

青森県立精神保健福祉センターでは

こんな事業も行っています



精神保健福祉の総合的技術センターとして、県民の皆さんにおけるこころの健康の保持増進や、精神障害者の方々の社会復帰の促進などに関する様々な活動を行っています。今回は、相談や精神科クリニックに関する事業をご紹介します。

こころの電話

こころの病気、こころの不健康状態、こころの悩みについて、様々なご相談を電話でお聴きしています。匿名でも結構です。秘密は厳守します。

また、来所相談（精神保健福祉相談）や診察（精神科クリニック）の予約もこの電話でお受けしています。

【電話番号】

017-787-3957・3958

【受付日時】

月曜～金曜 9:00～16:00
（祝祭日・年末年始は除く）



精神保健福祉相談

こころの悩み、ストレスの問題、心の病気、生活福祉に関するご相談を無料でお受けします。

また、犯罪被害や交通事故等の不慮の事故などの大きな出来事による強いストレスを長期にわたり抱えている方への『ストレス相談』や、不登校やひきこもりなど思春期に起こりがちな問題に関する『思春期精神保健相談』も行っています。



「精神保健福祉相談」「精神科クリニック」はいずれも**予約制**です！
まずは『こころの電話』にお電話ください。

精神科クリニック

精神科医師による診察をご希望の方や、左記『精神保健福祉相談』にて必要と判断された方に対し、診察を行っています。

なお、診察や薬物療法、カウンセリングなどの医療行為については保険診療となります。



精神科デイ・ケア

回復途上にある精神障害者の方々の社会復帰及び社会参加の促進を目的としています。

グループ活動や様々な作業を通して、対人関係の改善や生活リズムの回復、作業能力の向上を図り、よりよい社会生活のための援助を行います。



「精神科デイ・ケア」及び「精神科ショート・ケア」の詳細は、『こころの電話』にお問い合わせください。

精神科ショート・ケア

発達障害の診断を受けた方を対象とし、対人関係や社会生活上の困難場面における対処法などについての話し合いやグループワークを行っています。



AOMORIメンタルヘルス

Vol.30 2016. 2

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/>



もくじ

特集 「ゲートキーパー」を知っていますか？

- * 「自殺問題の現状とゲートキーパーについて」 1
- * 「ゲートキーパー」を知っていますか？ 2～3
- * こんな事業も行っています 4

自殺問題の現状とゲートキーパーについて 所長 田中 治

1.はじめに

平成28年1月15日、内閣府から平成27年中の自殺者の総数が発表されました。23,971名の方が自殺により亡くなられたことが報告され、依然として自殺問題は、わが国における大きな社会問題であることが明らかとなりました。

国全体でこの自殺問題に取り組んでいこうとの考えから、2006年に自殺対策基本法が定められ、具体的な実施のための指針として、2007年に自殺総合対策大綱がまとめられました。また、2012年に大綱の改定が、2015年には自殺対策基本法の改正が行われ、国民一人一人が自殺予防の意識を高め、気づきと見守りを持つことが重要だと指摘されています。

2. 自殺対策を担ってゆく人としてのゲートキーパー

わが国における大きな社会問題である自殺問題の解決をはかるためには、多くの人々が自殺問題を理解し、実践活動に参加し、その力を結集していく必要があります。自殺の危険に気づき、それを取り除き、自殺を防ぐ者として、これらの自殺予防活動の実行者・実践者に対し「門番」を意味する言葉を当てはめ、「ゲートキーパー」と呼んでいます。

3.どのような人がゲートキーパーになるのか

自殺問題を理解し、その危険に気づき、取り除き、自殺を防ぎたいとの考えを持っている人ならば、立場・身分・職業を問わず、誰でもが「ゲートキーパー」になれます。自殺の原因は、経済・労働・生活・教育・家庭・健康・孤立などに関する様々な出来事が複雑に絡み合い、それらが、自殺を考えてしまう希死念慮と、それを行動に移してしまう心の過程により引き起こされると考えられています。

ゲートキーパーは、それぞれの立場で、自分の周囲にいる人の自殺の危険に気づき、防いでいく考えを持っていて、有効に実践するための技術（気づき、傾聴、つなぎ、見守り）を身につければ、今日からあなたも自殺予防の「ゲートキーパー」になれます。



特集

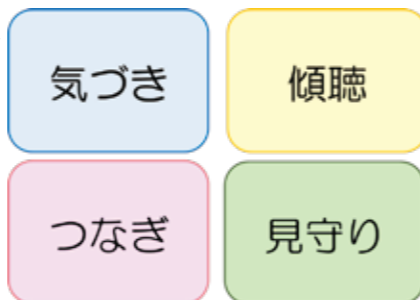
「ゲートキーパー」を知っていますか？

青森県では、平成15年に576人であった自殺者数が、平成26年には270人となり減少傾向にあります。ただ、人口10万人対の自殺死亡率では、全国19.5に対し青森県は20.5と依然高い状況が続いており、憂慮すべき状況であることには変わりありません。

悩みを抱えた人は、その悩みを他の人に打ち明けられず、どうしたらよいか分からずに、混乱してしまうことがあります。このように悩みを抱えた人を身近で支援する存在として、「ゲートキーパー」が必要です。



「ゲートキーパー」とは、心理社会的問題や生活及び健康における問題を抱えている人や、自殺の危険を抱えた人々に気づき適切に関わる人のことをいいます。主な役割は、以下の4つです。



- 気づき：家族や仲間の変化に気づいて、声をかける。
- 傾聴：本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける。
- つなぎ：早めに専門家に相談するように促す。
- 見守り：温かく寄り添いながら、じっくりと見守る。

ゲートキーパーの活動において「メンタルヘルス・ファーストエイド」という考え方が役立ちます。メンタルヘルスの問題を有する人に対して、適切な初期支援を行うための5つのステップ『り・は・あ・さ・る』からなる行動計画で、オーストラリアで開発されたものです。

- り**：リスク評価
* 心理的危機に陥った方に対応する場合、第一に自傷・他害のリスクを評価することが必要です。
- は**：はんだん（判断）、批評せずに話を聞く
* 周囲の人がじっくり話を聞くこと自体が重要な支援であり、助言の前にこのステップが必要です。
- あ**：あんしん（安心）、情報を与える
* 現在の状態が医学的な問題である可能性があり、効果的な治療や対応があることを伝えます。
- さ**：サポートを得るように勧める
* 医療福祉や法律、その他の相談機関など専門家に相談することの有益性を伝えることが大切です。
- る**：セルフヘルプ
* 気持ちを和らげるために自分でできる対応法（リラクゼーション法など）を伝えることです。

地域における様々な人がゲートキーパーとなることが期待されますが、それぞれの立場で求められる役割が多少異なります。

一般住民やボランティア、民生委員・児童委員などは、地域における見守りや共生、気軽に相談できる存在であることが求められ、必要に応じて、専門機関へのつなぎが必要になります。一方、地域保健や医療、福祉などの領域における専門職には、支援に必要となる高い専門性や、問題解決への働きかけ、他機関との連携などが求められます。



精神保健福祉センターでは、様々な立場の方々を対象としたゲートキーパー養成研修に積極的に取り組んでいます。以下に一例をご紹介します。

ゲートキーパー養成指導者研修

保健師等が地域の保健福祉関係者や住民に対し、ゲートキーパー養成研修を行えるようになることを目的としています。本県の自殺の現状やゲートキーパーに関する講義のほか、参加者やファシリテーターの立場で研修を実際に体験できるような内容を盛り込み、保健所圏域ごとに実施しました。

【参加者の声】
「具体的な内容で、実際にやっていく準備ができたと思う」
「自分が講師になったら、とイメージして参加することができた」
「こんな内容なら、地域でもやっていけそうな気がする」



子どものSOSに気づき耳を傾けるゲートキーパー養成研修

教職員などを対象に、子どもから発せられるこころのSOSサインに気づき、耳を傾け、必要に応じて専門機関へつなぎ、見守るための知識や支援方法の習得を目的としています。筑波大学災害精神支援学講座教授 高橋祥友先生を講師にお招きし、子どもの自殺の背景や原因、具体的な対応などについての講演を中心に、平成26年度より開催しています。

【参加者の声】
「私たちが経験したことのない事を経験した子どもに対しての対応はとても難しいと感じていた。講演を聞き、方向が見えたと感じる場面が多かった」
「大人の自殺予防の視点とはまた違うお話を聞いて、大変有意義だった」



市町村等が主催する研修会への技術支援

県内の市町村などが地域住民等を対象に行うゲートキーパー養成研修において、講師を務めるなどの技術支援を行っています。その際、地域の自殺の実情に詳しい市町村保健師から状況説明を行うなど、協働して研修の運営にあたることに努めています。

『五戸町ゲートキーパー養成研修』平成27年7月28日実施

「どうすれば効果的な研修となるか？」企画の段階からセンターの担当者と一緒に話し合いを進め、町の自殺の現状や住民の関心度に合わせて、強調したい部分に時間をかけるという研修内容にすることができました。

町の保健師も研修の一部を担当し、町の自殺の実態を集計・分析し説明したことで、研修会の目的を町の視点でしっかり伝えることができ、参加者への問題提起にもつながりました。

また、一緒に学び考えよう！という会場の雰囲気と、ゲートキーパーの大切な役割「つなぎ」の身近な相談先として保健師を位置づけることができ、参加者との顔の見える関係づくりに繋がったと思います。（五戸町福祉保健課 三浦洋子保健師）

