11月・12月予定	未定	ギャンブル依存症への理解と家族の対応を学ぶ
	依存問題研修会「薬物依存問題研修会」	9月予定	未定	薬物依存対策について学ぶ
	依存症基礎研修会「アルコール問題研修会」	11月予定	未定	アルコール依存症者地域連携ガイドライン(案)について
	依存症関係機関研修会	3月予定	南信地区	医療機関と地域の途切れない支援について学ぶ ※こころの医療センター駒ヶ根と共催
自殺対策	自殺防止地域関係者研修会	①6月27日(水) ②7月11日(水)	①松本市勤労者福祉センター ②長野県社会福祉総合センター	市町村の自殺対策計画策定について学ぶ
	自殺関連相談研修会	11月・12月予定	未定	自殺関連相談対応について学ぶ
	自殺企図者支援関係者研修会	3月予定	未定	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・ひきこもり	思春期精神保健研修会	7月24日(火)	上田合同庁舎	思春期の躰きとその支援 講師:上鹿渡和宏氏(長野大学社会福祉学部教授)
	ひきこもり支援関係者研修会	10月1日(月)	にじいろキッズらいふ(長野市)	ひきこもり支援の基本 講師:斎藤環氏(筑波大学医学医療系社会精神保健学教授)
発達障がい	発達障がいペアレント・メンター養成研修	7月19日(木) 8月30日(木) 9月28日(金)	松本合同庁舎	発達障がい児者の親の会の推薦を受けた方を対象とした、発達障がい児の親の相談役となる発達障がいペアレント・メンターの養成を行う研修
	発達障がい就労支援研修会	未定	未定	発達障がい者の就労支援について学ぶ
	発達障がい家族支援研修会	未定	未定	発達障がいのある子どものご家族への支援について学ぶ
	発達障がい支援実践報告会	8月23日(木)	信州大学松本キャンパス 旭総合研究棟9階講義室	発達障がいの支援に関する先進的な取組みの報告等 助言者:本田秀夫氏(信州大学医学部附属病院 子どものこころの発達医学教室 教授)

普及啓発	心のたよりの発行	6月・2月	—	年2回発行	
	障がい者スポーツ大会 県大会	9月9日(日)	朝日村 トレーニングセンター	ソフトバレーボール	
松本平広域公園体育館			卓球 (今年度から卓球競技に精神障がい区分が新設されました。)		
組織育成支援	長野県ピアサポートネットワーク	総会及び交流会	4月21日(土)	松本市中央公民館 Mウィング	交流会テーマ「集い 話そう 互いの気持ち」
		講演会・研修	11月17日(土)	松本市なんなんひろば	ピアサポート研修
	NPO法人 ながのかれん	総会及び研修会	6月14日(木)	県社会福祉総合センター	講師:安藤直也氏(千曲荘病院副院長)
	ながのかれん せいしれん	地区別スポーツ交流会	6月	県下3会場	ソフトバレーボール