

# 精神保健福祉瓦版ニュース No. 220冬号

2023.12.20



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】 アウトリーチ研修会を開催、全国精神保健福祉センター研究協議会への参加  
地域精神保健福祉連携支援チーム
- 【トピックス】 依存症家族向け支援  
精神保健福祉センター依存症相談員
- 【コラム】 「SOSの出し方講座」をおこなって～新人保健師の体験談～  
精神保健福祉センター担当者
- センターからのお知らせ
- 令和5年度事業計画(1～3月予定)



ReMWCAT

地域精神保健福祉連携支援チーム

## アウトリーチ研修会を開催、 全国精神保健福祉センター研究協議会への参加

令和5年10月18日、今年度第1回目となるアウトリーチ研修会をオンライン形式で開催しました。県内各機関(市町村、医療機関、相談支援事業所、地域包括支援センター、保健福祉事務所等県機関など)から58名の方にご参加いただきました。

講師に、国立研究開発法人国立精神・神経医療研究センターに所属されている 山口 創生 先生をお迎えしました。「専門職の理解のためのリカバリーの再整理」というテーマで、支援者が対象

者をよりよく理解できるようパーソナル・リカバリーについて、詳細な資料を用いて参加者と時折チャットを交えながらご講演いただきました。

講演では、多義的なリカバリーの整理から、当事者のパーソナル・リカバリーの支援のためにできることについてなど、専門職が心がける支援について広範な知識を学ぶことができました。

参加者からは、対象者が治療を求めない時はどう対応するのか。パーソナル・リカバリーの評価をどのようにすればよいのか。アウトリーチに携わっている専門職にとってできることは何かなど様々な質問が出されました。山口先生からは本人が治療を求めないときはジレンマが生じるが、治療だけが主役ではないこと。パーソナル・リカバリーの評価はプロセスが大切なので測定できるものが存在しないこと。どんどん意思決定支援を行い、本人のやりたいことを応援することの重要性といったお話をいただきました。また、リカバリーは当事者のものだという思いが強くなったという総括をいただき、これまでの支援を振り返る実り多い講義になりました。

午後からは3名のピアサポーターによる「リカバリーについての体験発表」が行われました。

発表後、山口先生、ピアサポーター、参加者を交えてディスカッションが行われ、リカバリーストーリーに対する様々な意見、感想が出されました。

理解してくれる人、場所との出会いが大切なこと。関わる人の話し方などに穏やかな雰囲気があること。病名、診断名ではなく、その人自身を尊重することの重要性などが話題となりました。

研修の参加者からは、実際にピアの声を聞くことができよかったですこと。リカバリー理論の理解が深まり、また当事者の話やディスカッションに感銘を受けたこと。日々、当事者の方と接する仕事だが、本人にとって自分の支援がどのように感じられているのか知りたいなど、多くの感想が寄せられました。

また、令和5年10月29日から30日にかけて茨城県で開催された、令和5年度全国保健福祉センター長会、第59回全国精神保健福祉センター研究協議会へ参加しました。私たちは一般演題発表プログラムで、「ネットワーク型アウトリーチチームの連携における地域精神保健支援者のニーズに関する調査を通して」の発表を行いました。

参加者からは、支援を持続していくための工夫やアウトリーチ事業の実務に関する質問がありました。私たちからは、フォーマルな資源はもちろんのこと、インフォーマルな資源活用する視点を大切にしている旨を回答させていただきました。

他県の演題から学ぶことで全国精神保健福祉行政の動向を理解する契機になり、さらに全国精神保健福祉行政の関係者とコミュニケーションがとれる場があることは、私たちの事業を振り返るよい機会に繋がりました。

ここで得た知見を事業に活かし、地域生活の定着を促進するための支援体制の構築へ還元していきたいと思えます。

今後も当事者や地域のニーズに合わせた“本当に適切な支援”が何かを皆さまで一緒に考え、よりよい支援に繋がるよう、引き続き変わらぬご支援とご協力をお願い申し上げます。

## 進捗状況

各圏域保健福祉事務所・中核市保健所より依頼を受け、アセスメント同行訪問・ケース会議・継続的同行訪問等の支援を行っております。

令和5年11月末日現在

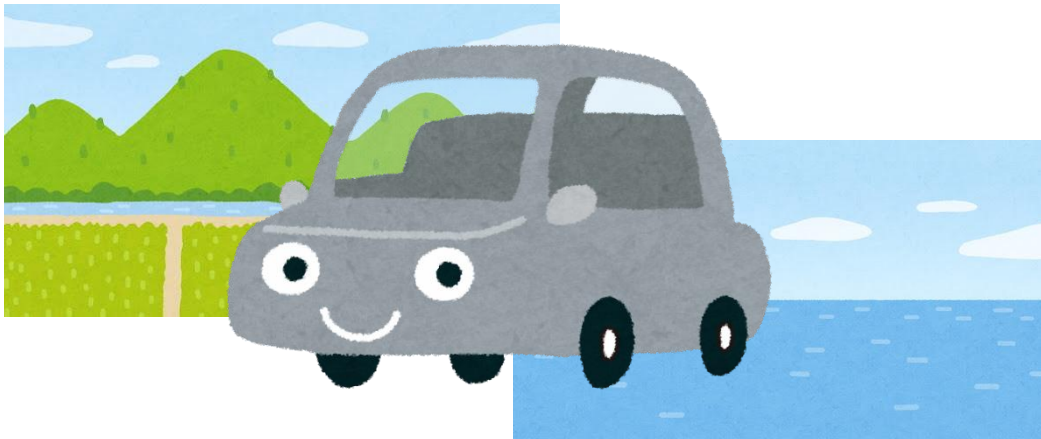
支援件数77件(うち、支援継続中28件・支援終了49件)

アセスメント同行訪問 136回実施 132時間30分

ケース会議 657回実施 714時間05分

継続的同行訪問 474回実施 533時間20分

※今後とも私たち ReMWCAT の活動にご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます※



## 【トピックス】 依存症者の家族支援



依存症相談員

当センターで、依存症についての相談を受けていますが、中でも多いのが、家族からの相談です。家族は依存症者(本人)の身近にいて、本人の依存行動に振り回され、疲弊して相談に来ることがほとんどです。家族は本人の依存行動を何とかやめさせようとして、叱責、説得、借金のしりぬぐいなど、本人のためと思い、必死で対処します(イネーブリング)。しかしその結果、本人の依存行動や問題行動はおさまるところかますますエスカレートしてしまうケースがほとんどです。そのような

中で、家族は、不安や怒り、徒労感、絶望などに襲われ、心身ともに疲れ果ててしまいます。中には、うつ病などを発症してしまうこともあります。

当センターでは、薬物依存症とギャンブル依存症、ネット・ゲーム依存症の家族のための家族教室を開催しています。薬物依存症とギャンブル依存症の家族教室では「CRAFT(クラフト)」というプログラムを取り入れて行っています。「CRAFT」とは「Community Reinforcement And Family Training」(コミュニティ強化法と家族トレーニング)の略称で、アメリカでアルコール・薬物依存症者の家族のために開発されました。その後、アルコール、薬物だけでなく、ギャンブル問題でも効果があることが実証されています。ここで言う「コミュニティ」とは、本人を取り巻く環境のことで、「家族トレーニング」とは主にコミュニケーションのトレーニングです。

「CRAFT」の特徴は次のようなものです。

- ◆家族が自らのコミュニケーションを変えることで、対立を招かず本人を治療へつなげやすくなる
- ◆家族持っていない力を教え込むのではなく、「すでに持っているけれど効果的に使えていない力」が使えるようトレーニングする
- ◆たとえ本人が治療につながらなくても、問題行動が減ったり、家族がもっと楽に暮らせる(感情・身体・対人関係面で)効果がある

### ◀当センターの家族教室のテーマ▶

- |                   |                        |
|-------------------|------------------------|
| 1、問題に向き合う・問題行動の分析 | 6、イネイブリングをやめる          |
| 2、依存症とは           | 7、長期的な回復を支え、再発・再使用に備える |
| 3、暴力への対応          | 8、あなた自身の生活を豊かにする       |
| 4、コミュニケーションを変える   | 9、本人に治療をすすめる           |
| 5、望ましい行動を増やす      |                        |

ネット・ゲーム依存家族教室では、ペアレントトレーニングを中心に思春期の問題や境界線について取り上げ、親子関係を考える機会としています。

家族に対して支援をしていくということは、本人と家族両方の回復をバックアップしていくことにつながります。家族が本人の回復のための有効な伴走者となるためにも、家族自身が、自分の生活を豊かにし、自分の人生を送っていけるようになることが大切になります。



## 【コラム】「SOSの出し方講座」をおこなって～新人保健師の体験談～

精神保健福祉センター 担当者

福島県内の高校から当センター自殺対策の係へ、「心の講話(SOSの出し方講座)」の依頼がありました。今回、保健師現任教育の一環として、新採用 1 年目の保健師も一緒に参加しました。準備から実際行ってみての振り返りを残したいと思います。

学校との初回打ち合わせはオンラインで行いました。担当の顔合わせを行い、学校の校風、対象となる 1 年生の人数や雰囲気などを確認しました。また、心に問題を抱えていたり、先生方として気にかけている生徒がいるのかも確認をしました。開催する時期や、実際の授業の時間などもその時に確認することができたため、打ち合わせ終了後から早速資料の準備にとりかかりました。

「SOSの出し方講座」は、当センターのホームページにも掲載してある、「自殺予防教育のための指導者の手引き」を基に資料を作成しました。高校 1 年生が対象であったため、高校生活で感じる気持ちの変化やストレスについて、内容に組み込みました(右図)。

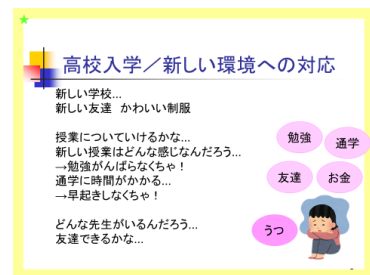
自分自身を振り返る時間について、ストレスに対処するために人に相談をする大切さ、相談を受けるときのポイント、などを中心に構成しました。

資料が完成したあとセンター内で一度予行演習を行い、内容や話し方のフィードバックをいただき、自信を持って本番に臨むことができました。

講義当日は、生徒にはスライドを見てもらいながら50分2コマの講義を行いました。1コマ目では、相談の受け方のモデリングに先生方にも御協力いただくことで、生徒たちも授業に参加しやすい雰囲気をつくることができました。2コマ目は生徒同士に相談のやりとりのシナリオを作成してもらい、2 人組で実際に体験してもらいました。何組かに発表してもらい、感想をお互い伝え合いました。会場全体で授業に取り組めたと感じられました。

今回の事業を通して、対象に合わせて講座の内容を検討するという点、講義は一方通行ではなく、取り組める内容があると参加しやすいこと、講義のポイントは繰り返し伝えること、を学ぶことができました。今回の経験を今後の取り組みにも活かしていきたいと思います。

★今回使用した「自殺予防教育のための指導者の手引き」は当センターのホームページから内容を見ることができますし、上記と「ストレス対策ガイドブック(高校生版)」は当センターに冊子の準備もあります。利用を希望される方はご連絡ください。



## センターからのお知らせ

### 社会資源情報ハンドブックのご紹介

当センターでは「社会資源情報ハンドブック」を作成しており、当センターのホームページで閲覧することができます。

社会資源情報ハンドブックとは、社会参加のための施設やサービス、相談支援、福祉制度、相談機関、医療機関など、福島県内の精神保健福祉の情報をまとめたものです。一般住民の方はもちろん、支援者や医療従事者の方など、多方面でご活用いただけます。

毎年部分的に情報の見直しをし、年度末に改訂版を掲載しております。なお、現在は書籍化しておりませんのでご了承ください。



### 精神保健福祉センター令和6年1月～3月事業計画

項目	内容
特定相談	日時：1/11(木)1/25(木)2/8(木)2/22(木)3/7(木)開催予定 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

<p>テーマ別研修会</p>	<p>【第2回】            内容:依存症家族に対する相談・支援の進め方            日時:令和6年2月9日(金)13:30~16:00            講師:東北会病院リカバリー支援部相談支援課 課長 齊藤 健輔氏            開催場所:県北保健福祉事務所2階大会議室(※対面での研修)</p> <p>【第3回】            内容:依存症支援についてー更正保護と社会福祉の連携(仮題)ー            日時:令和6年2月27日(火)13:30~15:30            講師:福島学院大学福祉学部福祉心理学科 講師 北本 明日香先生            開催方法:オンライン</p>
<p>措置入院者退院後支援研修会</p>	<p>内容:措置入院患者の退院後支援研修            日時:令和6年1月25日(木)13:30~            講師:公益財団法人復康会 深野 文彦氏            対象:精神科病院職員、保健所職員            開催方法:オンライン</p>
<p>アウトリーチ推進事業研修会等</p>	<p>内容:リフレクティングについて学ぶ            日時:令和6年1月30日(火)13:30~            講師:福島県立医科大学看護学部精神看護学准教授 大川貴子先生            開催方法:オンライン</p>
<p>ピアサポーター活動支援研修会</p>	<p>内容:ピアサポーター研修            日時、場所:未定</p>
<p>依存症専門相談</p>	<p>日時:精神科医相談:1/17(水)2/21(水)3/13(水)13:00~            専門相談員:1/11(木)2/8(木)13:00~            内容:薬物等の乱用・依存に関する相談(本人・家族等)</p>
<p>薬物家族教室</p>	<p>日時:1/11(木)2/8(木)13:30~15:30            内容:薬物問題等を抱えている家族の教室(CRAFT)</p>
<p>薬物等依存回復プログラム SMARPP</p>	<p>日時:1/11(木)2/8(木)10:00~11:30            内容:本人向け回復プログラム</p>
<p>ギャンブル回復プログラム (SAT-G、ライト)</p>	<p>日時:1/16(火)2/20(火)13:30~15:30            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</p>
<p>ギャンブル家族ミーティング</p>	<p>日時:1/18(木)、2/15(木)13:30~15:30            内容:家族のための教室とミーティング(CRAFT)</p>

ネット・ゲーム依存家族ミーティング	日時:1/26(金)、2/16(金)13:30~15:30 内容:家族のための教室とミーティング(CRAFT)
アクション 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:令和6年2月2日(金)13:30~ 場所:県北保健福祉事務所2階大会議室 内容:自助グループについて
アクション 伝言板	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 月1回発行
自殺対策	内容:第2回市町村自殺対策主管課長及び担当者会議・研修会 日時:令和6年1月24日(水)13:30~ 対象:市町村自殺対策主管課長及び自殺対策担当者、保健福祉事務所職員、その他関係する行政職員等 開催方法:オンライン
自殺対策	内容:令和5年度自殺未遂者支援者研修 日時:令和6年2月15日(木)13:30~15:30 対象:医療機関、警察署、消防署、市町村、保健福祉事務所、教育機関、相談支援事業所等で自殺未遂者の支援に関わる職員 開催方法:オンライン
自殺対策 JJメルマガ	支援者向けメールマガジン 年数回発行

\*詳細はお問い合わせください。 連絡先 ☎024-535-3556\*

