

## 所長あいさつ

岩佐 博人



所長の重任を仰せつかり、あっという間に一年経ちます。この一年間も多くの皆様からのご協力、ご指導をいただいて参りました。心より感謝いたします。十分に活動が行き届いていない面も多々あるとは思いますが何卒ご容赦願います。

精神保健福祉センターという現場に身を置いていますと、地域医療が直面している切迫した現況を目の当たりにする機会も少なくありません。対処すべき課題は、うつ病や自殺対策、地域精神医療および福祉の充実、さらに様々な領域にわたるメンタルヘルスに関する対応など、量も内容も拡大しております。しかし、精神医療・福祉を取り巻く県内外の情勢は必ずしも改善の方向を向いていないような感じを受ける場合も少なくありません。そのような状況の中で、「質」を維持した精神医療・福祉を展開していくために、スタッフ一同で頭を悩ませながらさまざまな領域の活動に取り組んでいます。

「地域」という言葉をよく耳にしますが、この言葉が指すものは予め其処にある物理的な空間のことではなく、人と人との関係性によって築きあげられる状況のことを意味しているのではないのでしょうか。「個」が見失われるような地域医療や福祉の展開があってはならないし、「個」への視点こそが生きた地域の構築につながり、実効力のある医療・福祉の実現にも結びつくのではないかと考えています。言い換えれば、人が「生きていきにくい」要因を如何に低減させていくかという課題に、メンタルヘルスの視点から幅広く取り組んでいくことが当センターの使命なのかもしれないと思っています。

一方には、あらゆる「資源」が不足しているという重い現実があります。「質」を維持した医療・福祉を展開していくことは、究極の矛盾に満ちた目標なのかもしれませんが、形骸的な言葉だけが先行するような事態に陥らないように肝に銘じていきたいと思ひます。

より一層のご指導ご鞭撻よろしくお願い申し上げます。

### 目 次

- 所長あいさつ・・・・・・・・・・ P 1
- 第8回全国障害者スポーツ大会  
バレーボール大会にて・・・・・・・・ P 1
- 大切な人を自殺で失わないための  
自殺対策について・・・・・・・・ P 2～3
  - ・青森県の自殺の現状と取り組み
  - ・相談担当者等のためのメンタルサポート研修事業
  - ・経済生活問題への取り組み
  - ・りりーふの会（自死遺族のつどい）
- 精神保健福祉センターが行う支援  
について・・・・・・・・ P 4
  - ・家族心理教育
  - ・デイ・ケアサテライト事業
  - ・思春期・青年期本人グループ、家族教室



## 第8回全国障害者スポーツ 大会バレーボール大会にて

平成20年10月11～13

日、大分県別府市で開催されました同大会において、北海道・東北ブロック代表として出場した当センターの「アップルボムズ」は、重圧をものともせず日



頃の練習の成果を十分に発揮し、3位の好成績を収めることができました。

これまで皆様から頂いたご声援にあつくお礼申し上げます。



## 大切な人を自殺で失わない!

### 青森県の自殺の現状と取り組み

青森県の自殺者は、平成14年から17年までは連続して500人を超えており、自殺死亡率（人口10万人対）も全国ワースト第2位と高い水準となっていました。平成18年は自殺者441人、自殺死亡率全国ワースト第6位とやや改善しましたが、**平成19年は自殺者469人、自殺死亡率全国ワースト第3位**とまた悪化しており、平成20年も、依然として高い水準で推移しています。

これまでの実態から、本県における自殺者の傾向として、

- ・ **男性の自殺死亡率が、女性に比べて圧倒的に高い**
- ・ **自殺者数を年齢別にみると、40歳～59歳の男性及び65歳以上の男女が共に全体の30%以上と高い割合を占める**
- ・ **自殺の原因・動機として、「健康問題」「経済・生活問題」の占める割合が高い** 中でも「**経済・生活問題**」の占める割合が全国平均に比べて高い



等が指摘されており、これらの解決に向けた対応が求められています。

また、自殺で大切な人を亡くし、さまざまな偏見や無理解、法的・経済的な負担に苦しむ遺族が増え続けていることから、

- ・ **自死遺族に対する各種支援の実施**

も強く求められるようになってきています、これまでの「心の健康問題に関する正しい知識や理解の普及啓発」や「相談支援体制の強化」に加えて、新たな対策を実施しているところです。

### 相談担当者等のためのメンタルサポート研修事業



自殺対策に取り組む関係機関の担当者は、そのテーマの重さや複雑さへの対応が求められることから、自身の心の健康の維持が困難となる場合が生じています。

このような状況を改善するため、平成20～21年度の2カ年事業として、関係機関の相談担当者等のためのメンタルサポート研修事業を実施しています。

20年度は次の内容で開催しました。

研修名	開催日 開催場所	内容
相談担当者等のためのメンタルサポート研修	平成20年 9月26日 青森県立精神保健福祉センター	講義・精神医学における自殺の問題 講義と演習・ストレスコントロール～ストレスに負けない考え方とは～ ・聴き方・伝え方のコツ～アサーショントレーニング～
相談担当者等のためのメンタルサポート相談会	平成20年12月12日 青森県立精神保健福祉センター	講義・相談業務に活かすコーチングを学ぼう グループワーク・日常の悩みを解消しよう

**※平成21年度の研修会については、決定次第、ホームページで紹介いたしますので、ご覧下さい。**



## ための自殺対策について

### 経済・生活問題への取り組み

人が自殺に至る原因の中で、高い割合を占める「**経済・生活問題**」の解決のためには、関係機関の職員が、幅広い分野に関する基礎知識を有することに加え、司法との連携方策等についても認識している必要があります。

このため、去る2月23日、青森市において、**地域を挙げて多重債務問題の解決に取り組んでいる宮古市から、熊坂市長及び新谷弁護士、青森市から法テラス青森でご活躍中の米山弁護士をお招きし、**次の内容で自殺対策研修会を開催しました。

○基調講演	宮古市における自殺対策 ～地域で取り組む多重債務問題～ 宮古市長 熊坂 義裕
○講演	多重債務問題解決の基礎知識 ～地域司法ネットワークの活用～ 宮古ひまわり基金法律事務所 弁護士 新谷 泰真
○パネルディスカッション	地域で取り組む自殺対策 ～司法・行政・医療・福祉のネットワークを目指して～ 座長 岩佐精神保健福祉センター所長 パネリスト 熊坂市長、新谷弁護士、米山弁護士



当日の参加者は約120名で、参加者へのアンケート調査においては、「有益な内容であった」等の声を多くいただきました。

今後も、自殺対策の充実に向け、さまざまな取り組みを実施する予定です。

### いりーふの会(自死遺族のつどい)

当センターでは、**大切な方を自殺で亡くされた方**を対象に、その思いを、同じ立場の方々と語り合い分かち合う場として、「いりーふの会」を開催しています。

当日は、

**全体での簡単な説明→グループに分かれての“つどい”→全体で茶話会**の流れで行います。



**あなたのお気持ちをお聞かせいただけませんか。**

(個人情報やお話の内容等は、秘密を厳守します)

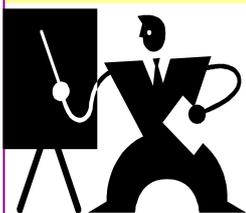
**※平成21年度の予定については、決定次第、ホームページでも紹介いたしますので、ご覧下さい。**

# AOMORIメンタルヘルス

## 精神保健福祉センターが行う支援について

当センターでは、地域住民の精神的健康の保持増進と、精神障害の予防や適切な精神医療推進のため、「こころの電話相談」「精神保健福祉相談」「精神科クリニック」を三位一体として実施するほか、回復途上にある精神障害者の再発・再入院の防止と、社会参加の促進を図るための「精神科デイ・ケア」に加え、次のような支援策も実施しています。

### ○家族心理教育(デイ・ケア家族セミナー)



精神疾患を発症した患者の社会復帰と自立の促進を図るためには、家族の協力が不可欠であり、そのためには家族が疾患や治療に対する正しい知識を身につける必要があることから、当センターでは、デイ・ケア通所者・終了者の家族を対象としたセミナーを開催することにより、

- ・病気・障害等に対する正しい知識の普及
  - ・同じ体験の仲間との交流
- 等を通じた家族の対処技能の向上を図っています。

### ○デイ・ケア・サテライト事業



市町村でのデイ・ケア実施に際し、当センターのスタッフが心理教育や精神障害者の主体的活動への支援等を行うことにより、地域におけるデイ・ケアの質の向上を図るとともに、精神障害者の社会参加の促進が期待されます。

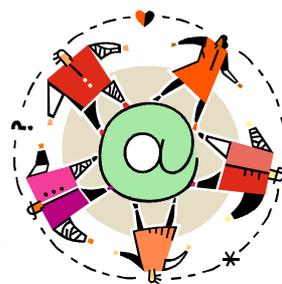
### ○思春期・青年期本人グループ、家族教室

- ・思春期・青年期本人グループ

「社会的ひきこもり」の状態にある本人を対象に、スポーツ、ゲーム、園芸作業や調理等を通じて、**同世代を中心とした対人関係の経験を積むことが出来る場を提供**しています。

- ・思春期・青年期家族教室

**ひきこもりや家庭内暴力等に悩む家族を対象に**、本人に対する理解を深め、その対応方法を学習すること、また同じ境遇にある家族との話し合いで体験を共有することにより、**家族がその不安やストレスの軽減を図れる場を提供**しています。



あなたも利用してみませんか

### 電話相談 ~あなたのお話を聞かせてください~

電話のみの相談も可能です。(来所相談・診療の予約もこちらへ)

名称	電話番号	受付時間
精神保健福祉センター こころの電話	017-787-3957 787-3958	月～金 9:00～16:00 (年末年始・祝日を除く)



発行:青森県立精神保健福祉センター

〒038-0031 青森市内三内字沢部353-92 電話 017-787-3951 FAX 017-787-3956

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