

トピックス

自殺予対策従事者スキルアップ研修を実施しました

令和3年10月25日、武蔵野大学客員教授の黒澤美枝先生をお迎えし、オンライン方式で研修会を開催しました。大切な人を亡くするという喪失体験に対する心理的な反応やその過程、支援方策など、「複雑性悲嘆の理解と対応」について学びました。

厚生労働大臣表彰が授与されました

令和3年10月15日に開催された第68回精神保健福祉全国大会において、長年の精神保健事業に貢献された功績に対し、厚生労働大臣表彰が授与されました。受賞者の皆様、誠におめでとうございます。

北条 敬	社会医療法人松平病院	理事長・院長 (医師)
千葉 潜	医療法人財団青仁会	理事長 (医師)
鶴谷 充雪	社会福祉法人共生会	地域活動支援センター翔 센터長

東北・北海道精神保健福祉センター研究協議会を開催しました

令和3年6月4日、東北・北海道の精神保健福祉センター9ヶ所が集い、日頃の業務の成果や課題等を発表し、相互の研鑽を行う「東北・北海道精神保健福祉センター研究協議会」をオンライン方式で開催しました。

昨年は新型コロナウイルスの感染拡大防止のため開催中止としましたが、当センターが事務局を担い、開催することが出来ました。各センターが実施している依存症対策や自殺予防対策、災害派遣活動などについて発表がありました。



交通のごあんない

○青森市営バスご利用の方

つくしが丘病院行き・岩渡行き

つくしが丘病院下車 徒歩1分

(古川バス停から約20分)

(東部営業所から約40分)



青森県立精神保健福祉センター

県民の皆さまへのお願い
新型コロナウイルス感染拡大防止



<https://www.pref.aomori.lg.jp/koho/covid19kakudaiboushi.html>



AOMORIメンタルヘルス

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

TEL 017-787-3951

FAX 017-787-3956

URL <http://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kenko/seifuku/>

vol.36 2021.12

- 目次
- ① 令和3年を振り返って …1
 - ② 精神保健福祉センターが行っている各教室の紹介 …2~3
 - ③ トピックス …4

令和3年を振り返って

令和3年も新型コロナウイルスの猛威は衰えず、春先の「第4波」や8月からの「第5波」は私たちの生活にさらなる影響を与えるとともに、「医療崩壊」が叫ばれたことも記憶に新しいところです。

そのような中、半世紀ぶりとなる「東京オリンピック・パラリンピック」が開催されました。スポーツを通し、障害の有無等にかかわらず、誰もが相互に人格と個性を尊重し支え合う「心のバリアフリー」が推進され、共生社会を育む契機となったことと思います。

当センターにおいては、昨年は開催できなかった研修会等について、オンラインを活用し少しずつ実施することができました。クリニックをはじめ、デイケア事業、ひきこもりや依存症のためのグループ支援は、引き続き感染予防対策を徹底しながら、また、利用者の皆様のご協力もいただきながら実施しております。

9月下旬には緊急事態宣言も解除され、これから経済活動も活性化していくと思われた矢先、新たにオミクロン株が発生し、世界規模の脅威となっています。私達の身近な食料品や日用品の値上がり、燃料費の高騰などにも影響が出ています。

1日も早い収束を祈りつつ、自分自身と家族や周囲の大切な方々を守りながら、コロナ禍を共に乗り越えていきたいと願っています。



精神保健福祉センターが行っている各教室の紹介

依存症の方々への支援

ご本人の会

依存の問題に苦しむご本人対象のグループです。同じ悩みや苦しみを支え合い理解し合える仲間と出会い、つながりを作ってもらふこと、依存症についての正しい知識や対応法を皆で学ぶことを目的としています。

ワークブックを使用し、「自身の問題の整理」「依存症の理解」「再発防止に向けた具体的な対処と今後への備え」を学びます。

また、物質依存のメカニズムや物質の心身への影響などを学習します。

さらに、ご自身の生活を振り返りながら、対処法を考えていきます。

毎月1回、午前中に開催しています（3月を除く）。詳細はこころの電話にご相談ください。



ご家族の会

依存の問題に苦しむご家族を対象に、依存症についての理解を深める講義やCRAFTのワークをベースとした心理教育（家族の本人への関わりを修正することで、本人の物質使用を減らし、治療へと向かわせることを目的としたプログラム）、家族同士の体験談などの意見交換を行いながら、家族関係の改善や家族自身の負担軽減も図っていきます。

また、回復者の方や精神科医師による講話を行ったりもしています。

2か月に1回、午前中に開催しています。詳細はこころの電話にご相談ください。

Q：自分で依存症かな？と思っていますが参加できますか？

センターに相談歴が無い方は、一度、こころの電話で来所相談の予約をお願いします。

Q：家族だけで相談はできますか？

ご本人と一緒に相談が難しい場合は、ご家族だけでも相談ができます。こころの電話にご相談ください。

【こころの電話】（予約制）

電話 017-787-3957、3958
受付時間 月曜～金曜 9:00～16:00（祝祭日・年末年始は除く）

自死遺族への支援

自死遺族の集い

大切な人を自死でなくされた方がありのままの思いを語り合い、わかちあい、支える場です。お互いの経験談や近況などを語る場としています。

県内3ヶ所で年6回（令和3年度は青森市、弘前市、八戸市で2回ずつ）開催しています。開催日時等はホームページやこころの電話へお問い合わせください。

こころの電話 ☎017-787-3957、3958
受付時間 月曜～金曜 9:00～16:00（祝祭日・年末年始は除く）



ひきこもり当事者と家族への支援

ひきこもりほっと・ステーション（ご本人対象）

対人関係や自分の性格、仕事などの悩みをもつ概ね15歳～40歳程度の方を対象に、仲間同士、お互いの思いや悩みや不安を話し合ったり、ゲーム・スポーツなどのレクリエーション、コミュニケーションの学習会などを行っています。

毎月2回、午後開催しています。詳細は青森県ひきこもり地域支援センターへお問合せください。

青年期ひきこもり家族教室（ご家族対象）

ひきこもりに関する悩みを持つご家族が参加できる教室です。

ひきこもりについての正しい理解やご本人への関わり方などを学びながら、ご家族のストレスや孤立感を和らげ、家族自身が安心して健康に過ごすことができるよう支援することを目的としています。

対象は概ね15歳～40歳程度の「社会的ひきこもり」の状態にある方を抱えるご家族です。

毎月1回、午後開催しています。参加を希望される方は青森県ひきこもり地域支援センターにご相談ください。

Q：家族だけで相談はできますか？

ご家族だけでも相談できますので、お電話ください。



青森県ひきこもり地域支援センター（青森県立精神保健福祉センター内）

電話 017-787-3953
受付時間 月曜～金曜 9:00～16:00（祝祭日・年末年始は除く）

サテライト（県民福祉プラザ内）

電話 017-735-8006
受付時間 月曜、火曜（午前のみ）、金曜
10:00～15:00（祝祭日・年末年始は除く）