

心のたより

長野県精神保健福祉センター



しあわせ信州

第103号 2021年9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>



こころのぎゃらりー



作品名

「天竜川を彩るオオキンケイギク」

作者名 I・W (65歳)

作品に寄せて

「風景を見てモネのようなイメージがありこの絵を描きました。」

<掲載協力>

・北信圏域障害者
総合支援センターばれっと



目次

- こころのぎゃらりー 1
- 着任のご挨拶と今後の当センターの活動につきまして（所長） 2
- 〈特集〉新型コロナウイルス感染症拡大下のメンタルヘルスと
自殺対策推進センターの自殺対策の取り組みについて 3・4
- 令和3年度精神保健福祉センターの取り組みについて 5・6
- 令和3年度研修会等日程 6

着任のご挨拶と今後の当センターの活動につきまして

長野県精神保健福祉センター所長 矢崎健彦

コロナ禍において開催された東京 2020 オリンピック・パラリンピック競技大会が閉幕した現在でも、未だ新型コロナウイルスの鎮静化には至らず、出口の見通せない状態が続いています。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ますと共に、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。

長野県下でもワクチン接種が進んでおります。コロナ禍がいつ終息するのかは現時点では定かではありませんが、必ずや今よりもよい状況がもたらされるものと信じております。こうした状況下において感染された方のみならず、そのご家族、および治療が行われている施設の医療スタッフなどに対する差別や偏見が生じていることは大変心苦しく思います。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。また昨年は治療施設のスタッフの心のケアのため、DPAT（災害派遣精神医療チーム）が出動しました。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。

当センターでの従来から行っている依存症対策、ひきこもり支援、自殺対策、発達障がい者支援の各事業につきましても新型コロナウイルス感染拡大の状況下で、集合しての活動、対面での活動が大変難しくなっております。WEBを利用した関わり方など現状で可能な方法を考え、継続の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。こうしたWEBを介した活動には、これまで地理的な事情などで関わりが薄くなっていた方々と、これまで以上に協力していけることなど、以前では考えられなかったメリットもあると思っております。この先コロナ禍が終息したとしても、よいものは残していく様にしたいものです。今後の活用方法につきまして、アイデアやご希望がございましたらご教示いただければ幸いです。

最後になりましたが、小泉典章前所長の退任を受け、本年4月より当センター所長として赴任いたしました矢崎健彦と申します。これまでは主に自殺対策や精神科医療と一般救急医療との連携などに力を入れて活動してまいりました。社会活動や情勢の変化に伴い、精神保健福祉分野における諸課題は年々変化し続けています。これまで先人の築き上げてきた実績に加え、時代に則した新たな取り組みも必要であると考えております。若輩ゆえ至らぬ点多々あると存じますが、今後とも関係各位のご支援とご鞭撻を賜りますように、お願い申し上げます。

新型コロナウイルス感染症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感染症の問題に起因し、「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。

○電話番号：026-266-0280

○相談日：月曜日から金曜日まで（祝日、年末年始は休み）

○時間：8時30分から17時15分まで



<特集> 新型コロナウイルス感染症拡大下のメンタルヘルスと 自殺対策推進センターの自殺対策の取り組みについて

新型コロナウイルス感染症に関する心の電話相談から見えてきたこと



全国の精神保健福祉センターでは、新型コロナウイルス感染症に関連した心の健康相談を行っています。当センターでも相談対応を開始して以降のべ550件（令和3年6月25日現在）の相談がありました。このうち令和2年2月25日～8月末までの約6か月間（のべ343件）の相談内容について詳細をまとめました。相談内容の内訳では、「感染への不安（本人）」が最も多く、続いて「生活制限等による不安・ストレス」、「仕事・生活への影響に対する不安」という順でした。「感染への不安（本人）」では6割以上が具体的な症状（発熱等）のエピソードはありませんでしたが、自分が感染したときのことを想像して不安が強くなった、人との接触を極度に恐れているといった内容が多く聞かれました。他にも睡眠への影響を訴えていたケースや、強迫症状に近い様子（手を洗いすぎる、買い物してきた物は全て消毒しないと気が済まない）を呈していたケースもあり、未知の病に対する恐怖・不安の強さを理由とした精神疾患の発症が疑われるケースもありました。

ただ、時間の経過とともに相談件数は減少（令和2年4月：104件→令和3年5月：13件）しており、新型コロナウイルスの特徴や感染経路の傾向などが少しずつ分かってきたことや、「新しい生活様式」が浸透し感染対策が広く取られるようになったこと、生活支援のための窓口や制度などが徐々に整備されたことから、不安を軽減させるための選択肢が増えたことがその要因と考えられます。

当センターとしては新型コロナウイルス関連の情報やその変化を注視し、精神保健福祉分野の専門相談機関としての役割を果たしていくことが重要であると考えています。

自殺対策推進センター事業

令和2年は、7月以降全国の自殺者が増加しています（警察庁統計）。また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。昨年・今年度の新たな取り組みと自死遺族交流会についてご紹介します。

令和3年度自殺対策担当者連絡会議（令和3年5月10日）

今年度初めて県内の市町村と保健福祉事務所の自殺対策担当者を対象として自殺対策担当者連絡会議（WEB）を開催しました。自殺対策に関する基礎知識や、自殺対策計画の進捗管理の方法について、講義や参加者との情報交換を通して学ぶ機会となりました。

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。

昨年度は長野県職員・市町村職員等向けに動画視聴による研修を実施しました。今年度は県民向けゲートキーパー研修動画を作成し、Youtubeにて公開中です（URL：<https://youtu.be/Cqtw4XbkLRY>）。更に自殺者の増加している女性及び雇用の悪化による影響を受けている労働者を支援している方々へもゲートキーパー研修を行う予定です。

若年者支援リーフレット

昨年度、若者支援リーフレットを新たに作成しました。（名刺サイズ）若者支援を行う関係機関の情報を、QRコードを用いて紹介しています。配布をご希望の支援関係者の方は当センターまでご連絡ください。



今年度の研修予定

今年度は3つの研修を企画予定です。8月24日に「自殺企図者支援関係者オンライン研修会」を実施しました。「自殺対策地域関係者研修会」、「自殺関連相談研修会」も企画予定です。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。

以下にご遺族の方のメッセージを掲載します。周囲の皆様は、家族の苦しみをご理解いただき、自殺に対する偏見や誤解がなくなるよう、それぞれの立場での自殺対策の取組をお願いします。

自死遺族交流会（あすなろの会）

○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：各会場の保健福祉事務所
精神保健福祉センター
(026-266-0280)
自殺対策担当まで



自死遺族からのメッセージ

3年前に、当時高校生だった長女を自死で亡くしました。長女は心身の不調があり、学校の勉強についていけないことを悩み、復学を試みたものの、自ら命を絶ちました。

家族への影響は今でも計り知れず、毎日呆然としながら自責の念にかられ、長女が亡くなるまでの対応を何万回と悔い、時計が止まったまま、現在も前に進むことができない家族もいます。私も、長女の自死を防ぐことができなかった責任の重大さを痛感し、現在必死に仕事をしながら、どん底であった家庭と家族の気持ちを、少しでもフォローすることを心掛け、生活をしております。

「あすなろの会」は、妻から県のホームページに案内があることを教えてもらい、昨年の秋から参加させていただいています。ご家族を亡くされてから、10～20年以上が経つ方々も参加されていますが、「自責の念、無念、悔しさ」の気持ちは、全く変わっていないお気持ちを伺い、改めて事の重大さと共に、遺族の皆様が現在も精神的に苦しみ、悲しみを抱えながらも必死に生活されていることを知り、「この苦しみ・悲しみは一生ものだ。」と感じたと共に、「苦しいのは、自分だけではない。」「この会は、普段人に言えない自死遺族の方々の本音や気持ちを正直に語り合い、励まし合える貴重な会である。」と思うようになり、救われた、感謝の気持ちで一杯です。

令和3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

地域移行や就労に関する支援について、関係機関と連携・情報共有を行いながら、支援体制充実のための技術援助を行います。

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。

例年、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）を開催していましたが、昨年度に引き続き新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止となりました。

精神保健福祉分野の経験が概ね3年未満の市町村職員等を対象に例年開催している「精神保健福祉担当者基礎研修会」については、6月14日から7月16日までオンデマンド配信により開催しました。

2 依存症対策事業

依存症相談拠点として、相談体制の充実強化を目指した取り組みを実施します。また、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。啓発週間のパネル展示や家族教室を実施し、正しい知識の普及を図ります。

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

同じ悩みを持つ家族と気持ちを共有しながら、依存症の本人への対応方法等を学習するグループです。

○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

※お問い合わせ：精神保健福祉センター（026-266-0280）依存症担当まで

3 ひきこもり支援センター事業

支援者向け研修会の開催、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。「ひきこもりサポーター養成事業」についても、市町村からの要望に応じて、養成研修を行っていきます。昨年度も飯島町から依頼があり、サポーター養成研修を令和2年10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養成研修・派遣事業について、まず説明のご希望があればご依頼ください。

青年期グループ

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、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

※お問い合わせ：精神保健福祉センター（026-266-0280）ひきこもり支援担当まで



4 発達障がい者支援センター事業

『発達障がい者サポーター養成講座』 & 『発達障がいペアレント・メンター』 のコロナウイルス感染症対策について

発達障がい者サポーター養成講座および発達障がいペアレント・メンターの開催については、参加者の皆様と、派遣をお願いする講師・メンターの皆様の健康・安全面を第一に考え、新型コロナウイルスの感染状況に注視しつつ、県の基準に則して派遣可否について判断していきたいと思っております。開催を予定している支援機関の皆様には、当センターのホームページをご確認いただくとともに、計画段階で当センターにご相談いただき安全な開催にご協力いただきたいと思います。

『発達障がい支援のための資源ハンドブック』更新に向けた調査協力について

当センターでは発達障がいに関する地域資源情報をまとめたハンドブックを作成しております。前回2018年度に発行して以降、地域の支援機関やサービス事業の状況も変化してきていることから、まずは現状について調査を実施する予定です。調査結果は地域の体制づくりの検討材料として、また日々の相談支援の場で支援者の皆様に活用していただけるよう、役立つ情報を掲載していきたいと考えています。調査の際には、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

お問い合わせ：精神保健福祉センター（026-266-0280） 発達障がい支援担当 まで

令和3年度 研修会等日程

令和3年 9月1日現在

事業	研修・行事等	期日	会場	内容
全般	災害時のこころのケア・PFA研修会	未定	未定	災害時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14日～7月16日	(終了)	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所長 等
社会復帰	精神障がい者地域移行推進研修会	12月1日(水)	WEB	地域生活支援について
	精神障がい者就労支援研修会	未定	未定	精神障がい者の就労支援について学ぶ
依存問題	SBIRTS普及促進セミナー	10月31日(日)	長野市	SBIRTSを普及しアルコール依存症当事者に対する継続的な相談支援体制の構築を図る
	ギャンブル等依存症家族講座	12月予定	東信地区	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
	依存症関係機関研修会	12月6日(月)	松本合同庁舎	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
	依存症対策研修会	未定	未定	依存症対策について学ぶ
自殺対策	自殺対策地域関係者研修会	未定	未定	地域での自殺対策推進について学ぶ
	自殺関連相談研修会	未定	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	8月24日(火)	(終了)	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
ひきこもり・思春期	思春期精神保健研修会	8月5日(木)	(終了)	切れ目のない思春期精神保健について学ぶ
	ひきこもり支援関係者研修会	9月1日(水)	(終了)	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	12月9日(木)	WEB	ひきこもり相談対応について学ぶ
発達障がい	発達障がい者就労支援研修会	未定	未定	発達障がい特性のある人への就労支援場面での対応方法について学ぶ
	ペアレントメンターフォローアップ研修会	12月～3月頃	WEB	ペアレントメンターの技術向上・フォローアップ

※各種グループや研修会は新型コロナウイルス感染症の状況を考慮して開催の可否について検討していきます。実施にあたっては、改めてお知らせいたします。(以上)