

活 動 報 告

～青森県立精神保健福祉センターで
実施した研修の紹介～

令和4年度 精神保健福祉担当職員研修（研修日：6月29日 形式：オンライン 参加人数：41人）

「最新の精神保健福祉行政の動向」と「主な精神疾患の捉え方」をテーマに研修会を開催しました。事後アンケートでは、「最新のデータから県内の精神保健福祉の現状を知ることができた」、「各種精神疾患の特徴や治療について改めて理解することができた」などの意見があり好評でした。

令和4年度 自殺対策従事者スキルアップ研修（研修日：7月12日 形式：オンライン 参加人数：86人）

「自殺問題と自殺に傾く人への理解」をテーマに、札幌医科大学医学部神経精神医学講座主任教授の河西千秋先生に御講義いただきました。後半は座談会という形で各職域での課題を発表し共有しました。事後アンケートでは「自殺対策と精神疾患との関連を知ることができた」、「今後の業務に活かしていきたい」という感想が多く寄せられました。

令和4年度 精神保健福祉総合研修（研修日：8月5日 形式：オンライン 参加人数：17人）

「新型コロナウイルス感染症が社会に与える影響とストレス」をテーマに、筑波大学医学医療系災害・地域精神医学准教授の高橋晶先生に御講義いただきました。後半はグループワークを行ない、職場での経験や関わりを共有しました。

令和4年度 自死遺族支援研修会（研修日：9月13日 形式：オンライン 参加人数：57人）

「なくしたものとつながる生き方 ～当事者から支援者へ～」をテーマに、いのち支える自殺対策推進センター自殺総合対策部自死遺族等支援室長の菅沼舞先生に御自身の体験談を踏まえて御講義いただきました。

第二部では、ボランティア7団体から第1部の講義を受けての感想や現状について報告していただきました。

令和4年度 思春期問題研修（研修日：10月14日 形式：オンライン 参加人数：160人）

「明日から使えるネット依存・ゲーム障害対応の実際」をテーマに、久里浜医療センター主任心理療法士の三原聡子先生に御講義いただきました。

「講義で得られたことを今後の業務に活かしていきたい」という感想が多く寄せられました。

地域包括ケアシステムによるひきこもり支援研修会 ※主催：全国精神保健福祉センター長会

（研修日：11月29日 会場：青森県観光物産館アスパム 参加人数：38人）

鳥取県立精神保健福祉センター所長の原田豊先生を講師としてお迎えし御講義いただきました。また、助言者として全国の精神保健福祉センター及び医療機関より、7名の先生方に御参加いただきました。

前半では、ひきこもりの基礎的な理解と8050問題について学び、後半では、グループワークを通して、当事者との関わり方やひきこもり支援の重要性を学びました。



交通のご案内

○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)



AOMORIメンタルヘルス

Vol. 37
2023. 1

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

- ① 青森県立精神保健福祉センターのご紹介 …1
- ② 特集うつ病について～うつ病の気づきを促すために～（田中所長インタビュー）…2～3
- ③ 活動報告 ～青森県立精神保健福祉センターで実施した研修の紹介～ …4

青森県立精神保健福祉センター所長の、田中 治です。

現在の精神保健福祉の状況と社会状況の変化を顧み、今後、当精神保健福祉センターが取り組むべき各事業につきまして、この紙面にてご紹介させていただきます。

私たちの施設は、精神保健福祉に関連する個別の事案についての相談、診療、支援を、当事者だけではなく家族支援も含める形で実施しております。また、同領域に関する研修事業や啓発事業を、様々な分野の方々を対象に実施しております。

相談、診療、支援の対象となる領域は、精神疾患の診断・治療・支援に留まらず、依存症、ひきこもり、不登校、自殺予防など、社会的広がりのある事象に関してもその対象となっています。相談、診療、支援の在り方も、個別の精神療法・薬物療法に留まらず、グループを対象としての集団精神療法も行い、デイケア、ひきこもり当事者の会、依存症の当事者の会、自死遺族支援つどい、更にはそれぞれの領域での家族会を行って参りました。

従来実施してきましたこれらの事業に加え、新たな試みとして、生活支援・就労支援を主たる目的とした集団精神療法を開始すべく、現在、構想を練っているところです。地域で暮らす当事者の方々が、より良く、より豊かに生きることにつながる「真のリカバリー」について、私たち職員も、当事者の方々と共に考え、共に歩む姿勢で関わっていく所存であります。

今後とも、青森県立精神保健福祉センターへのお力添えのほど、お願い申し上げます。



たなか おさむ
田中 治 所長





うつ病について～うつ病の気づきを促すために～

検索

「うつ病」と聞いて、皆さんはどんなイメージが浮かびますか？

昨今、日本では**100人に約6人**が生涯のうちにかかる病気とされています。「自分は大丈夫」と思っている、ある日を境にうつ病になってしまう人も少なくはありません。

では、事前に**うつ病を予防**することはできるのでしょうか。

また、**うつ病を疑うサイン**はどのようなものがあるのでしょうか。

今回の特集ページでは、うつ病になる前段階に関する疑問を精神保健福祉センター田中所長にインタビューしました。



Q1：うつ病を疑うサインはどのようなものがありますか？



たなか おさむ
田中 治 所長

うつ病は、精神的な症状だけと考えられる場合もありますが、実は精神症状と同時に**「身体症状」**にも高い割合で影響を与えていると言われています。特に**「食欲」**、**「睡眠」**、**「倦怠感」**が体に現れやすいサインと言えます。**1つ目**は、食欲不振あるいは過食など、食事の状態がいつもと変わる症状があります。**2つ目**の睡眠については、ただ眠れないだけでなく、夜中や朝方に目覚めてしまい、熟睡した感覚がなくなってしまう症状があります。**3つ目**の倦怠感、筋肉痛とされていた症状が長期間継続するといった、体の痛みやだるさを伴う症状などがあります。

その他にも、精神症状として**「意欲の低下」**が現れます。普段好きなこと、何気なく自然にやっていることでも**興味や関心が湧いてこない**、なんとなく暗い気持ちが続く、場合によっては**イライラ**することも1つの症状と言えます。

これらの身体症状や精神症状が**二週間から一カ月以上持続**してしまうことがうつ病を疑うサインとなります。

Q2：自分がうつ病かわからない時はどうすればいいですか？

うつ病の精神症状として、気分が沈む、意欲や集中力の低下、イライラする、希死念慮などの症状がありますが、**「精神症状」に自分で気づく**というのはなかなか**難しい**ものです。

しかし、前述した「身体症状」については、自分でも少し気づける部分があるかと思えます。体の面で不調があれば**身近なかかりつけ医に相談**することをお勧めします。かかりつけの病院には**検査データが蓄積**されているので、**以前の検査結果と比較**することができます。検査の結果、体に異常がなければ、うつ病の可能性があるとお考えいただければと思います。

自覚しにくいというのがうつ病の特徴ですが、**体の不調を感じたら改めて病院で検査**を受けてみましょう。それがうつ病を発見していくプロセスになると思います。



Q3：うつ病を予防するためにはどんなことを心掛けるべきですか？

「これをやれば必ずうつ病にはならない」といった特効薬的なものは解明されていませんが、大事なのは**「睡眠」と「食事」**を規則的に取ること、併せて**「適度な運動」**をしていくことです。

生活習慣病予防と似ている面がありますが、普段から**睡眠環境を整え**、栄養バランスが取れた食事を**三食規則的**に取ることが大切です。

また、**体を適度に動かし、体力が落ちないように維持**していくことが、うつ病の予防につながるようになってきています。

当たり前のことかもしれないですが、実はこういった**日常生活を整えていく**ということがうつ病の一番の予防になるのではないかと思います。

