

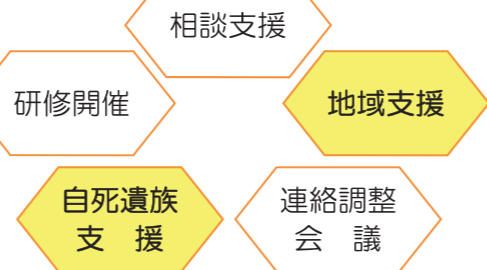
青森県立精神保健福祉センターでは

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、青森県地域自殺対策セクションで行う5本柱のうち「自死遺族支援（自死遺族のつどい）」と「地域支援（ゲートキーパー養成研修）」について、ご紹介します。



自死遺族支援（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おられることが少なくありません。当センターでは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語れる場として、平成19年度から「自死遺族のつどい」を開催しています。

毎回6～7名程のご遺族が参加し、さまざまな思いや体験について語り、分かち合いをします。参加者からは「同じ立場の仲間なので安心して過ごすことができる」「友人や家族には話せないこともここでは話すことができる」といった声が聞かれており、遺された人の苦痛を和らげる役割を果たしていると思われまます。

（日程や場所などの詳細は、当所ホームページに掲載していますのでご覧ください）

地域支援（ゲートキーパー養成研修）

青森県では、自殺を考えている人や悩んでいる人の自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応ができる「ゲートキーパー」の役割を担う人を育成するために研修会を実施しています。「ゲートキーパー」とは門番という意味ですが、自殺対策におけるゲートキーパーの役割は『家族や仲間の変化に気づいて声をかける（気づき）』、『本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける（傾聴）』、『早めに専門家に相談するように促す（つなぎ）』、『温かく寄り添いながら、じっくりと見守る（見守り）』です。

県内で研修会を実施する際には当センターから講師として出かけていますが、受講した方々からは、「理容師になってから数十年たつが、研修を受けて、これまでは上から目線でお客さんと話していたことに気づいた。耳と目と心で聴くことの大切さが分かった（理容師）」、「ゲートキーパーという言葉は聞いたことはなかった。市民と接する時の上手い対応とゲートキーパーとしての心得には共通点があった（市役所職員）」等の声が挙げられています。地域に多くのゲートキーパーがいることにより、自殺の危険性の高い人を早期に発見し、適切な対応につなげられると考えています。



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/>

特集 青森県におけるひきこもりに対する取り組み

もくじ

- * 精神保健福祉センターの取り組み 2
- * 民間支援団体からのメッセージ 3
- * こんな事業も行っています 4



（精神科デイ・ケア華道作品）

特集

青森県におけるひきこもりに対する取り組み

1. 精神保健福祉センターの取り組み

電話相談から来所相談までの流れ

当センターでは、ひきこもりに関するご相談をお受けしています。まずは「こころの電話」017-787-3957・3958にお電話ください。ご本人やご家族の状況、現在困っていることなどのお話をお聴きします。来所相談は予約制となっておりますので、来所してのご相談をご希望の場合には「こころの電話」でご予約いただきます。来所相談では臨床心理士や保健師等の専門職員がお話をお聴きし、問題について一緒に考えていきます。



ご本人向け

ご家族向け

思春期・青年期 本人グループ

【目的】家庭以外の居場所や同世代との交流機会を提供し、社会参加を促す。
【対象】「社会的ひきこもり」の状態にあり社会参加が困難な方。
【内容】スポーツ、調理、園芸、リクリエーションなど。

思春期・青年期 家族教室

【目的】問題を抱える家族が集まって情報を共有し、対応方法を学びあい、家族自身のストレスを軽減する。
【対象】ひきこもりや家庭内暴力等の問題で医療機関に受診もしくは相談しているご家族。
【内容】家族での話し合い、職員や外部講師によるミニレクチャーなど。

人材育成（精神保健福祉総合研修）

白梅学園大学子ども学部子ども学科 長谷川俊雄教授をお招きし『地域におけるひきこもり相談の受け方』をテーマに研修を開催しました。

ご本人やご家族にとって身近な相談機関である、市町村や保健所などの職員がより効果的に相談を受けられるようになることを目的とし、講義に加え、



アセスメント視点を身につける演習などを行いました。参加者からは「講義内容をスキルとして身につけたい」などの感想が聞かれ日常の業務に直結した研修となりました。

こころの健康づくり 連絡協議会

昨年度より「ひきこもりへの支援」をテーマに掲げ、地域で活動する民間支援団体と連携し、効果的な支援方法を模索しています。

2. 民間支援団体からのメッセージ

つがるつながる

〒030-0962
青森市佃3丁目2-6
TEL 090-2987-4053 FAX 017-744-1309
E-mail: info@tsugaru-tsunagaru.com

代表：金澤 拓紀さん

【取組内容】

不登校、高校中退、発達障がい等の事情によって支援を必要としている家庭に対し、訪問活動を通じて学習・スポーツ・遊び等の本人のニーズに寄り添う「メンタルフレンド」を実施します。
・週に1回、1時間の活動を原則とします。
・訪問支援を実施するかどうかはご家族の方ではなく、あくまでもご本人の意思を尊重します。
・子どもに対する支援は「ナナメの関係づくり」を重視し、事前研修を受けた学生などのボランティアスタッフを積極的に活用しています。

【費用】1回 1,250円 + 交通費（実費）

※ 外出など、活動に関して費用が発生する場合は実費負担

子ども・若者サポート



フリースクール青い森

〒030-0844
青森市桂木3丁目25番地10
TEL 090-2271-0277 FAX 017-723-1754
E-mail: hiroo-shimoyama@k2.dion.ne.jp

代表：下山 洋雄さん

【対象地域】青森県内全域。

【対象者】当事者ご本人、ご家族、その他。

【開所日時】日曜日を除く毎日。10時～21時。
（来談の際は、事前にお電話ください）

【活動内容】不登校・ひきこもり経験者が当事者ご本人やご家族をサポートし、不登校・ひきこもり・高校中退・発達障がい・いじめ・家庭内暴力などといった、子どもや若者（概ね40歳まで）、およびその家族を巡る様々な社会的課題に対する関心を共有し、横のネットワークの連携を図りながら、子どもや若者およびその家族に直接的・間接的支援を行います。早期介入ができる多様な手立てと個々のプログラム支援を講じます。



学習サークルサンハウス

〒039-1212
三戸郡階上町蒼前西5-9-1634
TEL 090-2990-4200 FAX 0178-88-5297

代表：川村 克彦さん

【取組内容】

1999年4月に不登校児童3人の学習サポートから始まり、今年で活動13年目になります。現在は家庭訪問や学習サポート、個別相談（電話・来所・不登校生徒への進路情報の提供など）、講演活動のほか、当事者への支援としてパソコン体験とフリースペースの提供を行なっています。また家族交流会を開き、八戸市健康増進課などの職員による情報提供などを行っています。

このように当事者やご家族に適切な機関を紹介し、両者をつなげていくことも大切な役割の1つです。今後も県や市町村、医療機関、福祉関係機関などとの連携を強め、本団体の活動と事業を大きく大きく発展させたいと考えております。

【活動場所】

八戸市総合福祉会館/八戸市地域障害者地域生活支援センターハピア



（写真：ハピア内作業室）