

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、思春期・青年期本人グループと、家族教室についてご紹介します。ご関心を持たれた方は、**こころの電話（017-787-3957/3958）**まで、まずはお電話ください。

思春期・青年期本人グループ

近年、ひきこもりなど思春期・青年期の心に関する話題が取り上げられるようになり、実際に対人関係などへの不安を抱えている方は少なくありません。

当センターでは、自宅以外に安心して過ごせる場として「本人グループ」を開催しています。

- 対象：対人関係、自分の性格や仕事等の悩みを持つ15～30歳位の青年で、本グループへの参加が適当と考えられる方。
- 内容：園芸活動、スポーツ、レクリエーション、話し合い等。
- 開催頻度：月1～2回程度。



思春期・青年期家族教室

ひきこもり、家庭内暴力などの思春期・青年期に生じる問題を抱えるご家族が集まって情報を共有し、一緒に対応方法などを学び合い、家族自身の不安やストレスを軽減するための場として「思春期・青年期家族教室」を開催しています。

- 対象：ひきこもりや家庭内暴力などの思春期・青年期に生じる問題（統合失調症および他の精神病性障害によるものを除く）で医療機関に受診若しくは相談しているご家族。
- 内容：ひきこもりに関するミニレクチャー、参加者同士の語り合い、精神科医による講話等。
- 開催頻度：月1回程度。



青森県立精神保健福祉センター

住所：〒038-0031
青森市三内字沢部353-92
電話：(017)-787-3951



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.26 2011.11

目次

- P1: 「発達障害」について改めて
- P2: 活動報告1 ～東日本大震災における支援報告
- P3: 活動報告2 ～青森県自殺対策セクション関連
- P4: こんな事業も行っています ～思春期・青年期本人グループ/家族教室

「発達障害」について改めて 精神保健医長 武田 哲

10年ほど前まではあまり馴染みのなかった「発達障害」という言葉も、最近では色々な場面で見聞きするようになり、広く浸透してきたように思われます。当センターにも「テレビで見た発達障害の特徴が当てはまるけど、自分は発達障害なのではないか」と相談に来られる方が増えています。

と言うことで、「発達障害」について改めて。

発達障害はいくつかのタイプに分けられますが、基本的には注意・集中の維持、社会性、コミュニケーション、学業など社会生活上重要ないくつかの能力において著しく不得意な領域があり、発達のバランスが悪い、能力に偏りが生じている状態と言えます。このような能力の偏りを「特性」と表現することもあります。医学的にはこのような特性を有する状態に対して診断がつくこととなりますが、社会生活上は特性を有すること自体が問題ではなく、その特性が原因となって社会生活に不都合が生じたり、社会適応が難しい場合に問題となります。つまり、発達障害としての特性は生まれつきのものであり、それ自体は変化する（治る）ものではありませんが、日々の生活の中での経験や練習・訓練などを通して不得意な部分を補う技術や対処法を身につけることができた場合は、社会適応が改善することが期待されます。また、幼児期から周囲がその特性に気づけた場合（診断の有無にかかわらず）、より早い時期から社会適応のための練習を始めることができ、その後起こりうる不適応状態を回避できる可能性もあります。特性と表現される能力の偏りに注目することで、より具体的で適切な子どもへの関わり方が見いだせるのではないかと期待しています。



活動報告 1 東日本大震災における支援報告

この度の震災でお亡くなりになられた方々へ、謹んでご冥福をお祈り申し上げます。また、被災された方々には心からお見舞い申し上げるとともに、被災地の一日も早い復興をお祈り申し上げます。

当センターでは、県内において被害が大きかった太平洋沿岸地域に対する被災地支援（「青森県こころのケアチーム」派遣）や、関連研修の開催等を行いました。その概要をご報告いたします。

「青森県こころのケアチーム」

3月11日発生の地震では、本県においても太平洋沿岸地域を中心に最大震度5強を観測し、津波による浸水等のために多くの方が避難所での生活を余儀なくされるなど、甚大な被害を受けました。これを受け、13日に「青森県こころのケアチーム」が設置され、第一陣として当センター職員3名（精神科医、保健師/精神保健福祉士、臨床心理士）が3月14日～20日まで被災地支援を行いました。

震災直後の始動ということで、主な内容は急性期のこころのケア及び健康状態のチェックであり、各担当者からの情報をもとに、八戸市・おいらせ町・階上町の避難所を訪問しての個別ケアを中心に活動しました。加えて、避難所の環境改善に関する提言や、避難所での生活が1週間を超えた被災者に対する、被災後の心の動きやストレス反応、対処法等についての講話も実施しました。被災者の多くに、震災後の主要なストレス反応は生じていたものの、医療的ケアを緊急に要する状態の方は認められませんでした。

このような現地での活動のほか、相談電話の受付時間延長や県内報道機関からの問い合わせへの対応等を行いました。



青森県震災復興シンボルマーク

精神保健福祉担当職員研修

23年6月1日（水）開催

本研修では「メンタルヘルスからみた地域精神保健の課題～東日本大震災の災害支援の現況と今後の課題～」のテーマのもと、(1)青森県心のケアチームの活動概要及び活動の実際について、(2)市町村保健師による被災地支援の実際、(3)警察組織における惨事ストレス対策の取り組みについて、行政・市町村保健師・県警察本部といった様々な立場や視点からの活動を報告していただきました。

当日は市町村保健師を中心に38名の参加があり、惨事ストレスへの対応の重要性や、支援者のメンタルヘルス対策の必要性を実感したという声が多くありました。また、実際に被災地支援に携わった参加者や、今後被災地支援に向かう予定のある参加者からは、発表を聞くことで心の整理や心の準備になったとの感想も聞かれました。



”こころの電話”でご相談をお受けしています

“こころの電話”では、この度の震災に伴う精神的な悩みや問題に関する相談もお受けしております。どうぞご利用ください。

017-787-3957/3958

月曜～金曜 9:00～16:00

(年末年始、祝祭日は休み)

活動報告 2 青森県自殺対策セクション関連

精神保健福祉関係保健師研修

精神障害者が住みなれた地域で安心して暮らすために、また、自殺防止対策に関わる相談が多様化していることから、精神疾患等に係る最新の知識を習得し、地域精神保健活動の推進を図ることを目的に、県内市町村保健師と保健所保健師を対象にして、県内の精神科病院の精神科医を講師に5回シリーズで研修会を開催しております。

7月26日（火）は十和田市立中央病院メンタルヘルス科長の谷地森康二先生に「うつ病の理解」を、8月22日（月）は弘前大学医学部神経精神科医学講座講師の菊池淳宏先生に「うつ病と認知行動療法」をテーマに講義をいただきました。



「うつ病の理解」では、うつ病患者の実態、発症要因、症状、診断基準、治療についての基礎的な講義と、講師が実際に手がけている職場復帰への回復プログラムの紹介があり、回復プログラムについては関心が高く、保健師自身が持っている事例を踏まえながらいくつかの質問が出されていました。



「うつ病と認知行動療法」では、生じるトラブルの対処法、辛い時に浮かびがちな悲観的な3つの考えのパターンの説明があった後に、今話題になっている認知行動療法について分かりやすく講義していただきました。うつ病の人は悲観的で十分な根拠のない思考（自動思考）が生じやすく、それに気付かないことが多いので、思考の癖を認識してもらい、修正していくことで抑うつ気分が消失するというものでした。保健師からは保健支援に役立つ内容であったと好評でした。

自死遺族のつどい

大切な人を自死で亡くされた方は、つらい気持ちを誰にも話せなかったり、自分自身を責め続けていたり、大変な苦しみを抱えていらっしゃる方が少なくありません。

当センターでは平成19年度から同じ思いを抱えている方が集まり、自分の体験や気持ちをありのままに話せる場として「自死遺族のつどい」を開催しています。秘密は厳守され、匿名での参加も可能です。参加のお申し込みやお問い合わせは、こころの電話（017-787-3957/3958）でお受けしております。



青森県地域自殺対策セクション連絡調整会議

県内各地域の自殺対策関係機関とのネットワーク強化を目的とし、会議では各地域の自殺対策等について協議や情報交換を行っています。6月22日（水）には医療機関や市町村等から13名の委員が出席して開催されました。委員からはそれぞれの立場で把握している自殺の現状の報告があり、その後、今年度の自殺対策活動、東日本大震災のメンタルヘルスケアについて意見交換をしました。これからも実効力のある自殺対策を目指し、会議を開催していく予定です。

