

# 精神保健福祉瓦版ニュース No.219秋号

2023.9.8



福島県精神保健福祉センター

TEL 024-535-3556 / FAX 024-533-2408

こころの健康相談ダイヤル 0570-064-556 (全国統一ナビダイヤル)

URL <http://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/21840a/>

この「精神保健福祉瓦版ニュース」は、精神保健福祉についての情報及び関係機関等の活動内容などを紹介するため、年4回程度発行しています。

## 主な内容

- 【特集】ニ択クイズ 自殺や自殺対策に関する基本的な知識  
精神保健福祉センター自殺対策連携推進員
- 【トピックス】依存症本人対象回復プログラム  
精神保健福祉センター依存症相談員
- 【トピックス】思春期精神保健セミナー実施報告  
精神保健福祉センター担当
- 【コラム】学校における自殺予防  
精神保健福祉センター所長 畑 哲信
- 【お知らせ】ピアサポートの活動紹介  
精神保健福祉センター担当
- 令和5年度事業計画(10~12月予定)



## 【特集】ニ択クイズ 自殺や自殺対策に関する基本的な知識

精神保健福祉センター自殺対策連携推進員

9月10日から9月16日は自殺対策基本法に定められた「自殺予防週間」です。福島県では、毎年9月と3月を「自殺対策強化月間」と定め、普及啓発活動に取り組んでいます。

自殺の問題は一部の人や地域だけの問題ではありません。私たち誰もが当事者となり得る重大な社会問題です。自殺対策を効果的に推進するためには、私たち一人ひとりが自殺や自殺対策に関する正しい知識を持つことが前提となります。

そこで、「自殺対策基本法」と、自殺対策基本法に基づき国が推進すべき指針である「自殺総合対策大綱」から、自殺や自殺対策に基本的な知識をクイズにしました。ぜひお気軽に挑戦してみてください。

Q：自殺に関する世界の共通認識は？

1. その多くが防ぐことは難しい  
個人的な問題

2. その多くが防ぐことができる  
社会的な問題

A：2. その多くが防ぐことができる社会的な問題

世界保健機関（WHO）が、「自殺は、その多くが防ぐことのできる社会的な問題である」と明言しています。自殺は社会の努力で避けることのできる死であるというのが、世界の共通認識となっています。

Q：□に入る言葉は？

「自殺は、その多くが□の死である」

1. 追い込まれた末

2. 衝動的な突然

A：1. 追い込まれた末

自殺は、人が自ら命を絶つ瞬間的な行為としてだけでなく、人が命を絶たざるを得ない状況に追い込まれるプロセスとして捉える必要があります。

Q：日本の自殺対策が目指すのは？

1. 誰も自殺に追い込まれること  
のない社会の実現

2. 自殺の防止

A：1. 誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現

自殺対策は社会づくり、地域づくりとして推進することとされています。

「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」という言葉は、自殺対策基本法という法律の第一条に書かれています。平成28年の自殺対策基本法改正時に追加されました。

Q：自殺対策基本法において、自殺対策はどのような支援として実施されなければならないとされる？

1. ケースや課題への  
個別的な支援

2. 生きることの包括的な支援

A：2. 生きることの包括的な支援

自殺対策基本法の第二条第一項に書かれています。

「包括的」は、全てをひとまとめにしている様子を表します。行政の最大の責務は住民の命を守ることであり、住民が生きることの支援です。自殺対策は命を守る取組そのものですので、行政のあらゆる取組が直接的・間接的に自殺対策につながっています。

自殺は社会の努力で避けることのできる死であるならば、自殺の問題を避けられていないのは、社会の努力不足あるいは適切な努力ができていないと考えることもできます。

一部の担当者や専門家の努力や取組で誰も自殺に追い込まれることのない社会を実現することは不可能です。自殺対策に効果抜群の裏技ありません。私たち一人ひとりの力の地道な積み重ねが最も効果を発揮します。このクイズに迷わず全問正解できる人が多くなればなるほど自殺対策がより効果的に推進できる社会になります。ぜひ皆さんの力を貸してください。

(自殺対策担当)

## 【トピックス】 依存症本人対象の回復プログラム

精神保健福祉センター依存症相談員

当センターでは、依存症の本人対象の回復プログラムを2つ実施しています。

### <SMARPP スマーブ>

物質依存（主に薬物・アルコール）からの回復を願う方を対象としたプログラムです。SMARPP とは、「せりがや覚せい剤依存再発防止プログラム Serigaya Methamphetamine Relapse Prevention Program」の略で、神奈川県立精神医療センターせりがや病院にて開発された認知行動療法型の依存症治療プログラムです。このプログラムは、全24回のセッションで構成されており、グループで行います。

薬物・アルコールにおける基礎的な知識を学びつつ、断薬・断酒に向けた工夫や対処方法を考えていきます。他の仲間と一緒に薬物およびアルコール依存症について学び、考え、振り返ることで、依存症からの回復を目指します。内容としては次のようになります。

- 第 1 回 なぜアルコールや薬物をやめなくてはいけないの？
- 第 2 回 引き金と欲求
- 第 3 回 薬物・アルコールのある生活からの回復段階 –最初の 1 年間
- 第 4 回 あなたのまわりにある引き金について
- 第 5 回 あなたのなかにある引き金について
- 第 6 回 薬物・アルコールを使わない生活を送るための注意事項
- 第 7 回 依存症ってどんな病気？
- 第 8 回 これからの生活のスケジュールを立ててみよう
- 第 9 回 覚醒剤の身体・脳への影響
- 第 10 回 薬物・アルコール使用と様々な精神障害
- 第 11 回 合法ドラッグとしてのアルコール
- 第 12 回 マリファナの真実
- 第 13 回 薬物・アルコールに問題を抱えた人の経過
- 第 14 回 回復のために一信頼、正直さ、仲間
- 第 15 回 処方薬と市販薬
- 第 16 回 アルコールによる障害
- 第 17 回 再発を防ぐには
- 第 18 回 再発の正当化
- 第 19 回 食行動と性的行動
- 第 20 回 あなたを傷つける人間関係
- 第 21 回 お互いを大事にするためのコミュニケーション
- 第 22 回 セルフケア
- 第 23 回 強くなるより賢くなろう (1) -これまでの取り組みを振り返る

参加対象の方は、以下の 2 点を満たす方です。

- ①ご自身が物質使用に依存せず、生き方を改めたいと願う方
- ②当センターでの事前面接や医師による相談を受けた結果、本プログラムを受けることが  
適当と認められた方

## <SAT-G サットジー>

ギャンブル等との付き合い方を改善したいと希望する方を対象としたプログラムです。SAT-G とは、Shimane Addiction recovery Training program for Gambling disorder の略で、島根県で開発された、ギャンブル等依存症の回復プログラムです。全 5 回のセッションで構成されており、グループで行います。学んだことを日常生活の中で実践に移していくことで、ギャンブル等にたよらない生活の実現を目指します。内容としては次のようになります。

- 第 1 回 あなたのギャンブルについて整理してみましょう
- 第 2 回 引き金から再開にいたる道すじと対処
- 第 3 回 再開を防ぐために
- 第 4 回 私の道しるべ
- 第 5 回 回復への道のり



参加対象の方は、以下の 2 点を満たす方です。

- ①ご自身がギャンブルの楽しみ方を改めたいと願う方
- ②当センターでの事前面接や医師による相談を受けた結果、本プログラムを受けることが  
適当と認められた方

なお、福祉サービス事業所を利用されている方は、支援者とともに受講できるプログラム (SAT-G ライト) もあります。

両方のプログラムともに、参加費無料、事前予約が必要となります。まずは、精神保健福祉センターへお問い合わせください。



## 【トピックス】令和5年度思春期精神保健セミナー実施報告

精神保健福祉センター担当

令和5年8月4日（金）に「令和5年度思春期精神保健セミナー」を、オンラインと会場視聴のハイブリッド形式で開催しました。

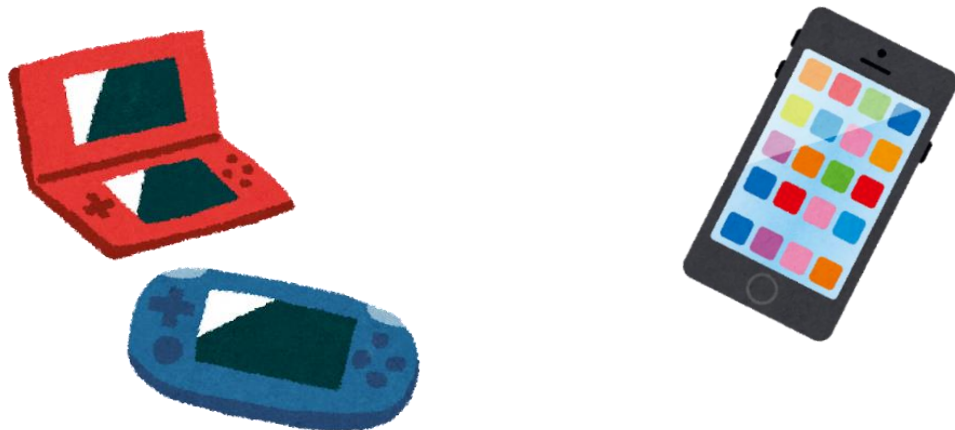
今回は、「不登校とゲーム・ネット」と題し、愛知県医療療育総合センター中央病院子どもこころ科部長で児童精神科医の吉川徹先生にご講演いただきました。吉川先生は、あいち発達障害者支援センター副センター長や日本ペアレント・メンター研究会副理事長などを務められ、愛知県を中心に、発達障害のある児童、青年の臨床に長年携わっておられます。

セミナー当日は、オンラインと会場で合わせて123名の方が参加されました。教育関係者や行政関係者の参加が多かったですが、一般の方や医療関係者など、各方面からご参加いただきまして、感謝申し上げます。

ご講演では、子どもがゲームやインターネットを長時間してしまうのは、嗜癖ではなく他の課題が隠れている可能性があり、それは不登校なのか、抑うつや社交不安なのか、それを探ることが大切であるとの話がありました。不登校支援で必要なことは、学校に行きたくなくなる理由を増やし、ゲームやネット以外にも世の中には楽しいことがたくさんある、という体験を積み重ねること。そのためにはまず、充電できる家庭をめざし、家庭内での衝突を減らす事が第一歩であることを学びました。ネットを使っていない時間を増やす、ということを目指し、本人と家族との接点づくりが重要であることを学びました。

参加者からは、「不登校支援についても、ゲーム・ネットとの付き合い方についても、大変勉強になった」「タイムリーな話題で、どの学校でも抱えている問題であると思ったため、支援の参考になった」「自分自身、ネット・ゲーム依存に対する偏見や思い込みがあることに気づかされ、また、不登校とネット・ゲーム依存との関係についても納得できた。子どもを孤独にしない支援を模索していこうと思う」などの感想が寄せられました。

好評につき、後日本講演をアーカイブ配信いたします。詳しくは当センターホームページをご参照ください。



## 【コラム】学校における自殺予防



精神保健福祉センター所長 畑 哲信

### 1. SEYLEの取り組み

学校における自殺予防として、SEYLEという取り組みがヨーロッパで検証されています。Save（救う）、Empower（力を与える）、Young Lives（若い命）、in Europe（ヨーロッパ）、の頭文字をとったものです。取り組みの効果を、ランダム化比較試験という学術的に精度の高い方法で検証し、有効性がたしかめられた、ということで、この分野では注目されている取り組みです。

### 2. SEYLEの内容

SEYLEには以下のようなプログラムがあります。

- ① 教師に対するゲートキーパー研修・・・教師が生徒の不調に気づき、必要に応じて専門家への相談を促すもの。
- ② 生徒に対する参加型授業・・・Youth（若者の）Aware（気づき）of Mental Health（心の健康）（略してYAM）というプログラムで、自分や友人について、ストレスやうつといったメンタルヘルスの問題について注意し、そうして気づかれたメンタルヘルスの問題への対応を、ロールプレイを通して身につけるもの。
- ③ 専門家によるスクリーニングとリスクのある生徒への介入

さらに、SEYLEのチームが専門チームとしてバックアップしており、各プログラムでリスクが確認された生徒にしっかりと関わる体制となっています。

### 3. プログラムの効果

自殺予防を目的としていますので、実際に自殺が起きるということはほとんどありませんから、効果の検証については、自殺念慮（死にたい気持ち）などについて調査して、その程度がどのように変化するかを調べます。

対象の生徒を分けて、①②③のプログラムのいずれか一つを受けてもらい、プログラムを実施しなかった生徒と比較して、それぞれのプログラムの効果を、実施後、1年にわたって検証します。その結果、自殺念慮などが有意に減ったのが、②生徒に対する参加型授業のグループでした。

専門家によるスクリーニングでは、自殺念慮に対する効果は有意ではなかったのですが、被害念慮などの症状が有意に減ったことが報告されています。

一方、教師に対する研修についてははっきりとした効果は確認されませんでした。

#### 4. 学校での自殺予防に向けて

##### ① 教師へのゲートキーパー研修

教師への研修については自殺予防効果が確認されませんでした。その理由は、もしかすると、研修内容に近い技術をすでに教師が身につけていたから、ということなのかもしれません。教師が生徒の心身の状態に気を付けて、声をかけ、気持ちを受け止め、必要な時には専門的な相談を勧めるといった基本的な対応は、自殺予防に限らず必要なことです。

##### ② 生徒への教育

効果の検証で自殺予防に有効だったのが生徒への教育です。生徒にとって、学校生活は自らの生活の大きな部分を占めます。その学校生活の中で経験するストレスやうつといったメンタルヘルスの問題に対応することが有効であることは、当然のことでしょう。一方的に教え込む、ということではなく、生徒が参加しながら、自分の身の回りのこととして身につけるといったところにポイントがあります。

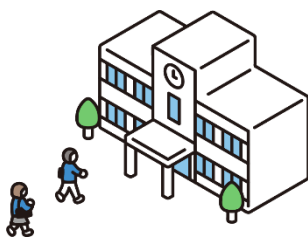
##### ③ 専門家によるスクリーニング

メンタルヘルスの問題を抱えているかどうかについて、すべての人を対象にして面接などで評価する方法です。少なくともその時点で問題を抱えている生徒については検知できますので、精神疾患など、問題が長期にわたるようなケースについては検知されると考えてよいでしょう。

自殺は、精神疾患などの長期的な不調から生じることはありますが、そうした疾患でなくとも、ストレスやうつなどの不調は、そのときどきの学校や友人関係などの状況によっても生じます。そうした事態に臨機応変に対応できるためには、スクリーニングを頻回に実施することは難しいので、そうしたストレスやうつなどの不調に対して上手に対応する力を、生徒たち自身が身につけることが有効なのだと思います。

##### ④ 専門的なバックアップ

SEYLEの取り組みでは、SEYLEの専門チームがバックアップとして控え、①—③のプログラムでリスクの高い生徒が確認された場合に支援する仕組みになっています。この点は、日本の状況は少々貧弱かもしれません。医療機関の予約がなかなか取れない、スクールカウンセラーも1校当たりの勤務は限られている、といった、思春期を対象とした精神保健医療資源が不足していることが考えられます。SEYLEのような学校での取り組みとともに、それを支える専門資源の充実を図ることが必要かと思われます。





## 福島県における

# ピアサポート活動



はじめに

福島県では、精神障がい経験を生かして仲間同士支え合う活動をする精神障がい者ピアサポーター（以下ピアサポーター）を養成し、県内の地域移行・地域定着に関する事業にご協力頂いています。

ピアサポーターの方々のご活躍を広めるため、この瓦版でも定期的に県内のピアサポート活動を取り上げていきたいと思ひます。

### ピアサポーター初任者養成研修が開催されました！

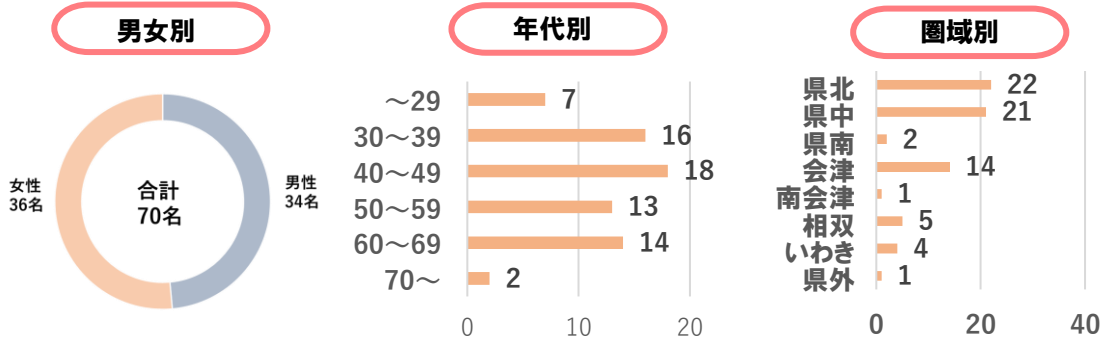
令和5年2月13日(月)～14日(火)9:30～15:00の日程で、令和4年度福島県精神障がい者ピアサポーター養成研修が郡山市ビックパレットにて開催されました(NPO法人アイキャン委託)。

研修では、相談の聴き方に関する講義やリカバリーストーリーの作成を行いました。例年よりも多くの申し込みをいただき、新たに17名の方がピアサポーターとしてご活躍されます。

今年度も養成研修を開催する予定ですので、ピアサポーターを希望される方が居りましたら、申し込みについてご案内くださいますようお願いいたします(時期未定、別途通知)。



### 福島県内のピア登録状況 (令和5年7月31日現在)



ピアサポートについて  
もっと知りたい方へ

活用事例 <https://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/21840a/piasapotasiryo-2.html>

活動依頼 <https://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/21840a/support-1.html>

その他 ☎024-535-3556 担当: 舟田



精神保健福祉センター令和5年10月～12月事業計画

項 目	内 容
特定相談	日 時:10/19(木)、11/16(木)、12/7(木)、12/21(木)、 内 容:思春期における心の健康(対人関係の悩み・不登校など) アディクション等に関する精神科医による相談 完全予約制
テーマ別研修会	日 時:第1回 11月15日(水)10:30～12:00 内 容:子どものSOSに気づく～トラウマインフォームドの視点から～ 講師:山口 有紗 先生 開催方法:ZOOM ※9月末頃より申込開始予定
アウトリーチ推進事業 研修会等	日 時:令和5年10月18日開催予定(第1回研修会) 内 容:支援者向けの研修会 開催方法:ZOOM
依存症専門相談	日 時:精神科医相談:10/18(水)、11/15(水)、12/20(水) 専門相談員:10/12(木)、11/9(木)、12/14(木) 各 13:30～ 内 容:薬物等の乱用・依存に関する相談(本人・家族等)
薬物家族教室	日 時:10/12(木)、11/9(木)、12/14(木) 13:30～15:30 内 容:薬物問題等を抱えている家族の教室(CRAFT)
ギャンブル 回復プログラム (SAT-G、ライト)	日 時:10/17(火)、11/21(火)、12/19(火) 13:30～15:30 完全予約制、当センターでの事前面接が必要 内 容:本人対象のギャンブル依存からの回復プログラム
ギャンブル家族 ミーティング	日 時:10/19(木)、11/16(木)、12/21(木) 13:30～15:30 内 容:家族のための教室とミーティング(CRAFT)
ネット・ゲーム依存問題家 族ミーティング	日時:9/29(金)、10/27(金)、11/24(金)、12/15(金) 13:30～15:30 内容:ネット・ゲーム依存の正しい知識を身につけ、対応方法を知るとともに、家族同士が交流をはかります
アディクション スタッフミーティング	目 的:依存症対応に関わる機関のスタッフの情報交換の場 日 時: 10/20(金) 13:30～15:30 場所: 精神保健福祉センター 内 容:事例検討、情報交換、講義、その他

<p>アディクションフォーラム</p>	<p>日時:令和5年10月5日(木) 13:30~16:00          会場:郡山市音楽・文化交流館(ミュージカルがくと館)大ホール          内容:①講演「アディクションと回復」                講師:医療法人東北会 東北会病院                    診療部長 奥平 富貴子 先生          ②依存症当事者家族による体験談</p>
<p>アディクション 伝言板</p>	<p>依存症自助グループや行政が開催する事業などの情報提供 当センターホームページに掲載しております</p>
<p>自殺対策 JJメルマガ</p>	<p>支援者向けメールマガジン 年5回程度発行</p>

\*詳細はお問い合わせください。 連絡先 ☎024-535-3556\*