

AOMORI メンタルヘルス

忘れられない思い出……所長 渡邊直樹

目次:

所長挨拶	1
精神保健福祉センターの 紹介	
相談・診療	2
デイ・ケア	2
社会的ひきこもり支援	3
研修	3
自殺対策	4
相談機関一覧	4

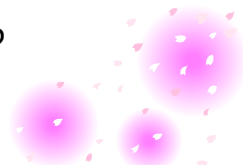
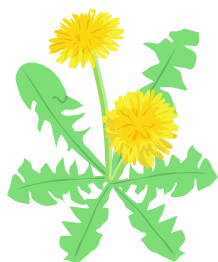
早いもので青森に平成15年の6月に赴任して、いつのまにか退職の時を迎えることになりました。わたしは県外の人間でしたが、青森のみなさまはわたしを温かく迎えてくださり、おかげさまでか
ずかずの忘れられない思い出をつくることができました。

わたしがいま思うことは以下の4点にまとめることができます。1) ところのバリア(偏見)を取り除く……うつ病の知識を身につけることと「悩みを誰かに伝えてもいいのだ」という自覚をもつことがわたしを含めて多くのみなさまのところの中にみられるようになったと思います。2) 気持ちを伝え合う……多くのひとたちが自分の悩みを誰かに伝えるだけでなく、相手の悩みを聴くことが大切だということを実感できるようになったと思います。3) 命の大切さを伝える……ひとが存在するだけで大切なのだというメッセージを多くのひとが伝え合うことができるようになったと思います。そして最後に4) ところに余裕をもつ……多くのひとたちが生きていく上で「笑ったり、泣いたりしてもいいのだ」ということを自覚できたのではないかと思います。これからはもっと多くのひとたちがこの4点をところにとめることができるようになることを願っています。

これからは県外から青森のみなさまを見守ることになりますが、長いようで短かったお付き合い、本当にありがとうございました。



心の健康づくり教室で子供達と



AOMORI メンタルヘルス

相談・診療～「誰にも話せない」「誰にもわかってもらえない」～

相談にいらした方の言葉です。目の前の悩みごと（ひきこもりやうつ、人間関係の悩み等）に加えて、話を聞いてくれる・わかってもらえる相手がいないことで、更に苦しんでいる方が多くいます。

そんな時私達がお話を伺うことで、少しでも楽になり、今までとはちょっと違った風に考えたり・行動してみるきっかけになればと思い、日々相談にいらした方とお会いしています。

精神科医や臨床心理技術者等がご相談をお受けしています。

必要に応じて医師による診療等をお勧めしています。

ご家族・関係者のみの相談も可能です。

ゆっくりお話を伺うため予約制になっております。下記の「こころの電話」にてご予約下さい

「こころの電話」では電話のみのご相談もお受けしています。



電話相談の風景

こころの電話 [017-787-3957](tel:017-787-3957)・[3958](tel:017-787-3958)
(月～金 9:00から16:00 年末年始、祝日は休み)

デイ・ケアスタッフのつぶやき・・・

センターの精神科デイ・ケアは今年度で13年経過し、私は10数年勤務している。この間、色々な人と出会い、色々な出来事を体験してきた。上手くいくこと、失敗すること、楽しいこと、悩み苦しむこと等。人と関わり活動していく中で、私自身様々な気づきがあり、成長と停滞を繰り返しながら現在に至っている。

精神科リハビリテーションは、通所者の安定と適応を促す・変化と成長を促すという2つの働きかけのバランスをうまく取りながら実践するものと私は考える。現実的な日常の暮らしの中で誰もが体験していることを体験し、人と関わり一緒に活動していくこと、この経過の中でその人となりを知り、自分自身のことを知っていく（病気及び障害も含）成長と停滞を繰り返していくのではないだろうか。まずは、人との出会いを大切に、人と関わり活動していく。そして社会で生きる存在として、自分なりの生活を見つけていく。そのようなデイ・ケアにしていきたいと私は思っている。

第7回全国精神障害者スポーツ大会バレーボール大会(秋田)にて



準優勝!!

社会的ひきこもりの支援

近年、思春期・青年期の「ひきこもり」に関する相談が増えています。当センターでは、ひきこもりの当事者が安心して活動できる居場所づくりに取り組んでいます。同じような悩みを抱える人たちが集まって話をしたり、スポーツやレクリエーションなどの活動を通じて交流したりする場を提供しています。夏場は、野菜や果物を栽培して調理するという活動が中心になります。

活動は月2回、第2・第4水曜日の午後2時間。対象は、15歳から概ね30歳までのひきこもりの状態にある方です。現在、8名の方が活動に参加しています。

また、ひきこもりの問題に悩むご家族を対象とした「家族教室」も開催しています。こちらは、月1回、第3木曜日の午後開催しています。

他の医療機関等に通院、相談している方の参加も可能ですが、診察や面接を経てグループへの参加を検討しますので、まずは「こころの電話」でご予約下さい。



収穫した作物です。

最新情報をGETしませんか？

精神保健福祉の関係機関職員を対象に最新情報を取り入れ、実践に結びつく研修を行っています。今年度開催した研修は下記のとおりでした。

1 保健所等精神保健福祉担当職員研修

『人格障害の理解と対応のポイント』

2 心の健康づくりトレーナー育成研修会

『自殺を考える人の立場にあった見方、考え方ができますか？』

(NPO東京自殺防止センター創設者西原先生の具体的な面接技術のお話です!)

3 地域生活支援研修 『障害者自立支援法と関係者の役割』

4 思春期関連問題研修 『児童・思春期の自傷行為への対応』

5 PTSD研修 『災害時におけるこころのケアについて』



「心の健康づくりトレーナー育成研修会」にて(中央が西原先生です)

平成20年度の研修については決定次第、ホームページで御紹介いたしますので御覧下さい。

多い自殺死亡者～そのサインとは？

平成18年に県内では541名が自殺で亡くなり、その7割が男性でした。
当センターでは自殺対策として、「関係機関に対する技術支援」「うつ病を中心とした普及啓発」「自死遺族のつどい」等を実施しております。



平成19年10月6日「自死遺族支援全国キャラバンinあおもり」
地域、職場、学校でのこころの健康づくり、自殺対策の取り組みの実践が報告されました。

自殺のサイン（自殺予防の十箇条）

（次のようなサインを数多く認める場合は、自殺の危険が迫っています。）

- 1 うつ病の症状に気をつけましょう（気分が沈む、自分を責める、仕事の能率が落ちる、決断できない、不眠が続く）
- 2 原因不明の身体の不調が長引く
- 3 酒量が増す
- 4 安全や健康が保てない
- 5 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
- 6 職場や家庭でのサポートが得られない
- 7 本人にとって価値あるもの（職、地位、家族、財産）を失う
- 8 重症の身体の病気にかかる
- 9 自殺を口にする
- 10 自殺未遂におよぶ

県内の相談機関一覧

保健所

名称	電話番号	住所
東地方保健所	017-741-8116	青森市造道3-25-1
弘前保健所	0172-33-8521	弘前市吉野町4-5
八戸保健所	0178-27-5111	八戸市尻内町字鴨田7
五所川原保健所	0173-34-2108	五所川原市末広町14
上十三保健所	0176-23-4261	十和田市西二番町10-15
むつ保健所	0175-24-1231	むつ市大湊新町11-6
青森市保健所	017-765-5282	青森市造道3-25-1

*精神科医師による相談は、事前予約が必要です。日程等、詳細については各保健所にお問合せ下さい。

電話相談

名称	電話番号	受付時間
あomorいのちの電話	0172-33-7830	毎日12:00～21:00
こころの電話 (精神保健福祉センター)	017-787-3957 3958	月～金 9:00～16:00 (年末年始・祝日は休み)

発行：青森県立精神保健福祉センター

〒038-0031 青森市三内字沢部353-92

電話 017-787-3951 FAX 017-787-3956

ホームページ：<http://www.pref.aomori.lg.jp/seifuku/>