



SAITAMA 精神保健福祉だより



埼玉県マスコット
「コバトン」「さいたまっち」



〒362-0806 埼玉県北足立郡伊奈町小室818番地2

- ・埼玉県立精神保健福祉センター TEL 048-723-3333 (代表) FAX 048-723-1550
ホームページ <http://www.pref.saitama.lg.jp/soshiki/b0606/index.html>
- ・埼玉県立精神医療センター TEL 048-723-1111 (代表) FAX 048-723-1550
ホームページ <http://www.pref.saitama.lg.jp/seishin-c/>

CONTENTS

- 1 第1回関東甲信越アルコール関連問題学会・
埼玉大会について（報告）…………… 1
会長 成瀬 暢也（精神医療センター）
- 2 第6回全国ピアスタッフの集いを振り返って…………… 3
第6回全国ピアスタッフの集い
実行委員会実行委員長代理 竹内 政治
- 3 埼玉県の地域移行支援をさらにすすめていくために
～「医療と保健福祉の連携研修」の開催報告～…………… 5
埼玉県春日部保健所 岡田 隆志
（保健医療と福祉の連携ワーキングチーム委員）
- 4 リーフレット
「大切な人を自死で亡くされたあなたへー自死遺族のつどいー」
「つらい気持ちにどう対処していますか？」を作成しました…………… 6
相談・自殺対策担当、企画広報担当

No.94
平成30年3月

※当機関誌は、埼玉県立精神保健福祉センターのホームページから、全文ダウンロードできます。
是非、ご利用ください。（<http://www.pref.saitama.lg.jp/b0606/tayori/index.html>）

1 第1回関東甲信越アルコール関連問題学会・ 埼玉大会について（報告）

会長 成瀬 暢也（精神医療センター）

この度、多くの方々のご尽力により、これまで空白であった関東甲信越地区に、2017年6月、関東甲信越アルコール関連問題学会が誕生することになりました。その第1回大会を2018年2月18日埼玉県川越市において開催することができました。これで、北海道、東北、東海北陸、関西、中四国、九州の各地方会とようやく肩を並べることになったわけです。

アルコール・薬物依存症を初めとして、ギャンブル障害などのアディクションの支援に大切なことは、お互いが信頼で結ばれた地域での連携です。その連携が、関東甲信越地区では、これまで関係者が一堂に会する場がなく、他の医療機関や関係機関がどのような治療や支援を行っているのか、お互いが十分に理解していたとは言えない状況でした。

今回、この学会が誕生することにより、顔の見える連携を築いていける契機となり、支援者

自身が孤立しがちなこの分野において、患者、家族、支援者のみんなが元気になり、治療・支援の質が向上し、この分野に多くの支援に携わる方々が集まり、関東甲信越から全国に新しい風を発信していけるような会に成長することを期待しています。

その第1回大会は、平成30年2月18日に晴天の元、川越市のウェスタ川越・多目的ホールにおいて開催いたしました。大会は、本学会理事長である松下幸生先生のご挨拶から始まりました。プログラムは、「新時代のアディクション支援について考えよう」という大会テーマのもと、記念講演として、樋口進先生に「これからの依存症・アディクション治療の展望」の演題でお話いただきました。特別講演として、宮田久嗣先生には「発達障害を基盤にもつアルコール依存症患者の見分け方と対応」、辻本士郎先生には「大阪方式からみたアルコール依存

症の望ましい地域連携のあり方」についてお話しいただきました。教育講演は蕪澤博一先生に「アルコール依存症の看護を考える」、会長講演として私が「アルコール依存症治療革命」について話しました。いずれも、これからを見据えた治療・支援がテーマでした。

シンポジウムは、「関東甲信越各都県からの現状報告とトピックス」、「新時代のアディクション支援について考えよう」の2企画を組みました。それぞれのシンポジストが、10名、8名という大きな企画であり、前者は関東甲信越の依存症を巡る現状とトピックスについて、各都県の代表者から報告がありました。お互いが大切な情報を共有できる重要な機会になったと思います。また後者は、アルコール、薬物、ギャンブルについて様々なお立場の論客にご登壇いただきました。熱のこもった発表を受けてディスカッションも活発に交わされ、時間切れとなったことが残念でした。ワークショップは、「家族支援の総合的アプローチ」のテーマで、中身の濃い内容に時間が過ぎるのも忘れて活発な質問が飛び交っていました。

大会開催は無謀にも予算ゼロからの出発であり、当初はどうなることかと心配されましたが、一地方会にもかかわらず全国から約550名の参加があり、この分野の潜在的なパワーをあらためて実感いたしました。当事者・ご家族の参加が多いことも特徴と言えるでしょう。前日に同



会場で開催しましたプレ学会企画である、「第10回アルコール・薬物家族支援フォーラム」にも、全国から200名近くの方々にご参加いただきました。

学会プログラムのすべての座長、演者、シンポジストなどの先生方には、交通費も含めて全くのボランティアでお引き受けいただきました。みなさんの熱い思いとご厚意に、私たちは勇気づけられました。大会の運営も、業者に委託することなく、精神医療センター及び精神保健福祉センタースタッフが力を合わせて役割をはたしてもらいました。本大会に関わっていただきましたすべての方々に、心よりお礼申し上げます。

まずは第1回大会を開催して動き出そうというみなさんの熱い思いとご支援で、無事に終えることができました。しかし、ここがスタートです。そして、年を重ねるにつれてこの会を発展していくことを、さらにはこの零細な分野が発展することを祈っております。

わが国の依存症・アディクション患者さんが、治療・支援を求めたときに、当たり前支援を受けられる日が来ることを切望しています。

次回の第2回関東甲信越アルコール関連問題学会は、成増厚生病院の垣渕洋一先生を大会長として、平成31年1月20日（日）に東京都内の上智大学で開催されます。



2 第6回全国ピアスタッフの集いを振り返って

第6回全国ピアスタッフの集い実行委員会実行委員長代理 竹内 政治

第6回全国ピアスタッフの集いが2017年12月9日・10日と聖学院大学で行われました。この文章は集いの報告とそもそもピアスタッフとはなんなのか？を軸にして書いていきたいと思います。晴天に恵まれた集いでしたが、参加者は最初少なめでした。会場として使われた聖学院大学大聖堂の後ろの方の席がぽっかり空いて寂しい幕開けです。しかし、二日間で徐々に参加者は増え続け最終的には227名になりました。なんとか形になったようです。分科会を10用意しましたが、定員を越す分科会もありました。初日の聖学院大学学長の話からはじまって二日目のクロージングまで、トラブルもなく順調に集いは終わりました。私が強く感じたのは参加者の学ぶ姿勢に感銘を受けたことです。シンポジウムでも分科会でもみんな顔つきが違いました。そこにはピアスタッフについてもっと知りたい、学びたいという熱意のようなものがありました。全国的にピアスタッフは存在するもののその数は地域の事情もあり多いとは言えません。でも、職業としては誰かに必要としてもらえる最高の仕事です。憧れる当事者もたくさんいると思います。中にはピアスタッフについて幻想を抱いている人もいるかもしれません。そこで、今回の集いのテーマは「ピアスタッフは何のため～ピアスタッフの幻想を超えて～」になりました。努力してピアスタッフになれても、そこには一本釣り。ひとり職場。バウンダリー。人間関係。等の壁が立ちはだかります。こんなはずじゃなかった、と潰れていくピアスタッフも多くいる中、ピアスタッフの横の連携と情報共有はなくてはならないものです。今、ピアスタッフとして働いている人、これからなりたい人にとって集いはひとつのチャンスなのかもしれません。現状を打開する、変える。みんな必死に学んでくれたのでしょうか。なにしろチェンジのチャンスなのでありますから。

第6回ピアスタッフの集いは一年かけて準備してきたものです。そこにはいろいろなドラマがありました。実行委員長が心労のためお休みしたり、核をなす委員が途中で抜けたりと波乱が多かったです。それでも集いを成功に導いたのはかけがえのないマンパワーでした。私は実行委員長代理として委員を引っ張っていかねばならなかったのですが、まるで役に立たない委員長代理でした。バーンアウトしないように消極的に関わっていたにすぎません。そこを補ってくれる人たちがたくさんいました。集いが近づくにつれて実行委員会も熱気にあふれるようになりました。当日の進行表を作ってくれた人。会計を助けてくれた人。そして多くの役割をみんなが頑張ってくれました。私になにより嬉しかったのは休んでいた本当の実行委員長が当日、参加してくれて一緒に分科会ができたことです。報われた気持ちがしました。休んでも、距離を置いても、例え投げ出しても…それは恥ずかしいことではありません。意思を継いでくれる人が必ず現れる。そんなことを考えた今回の集いでした。第6回ピアスタッフの集いは前回の横須賀大会が大盛況に終わって相当なプレッシャーがありました。2年ぶりに聖学院大学に戻ってきた集いを絶対成功させたいという気負いもありました。結果的に横須賀大会の参加者数には及ばないものの温かい集いになったと思います。中には聖学院大学はピアスタッフの聖地だと言う人もいます。私は車椅子生活をしていて聖学院大学は交通の便が悪く難儀していましたが、送迎をしてくれた聖学院大学の相川先生と妻に感謝の意を表します。確かに交通が不便なのは大きなネックになったと思います。でも、新しくできた友達と駅までの道のりを会話を弾ませて帰ったであろう人たちをありありと思い起せます。私は参加できませんでしたが呑み会も開かれたようです。宮原駅に

新しくできた居酒屋です。きっとみんな美味しい美酒で乾杯したと思います。

基調講演をしてくれた日本ピアスタッフ協会磯田会長。ありがとうございます。自身の発病とひきこもり体験は聴衆の心に響いたと思います。そして現在の精神保健福祉を開拓していく精神は多くのピアスタッフの励みになったでしょう。磯田会長はこの日のために九州から飛行機で飛んできてくれました。実行委員会が出せる謝金では交通費だけで大赤字なのに嫌な顔も見せず、笑っていました。シンポジストのみなさんもありがとうございました。様々な角度からピアスタッフという仕事に切り込んでくれたと思います。私の印象に残っているのは、これからピアスタッフになりたいという石川君の発言でした。原稿を読みながら朴訥としゃべり、ちゃんと笑いも取っていました。将来の夢の子供食堂の開店。実現するといいですね。一番手の黒川さん。そっと私に場を和らげてくると言いました。地に足の着いた発言だったと思います。障害者の世界情勢を発言していた関口さん。お見事でした。私には理解しがたいハイレベルな内容でした。唯一、支援者の立場から発言してくれた神戸さん。支援者ながらの温かいメッセージ、確かに受け取りました。こうしてシンポジストの言葉は参加者の胸に響いたと思います。コーディネーターの堀合さん飯山さん健やかな司会進行をありがとうございます。そして、裏方に徹してくれた実行委員の方たちに感謝を。いいシンポジウムでした。

初日の最後を飾った親睦会。この用意も各委員が分担してやってくれました。ビールをはじめ様々なドリンクと美味しい料理でみなさんこちらの交流を図ってくれたと思います。参加者も多かったです。この日のために上尾市のゆるキャラ「あゆみちゃん」を演じてくれた佐々木さん、長岡さん。場を盛り上げてくれてありがとうございます。みんな帰り大丈夫だったかな？と少し心配しました。しかし、楽しい宴でした。名刺交換をしていた人たち。ネットワークは広がったでしょうか？

二日めの分科会。大盛況でした。出だしが人身事故で大幅に電車が遅れるアクシデントはありました。30分開始を遅らすという対処ができたのは良かったと思います。この日だけ参加した人も多かったようです。実行委員会で頭をひねって企画した分科会。午前・午後に分けて10項目の分科会でした。話題提供者の話を受けてグループワークをした分科会が多かったようです。たくさんの意見や感想をいただきました。報告集はこれから作りますが、きっといいものができるでしょう。公募企画も上手くいったようです。私は午後はピアスタッフのクライシスに登壇者として参加しましたが話がまとめられずくやしい思いをしました。その点、他の発言者はみんな慣れたものですね。それぞれが地域で発言の場を与えられて人前でも物怖じせず堂々とプレゼンできるのですね。

最後に日本ピアスタッフ協会について触れたいと思います。日本ピアスタッフ協会は集いを運営する母体です。全国に散らばるピアスタッフが情報を共有し孤立化を防ぐ目的で2014年に設立されました。日々マンパワー不足で喘いでいますが、会員は確実に増えニュースレターをメールで発信したりしています。心のバリアフリー賞も受賞できました。定款で定める運営委員は18名ほどです。去年は集いでいっぱい運営委員会を開けていませんが磯田新会長の下、結束を強めていきたいと思っています。ピアスタッフとは病気を経験した当事者が支援するという一見危ういものに見えるかもしれませんが、そこには共感を根拠として様々な支援の在り方が見えてきます。職場にピアスタッフの文化が根付いていたら、きっとそれは利用者さんの利益になって返ってくるでしょう。ピアスタッフの集いはそんな社会を実現するための一年に一度だけ行われる祭典なのでしょう。日本ピアスタッフ協会では力を振り絞って集いを実現していきます。あなたはひとりじゃない。そんなメッセージを込めて今年もピアスタッフの集いでお会いできたら光栄です。そう。あなたも私もひとりじゃない。

3 埼玉県の地域移行支援をさらにすすめていくために ～「医療と保健福祉の連携研修」の開催報告～

埼玉県春日部保健所 岡田 隆志（保健医療と福祉の連携ワーキングチーム委員）

平成29年度埼玉県障害者相談支援従事者専門研修（地域移行支援）『医療と保健・福祉の連携研修～精神障害にも対応した地域包括ケアシステムを考える～』が、平成29年12月15日（金）、彩の国すこやかプラザで開催されました。研修目的は、1）精神障害者にも対応した地域包括ケアシステムの構築に関わる専門職の資質向上、2）それぞれの機関の役割や機能を理解し、医療と保健・福祉の連携を強化することの2点でした。本研修は埼玉県から事業を受託したNPO法人埼玉県相談支援専門員協会（以下、SSA）が実施主体となり、平成26年度から毎年1回開催されています。企画検討においては主催のSSAだけでなく、県庁精神保健福祉関係主管課（疾病対策課、障害者支援課、障害者福祉推進課）や保健所、市町村、精神科病院協会等の職員がワーキングチームとして集まり意見が交わされます。そのため、各機関の立場から見た現場の状況を踏まえた、多様なニーズに応じるための実践的な企画づくりがされていました。今年度から研修の名称が、これまでの「医療と福祉の連携研修」から「医療と保健・福祉の連携研修」に変更されました。これは昨年度末に国が掲げた「精神障害者にも対応した地域包括ケアシステムの構築」の理念を受けて、地域移行支援においても一層、医療と保健福祉の連携強化が重要であることをワーキングチーム内で共有したことによるものです。

研修受講対象は、相談支援事業所の相談支援専門員、精神科病院の退院後生活環境相談員、それに市町村と保健所の職員であり、当日は県内全域から150名ほどが参加していました。受

講者の実務年数は1年未満から20年以上の方までいて、職種も多職種であったことから、幅広い層が集ったといえます。

一日を通してのプログラムは、まず午前中は県庁障害者福祉推進課からの行政説明とシンポジウム、昼休憩を挟み、午後からは保健所管内を区域とした地域ごとのグループワーク、さらに精神科病院協会から代表して西川病院の西川医師からの特別講演がありました。

行政説明は「精神保健福祉施策の現状と課題」がテーマでした。全国的な精神障害者数の推移など国のデータの概要に加え、本県における精神科病院からの退院促進（地域移行支援）の取り組みについて説明がありました。内容としては、平成14年度に県の単独事業で「精神障害者退院促進支援事業」が開始されたこと、平成20年度には全国規模で「精神障害者地域移行支援特別対策事業」が行われると、本県では保健所管内を区域として県内全域で事業展開され、地域移行支援が個別給付化した平成24年度以降も、本県では地域移行支援事業を継続し、ピアサポーター養成や人材育成、ネットワークづくりのための事業等が実施されていることなど、これまでの経過と現在の施策までが網羅されていました。

シンポジウムは、県内で地域連携に向けた取り組みをしている支援者からの実践報告でした。シンポジストの狭山保健所と入間市の相談員から「個別事例からつながる支援ネットワーク」の取り組みについて、熊谷保健所の相談員からは地域レベルの包括的なネットワーク構築の具体的な実践として「ネットワーク構築における保

健所の果たすべき役割」について、川越市の相談支援専門員からは実践を施策につなげていく試みとして「自立支援協議会と障害者支援計画を連動させる地域づくり」について、が報告されました。シンポジウムのまとめとして「個別支援（本人主体のプログラム）」と「ネットワーク（具体的に動ける協働チーム）」と「施策づくり（目標を共有できる施策や数値）」をセットに捉えること、そして、このセットが連動できているかを俯瞰できるコーディネーターを地域の支援者が担っていくことが提案されました。

後半のグループワークに先立ち、厚生労働省「精神障害にも対応した地域包括ケアシステムの構築支援事業」の広域アドバイザー委員長である岩上氏から、「精神障害にも対応した地域包括ケアシステムを読み解く」というテーマで、効果的なシステム構築にあたって期待される各機関の役割等について、全国の実践をもとにした話題提供がなされました。保健所管内区域でグループを構成したグループワークでは「地域移行支援のために明日から取り組めること」をテーマに話し合いが行われ、各々のグループでは活発な話し合いが行われ、各機関の専門性を活かしたアイデアや目標が共有されていました。ま

た、精神科病院協会の西川先生からは、臨床現場での実践と併せて、支援者自身のメンタルヘルスを保つことの大切さについて、ユーモラスでわかりやすい講話がありました。

一日を通して、地域移行支援の促進に向けて取り組むべきことはたくさんあり、それぞれの機関、専門職一人ひとりの実践の積み重ねによって、地域を変えていくことができる可能性があることを感じることができました。「多職種が集まり、地域福祉の向上を目指して何をしていけばいいか話し合う機会はとても大切だと思いました」など、参加された方々が非常にポジティブな気持ちになれる研修であったと思います。

最後に、本研修のテーマである「地域移行支援」の推進に向けての課題は様々あるなかで、「継続性の担保」は一つの重要な要素となると考えています。本研修は非常に有意義ではありましたが、あくまで出発点もしくは起爆剤の一回にすぎません。参加者それぞれが「地域移行支援」を自分の地域の「我が事」として協議の場をつくり、具体的な課題解決に向けた方策を考え、取組み続けていくことが期待される所です。

4 リフレット

「大切な人を自死で亡くされたあなたへー自死遺族のつどいー」 「つらい気持ちにどう対処していますか？」を作成しました

相談・自殺対策担当、企画広報担当

精神保健福祉センターでは、関係機関や県民等、様々な対象に向けて普及啓発や情報発信を行っています。

最近作成した標記の2点について、ご説明したいと思います。

大切な人を自死で亡くされた あなたへー自死遺族のつどいー

大切な人との死別は多くの方が経験することですが、自死による死別は誰もが経験すること

ではありません。ご遺族は、ご自身に非がなくとも罪悪感や喪失感に苛まれ、周囲の人たちにも相談しづらい状況であることが多いのです。

① 「自死遺族のつどい」は、大切な人を自死で亡くされた方々が集まり、想いを安心して話すことができる場所です。同じ経験をされた人たちがつどう場所なら、気持ちをわかちあえるかもしれませんし、それが回復のきっかけになるかもしれません。

② 勿論、自死遺族の方すべてにつどいの利用が必要なわけではありません。

誰かに聞いてほしいと思うタイミングも、人によって異なります。皆様にご遺族のご相談を受けた際「同様の立場にいる人たちと気持ちをわかちあったほうが良いのではないか」「つどう場所の情報があった方が、助けになるのでは」とご判断いただいた場合に、ぜひご活用いただきたいリーフレットです。



つらい気持ちにどう対処していますか？

このリーフレット※は「アルコール関連問題を抱える人たち」及び「依存、嗜癖についての問題を抱えるリスクが高い人たち（生きづらさを抱える人たち）」へ手に取っていただけるよう、作成しました。

〇生きづらさを抱える人たちは？

悩みごとや困りごとを「自分では抱えきれない」と感じた時、多くの人は身近な人や専門家に相談することで自分の気持ちを整理し、知恵を得るなどして対処します。

一方生きづらさを抱える人たちの多くは、人に相談するという手段を取るより、お酒に酔ったりリストカットをするなどして束の間、悩み事を忘れようと試みます。そのほうがつらい気持ちを忘れるためには手っ取り早いのです。しかし、その対処法は長く有効に機能することはありません。問題そのものが解決に向かうこともなく、次第にお酒などに頼る頻度や摂取量が増え、以前には頼らずに済んでいたような些細なストレスも解消できなくなっていくます。

〇生きづらさを抱える人たちの回復とは

今までの危険な対処法（お酒やリストカットなど）から、安全な対処法を使えるようになっていくには信頼できる相談先を得たり、安定した人間関係を体験することが大切です。いわば今までの生き方を少しずつ変えていくような試みであり、すぐに身につくわけではありません。しかし、安全な生き方があるとご本人や周囲が気が付き、歩み始めたなら、徐々に危険な対処法から遠ざかっていくことになります。

生きづらさを抱える人たちが安全で有効に使える対処法を身につけ、人とつながることができる「きっかけ」になればと、このリーフレットを作成いたしました。

リスクが高い方ご本人はもちろん、そのような方をご心配されている方にも手に取っていただける機会があると幸いに思います。

※次頁参照

ご自身がよく使う対処法は
どのようなものでしょうか？



ここで、あなたの対処法が「よい」「わるい」と決める必要はありません
まずは「よく乗り切ってきた」とご自身の苦勞と工夫をねぎらいましょう



次に、「危険な対処法」と「安全な対処法」についてご説明します
ご自身の対処法について考える参考になれば幸いです

2

●相談機関について

「安心して自分のことを相談できる人がいない」
「友人や家族には話せない」
「どこへ相談すればよいかわからない」
などのときには相談機関にお問い合わせください
精神保健福祉センターでも、あなたのご相談に乗ることができます
「つらい気持ち」は人によってさまざまです
その内容に適したご相談のために、メールやお電話ではなく、お出でいただき直接お話を伺うご相談をお勧めする場合がございます
まずは、下記にお問い合わせください



埼玉県立精神保健福祉センター
(さいたま市以外の県域にお住まいの方)
Tel: 048-723-6811 (予約専用電話)
さいたま市こころの健康センター
(さいたま市にお住まいの方)
Tel: 048-762-8548



もう何もかもイヤ

わかってくれない

私なんていない

みんな
消えちゃえばいいのに

「つらい気持ち」に
どう対処していますか？

埼玉県立精神保健福祉センター

私たちは心のつらさを
色々な方法でやわらげようとしてます

- 「友達に会って相談する」
- 「散歩に行く」
- 「寝て忘れる」
- 「誰かに電話をかける」
- 「お酒を飲んで忘れる」
- 「走る」
- 「スポーツジムに行く」
- 「温かいお茶を飲む」
- 「日記を書く」
- 「犬と散歩に行く」
- 「猫を触る」
- 「楽器を演奏する」
- 「静かな音楽を聴く」

など…

1

●危険な対処法とは

例えば、「お酒」

酔って嫌なことを忘れたつもりの翌朝
余計にむなしくなった
という経験はありませんか？



お酒は一瞬つらいことを忘れられるので
その解放感(酔い)にはまってしまう人がいます

お酒を飲むことで
問題が解決することはありません

「はまる危険なもの」としては
ほかに
ギャンブルや買い物、インターネットなど
あります

3

●安全な対処法とは

信頼できる誰かに相談してみるのもひとつの方法です
ご自身で問題に取り組むための知恵や工夫、きっかけをもらえることがあります

相談をもちかけるときのポイント

- 相手の都合をたずねてからにしましょう
- なるべく、直接会って相談しましょう
- 一回につき、ひとつの相談をしましょう
- 聴いてくれたことへの感謝を伝えましょう
- 相談した自分をねぎらいましょう

一人で冷静になることができるとき
安全な場所で自分の気持ちを紙に書いてみるのもよいかもしれません

好きな動物と一緒に過ごすのもよいでしょう
温かみや手触り、動物たちのシンプルな感情表現に心がほぐれるかもしれません

安全な対処法がなかなか思いつかないときは
相談機関を利用してみてはいかがでしょうか

4

ご紹介したリーフレットに関しては、
当センターホームページ (<http://www.pref.saitama.lg.jp/b0606/guide/leaflet.html>)
からダウンロード可能です。
お問い合わせは、精神保健福祉センター企画広報担当 (Tel048-723-3333) (内線1210)
までご連絡くださいませ。