

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.25 2011. 2

目次

P1:「こころが元気？」

P2:特集・自殺対策 ～青森県地域自殺対策セクションの取り組み～

P3:22年度イベント・アラカルト

P4:センターの相談事業ご案内・県内のメンタルヘルス相談窓口

「こころが元気？」

青森県立精神保健福祉センター所長 岩佐博人

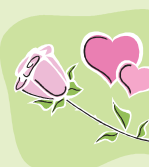
毎日いつも朗らか元気いっぱい、朝起きた時からフルパワーでバリバリ仕事をこなす。「悩み」や「調子が悪い」といった言葉とは無縁・・・もし、そんな人がいたら「心も体も健康」なののでしょうか？しかし、そんな絶好調を絵に書いたような「健康」を持ち合わせている人はどのくらいいるのでしょうか？特に、精神や「こころ」についてはいったいどこまでが「健康」で、何が「不健康」なのかの境界を定めにくいように思います。何かきっかけとなって悩んだり、もがいたり、苦しんだりする「こころ」の状態は、ある意味ではごく自然なことですし、私たちが身も心も立ち上がれないほどの状態に陥らないようにするための警告信号としての意味も含んでいるとも言えます。

一方、そうした状況で生じるストレスなどをきっかけにして、「抑うつ」「うつ」といった状態が強くなり、場合によっては日常生活や自身を見失うほどの状態になれば、専門的な診断やケアが必要になることもあります。「抑うつ」「うつ」という状態については、さまざまなレベルでの対応や意味付けが必要と言えるでしょう。抑うつ状態は、一面だけを見れば後戻りや停滞している心の状態のように思えるかもしれませんが、「効率」や「採算性」という価値概念ばかりが重視されることが多い現代では、こうした状態は必ずしも歓迎されない場合が多いように思います。また、ご存じの通り、自殺に関連するひとつの要因としても「うつ病」についての話題を耳にする機会は多くなっています。抑うつ的な気分は決して心地良くもなく、未来に向けての希望など思いもつかない状態となってしまう場合もあり得ます。しかしながら、「うつ病」の治療（またはケア）というのは、「抑うつ」的な感情が二度と起こらないようにする、あるいはいつも「元気一杯」でいられるようにするためのものではありません。なぜなら、悩むべき時には悩み、悲しむべき時に悲しむことは人間としてとても重要な能力だからです。時に、そうした状態にこそ、さらに「生きていく」ために必要なプロセスとしての意味が含まれている可能性さえあり得ます。

この場で、塞ぎこんで元気がない抑うつ状態になることを奨励しようというわけではありません。でも、「うつ病対策（あるいは自殺対策）」が、人間の脆さや感情の揺れの全てを一元的に「不健康」なもののみならず、あつてはならないと思うのです。ちょっと極端な言い方ですが、うつ病対策とは「うつ」の撲滅を目指すのではなく、「うつを抱えながらも生きていける」方策を多面的な次元から構築していくものではないかと考えています。

精神保健福祉センターに開設した「地域自殺対策セクション」も、そうした視点に基づいた「対策」の実現に向けて、少しでもお役に立っていくことができれば幸いなのですが・・・

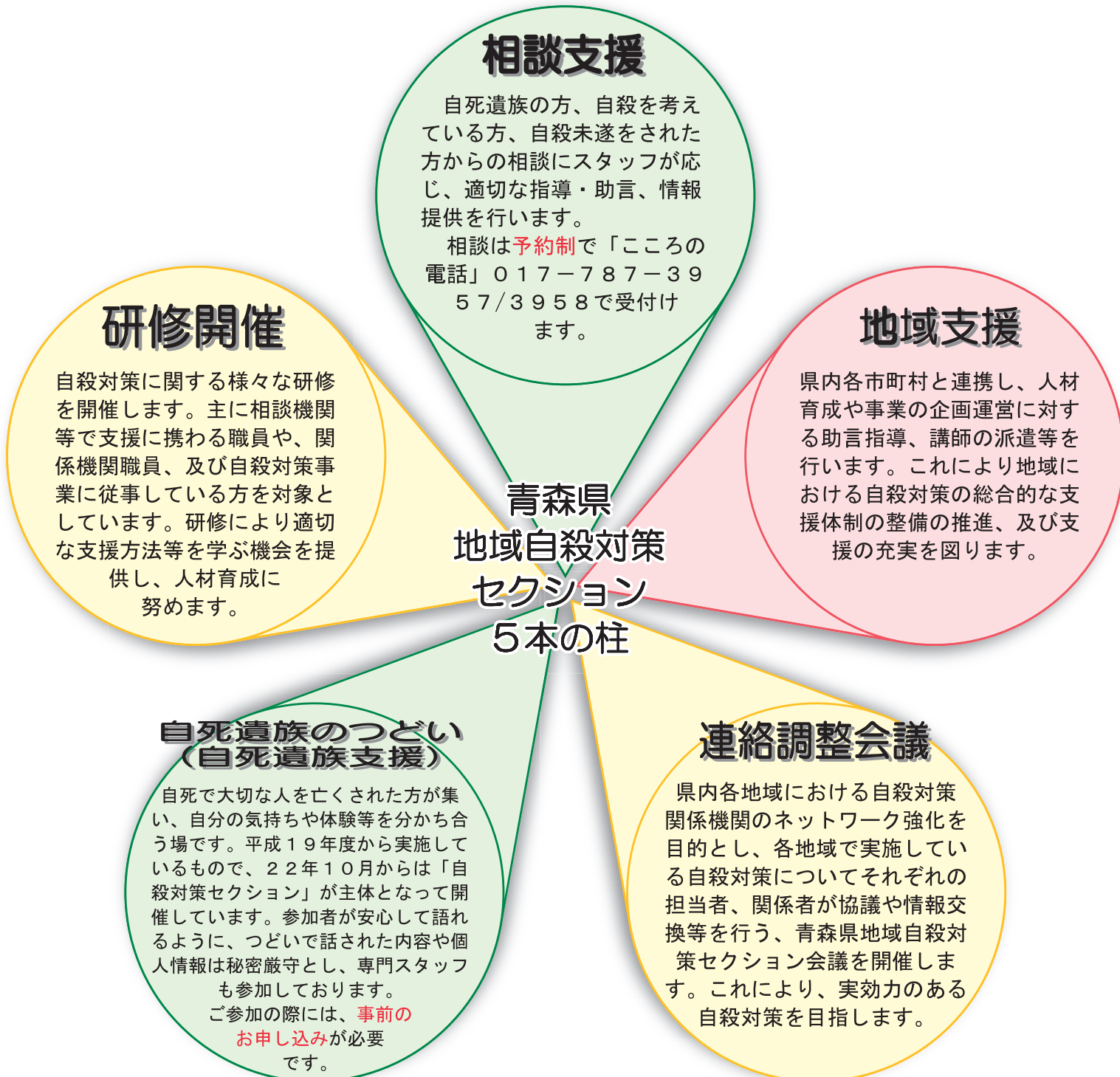
・・・そのためにも、皆さまのご支援ご協力を切にお願い申し上げます。



特集・自殺対策

＜青森県地域自殺対策セクションの取り組み＞

わが国では平成10年以降、3万人を超す方が自ら命を絶っており、青森県においても平成21年には476人の方々が亡くなられています。さらなる自殺対策が求められる中、平成22年10月から当センター内に『青森県地域自殺対策セクション』を設け、自殺対策の総合的な支援体制の整備・充実に取り組んでいます。



お問い合わせは、青森県立精神保健福祉センター（Tel：017-787-3951）まで

22年度イベント・アラカルト

第18回青森県障害者スポーツ大会 22年9月4日(土) (バレーボール競技)

今年は9チームが参加し、トーナメント方式で試合が行われました。団体競技では個々の技術のほか、チームワーク、メンタル面の強さも重要になりますが、各チーム声を出し合い、劣勢からでも諦めず徐々に巻き返すなど、観客を大いに沸かせました。勝ったチーム、惜しくも敗れたチーム、思いは様々ですが、この競技を通じて感じたもの、得たものは大きかったのではないのでしょうか。

【試合結果】 優勝：Wandaji（青森スポーツクラブ）
準優勝：MINATOボンバーズ（湊病院）
第3位：ザイル（十和田済誠会病院デイトナイトケア二十三番館）



思春期問題研修 22年10月8日(金)

昨年度に引き続き、宮城県こども総合センター所長の本間博彰氏をお招きして『思春期・青年期の病理と臨床』の演題でご講演いただきました。教育・医療など様々な領域から125名の参加があり、事例をふんだんに盛り込んだ本間先生の“生”のお話に大きくうなずいたり、聞き入る姿があらこちらで見られました。

午後は、思春期・青年期の治療に携わる3名の発表者から各自の展開する事業の紹介や事例の報告があり、それをもとに本間先生やフロアと活発な意見交換が行われました。



依存症対策研修 22年11月19日(金)

今回はアルコール依存症を取り上げ、最新の知識とその対応方法について講義と活動報告から学びました。講師に横浜市こころの健康相談センター長の白川教人氏をお招きし、ケースの関わり方について先生の体験を交えた講義をしていただきました。その中で「否認の対処が治療の鍵となり、きちんと支援できれば回復できる」という言葉が印象的でした。また、病院・断酒会・保健所の活動報告も具体的で分かりやすく、今後のネットワーク作りの機会となりました。参加者からは、支援者自身がケースの回復について信じる、という姿勢に改めて共感したという声が多く寄せられました。

自殺未遂者サポート研修 22年12月8日(水)

岩手医科大学神経精神科学講座講師の大塚耕太郎氏をお招きし「自殺未遂者の実態とケアの現状」について講義と演習を通じて学びました。講義では、対応方法を決定する上で救急隊や家族から正しい知識を得ること、重症度の確認、未遂者への対応方法等、多職種多機関との連携を通しての具体的な説明があり、初期対応における情緒的雰囲気支援全体の成功の鍵となることが強調されました。また、情報収集のロールプレイや事例を通じ、自殺念慮のチェック方法を学びました。参加者からは、自分自身も孤立せずに支援していく必要性に気づかされたことや、問題解決のポジティブな視点が参考になったとの感想がありました。



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。

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受けしています。

017-787-3957

3958

月～金曜 9時～16時
(年末年始・祝祭日は休み)

精神保健福祉相談 思春期精神保健相談

こころの悩み、ストレスの問題、心の病気、生活福祉に関することについてお気軽にご相談ください。

また、思春期に起こりがちな問題（不登校、ひきこもり、拒食・過食、家庭内暴力、等）についてもご相談ください。ご家族のみの相談もお受けしています。

相談は**予約制**ですので、あらかじめ【こころの電話】でご予約ください

精神科クリニック

医師の診察のほか、必要に応じて薬物治療、カウンセリングなどの診療も行っております。保険診療ですので、保険証をお持ちください。

クリニックは**予約制**ですので、あらかじめ【こころの電話】でご予約ください



精神科デイ・ケア

回復途上の精神障害者の方々が社会復帰や社会参加できるように集団療法を用い、レクリエーション、スポーツ、創作活動、SST（社会生活技能訓練）などを行っています。

当センターのデイ・ケアは、現在通っている病院・クリニックで治療を続けながら利用することができます。

利用ご希望の場合、まずは【こころの電話】までお電話ください。

県内のメンタルヘルス相談窓口

【保健所】

県内保健所	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	017-734-5319	青森市造道3-25-1

【医療機関】

(精神科・心療内科など)

各地域の医療機関の連絡先等については、該当地域の保健所（左表参照）及び、精神保健福祉センターこころの電話（017-787-3957/3958）までお問い合わせください。

【いのちの電話】 0172-33-7830（毎日12:00～21:00）