

こころの健康 第17号



2014年6月

発行

サポートします！こころの健康

三重県こころの健康センター

〒514-8567 津市桜橋 3-446-34

三重県津庁舎保健所棟 2階

TEL:059-223-5241(代) FAX:059-223-5242

Mail:kokoroc@pref.mie.jp

URL:<http://www.pref.mie.lg.jp/KOKOROC/HP/>

三重県こころの健康センターです。

このメールマガジンも5年目を迎えました。今年度も年4回の配信を予定し、情報発信に努めていきたいと思いをします。

今号は、アルコール対策の最近の動向についてお送りします。



今号の内容

- ◆ 特集：アルコール対策に関する最近の動向 ①
- ◆ ひきこもり地域支援センター 地域の相談機関紹介
「フリースクール 三重シューレ(みえ不登校支援ネットワーク)」
- ◆ 連載コラム「災害とこころのケア」その12
「障がい・病気(疾患)のある方への対応について」
- ◆ 平成26年度 研修事業実施計画
- ◆ センター掲示板

アルコール対策に関する最近の動向 ①

アルコールは、日本では「酒は百薬の長」「社会の潤滑油」「飲みニケーション」などと言われ、さまざまな場面で活用されています。しかし一方では、飲酒に甘い社会の中で、アルコールの有害な使用が多くの問題を招き、悲劇を生じさせている現状もあります。

そこで、アルコール対策に関する最近の動向について、国レベルでの取り組み、県の取り組みについてご紹介していきたいと思います。今回は平成25年12月に成立し、平成26年6月に施行された「アルコール健康障害対策基本法」について、ポイントをお伝えします。

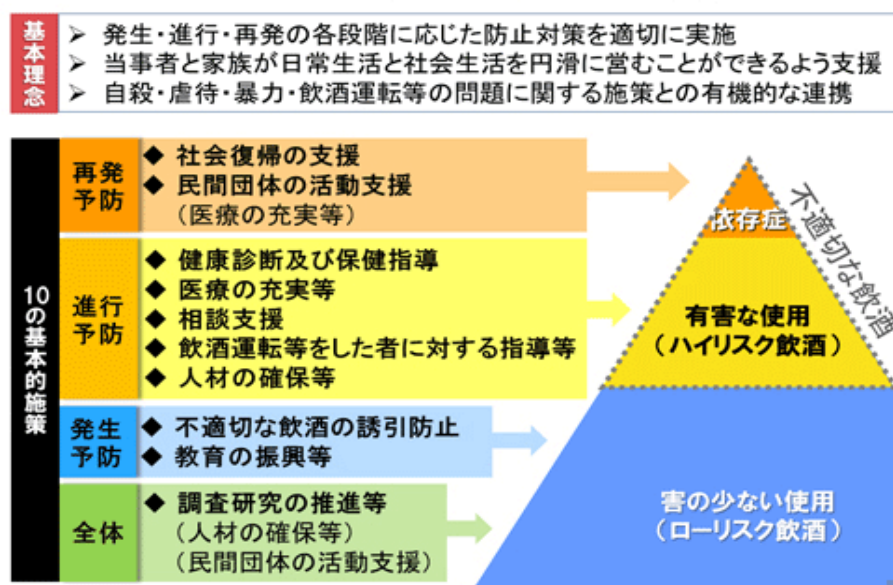
アルコール健康障害対策基本法のポイント

1 法律の基本理念・10の基本的施策

この法律は「**不適切な飲酒の防止**」によって「**健康障害と関連問題を防止**」することを基本理念としています。

(アルコール依存症その他の「多量の飲酒、未成年者の飲酒、妊婦の飲酒等」の不適切な飲酒の影響による心身の障害を「**アルコール健康障害**」と定義しています)

そのために、飲酒問題の「発生」「進行」「再発」の各段階に応じた防止対策を適切に実施することなどの基本理念や、それに対応した10の基本的施策が定められました。今後は、省庁間で連携し、包括的な対策が推進されていくことになります。



2 国、地方公共団体、事業者、国民などの責務

国は、アルコール健康障害対策関係者会議の意見を聴いて、法施行から2年以内に基本計画を策定することになりました。また、都道府県でも推進計画を策定することになります。

国民は「アルコール健康障害の予防に必要な注意を払うよう努めなければならない」とされています。

国	対策を総合的に策定し、実施する責務を有する
地方公共団体	国との連携を図りつつ、その地域の状況に応じた施策を策定し、実施する責務を有する
事業者 酒類の製造 販売・提供	国及び地方公共団体が実施する対策に協力するとともに、その事業活動を行うに当たって、アルコール健康障害の発生、進行及び再発の防止に配慮するよう努めるものとする
国民	アルコール関連問題に関する関心と理解を深め、アルコール健康障害の予防に必要な注意を払うよう努めなければならない
医師その他の 医療関係者	国及び地方公共団体が実施する対策に協力し、アルコール健康障害の発生、進行及び再発の防止に寄与するよう努めるとともに、良質かつ適切な医療を行うよう努めなければならない
健康増進事業 実施者	国及び地方公共団体が実施する対策に協力するよう努めなければならない

3 啓発週間の開始

国民の間に、広くアルコール関連問題に関する関心と理解を深めるため、アルコール関連問題啓発週間が設けられました。

アルコール関連問題啓発週間 → 11月10日～16日

最後に

平成22年にWHOが「世界で年間およそ250万人が、アルコールが原因で死亡しており、対策を怠れば事態はますます深刻化する」と、「アルコールの有害な使用を低減する世界戦略」を決定しました。我が国のアルコール健康障害対策基本法も、不適切な飲酒をなくするという世界的な取り組み(流れ)の一環になります。

現在、全国各地で「アルコール健康障害対策基本法推進の集い」が開催されています。5月26日に東京で開催された集いには、全国47都道府県の全てから、1,150名もの参加者を集めて行われました。三重県でも、開催に向けての動きがスタートしています。

アルコール問題への取り組みは、今後ますます重要になってくると思われます。みなさまのご協力をよろしくお願いいたします。

この法律の経緯や詳しい内容については、アル法ネット(アルコール健康障害対策基本法推進ネットワーク)のホームページ(<http://alhonet.jp/law.html>)をご覧ください。

次回は「三重県飲酒運転0(ゼロ)をめざす条例」についてお伝えする予定です。

こころの健康センターで実施している依存症対策

依存症 専門電話相談	毎週水曜日 13時～16時	059-253-7826
〃 面接相談	職員・医師による面接相談 (上記にお尋ねください)	
依存症問題家族教室	6月からの偶数月(年5回)に開催 (ホームページをご覧ください)	



ひきこもり地域支援センター 地域の相談機関紹介

フリースクール三重シューレ (みえ不登校支援ネットワーク)



前年度に引き続き、今年度もひきこもり地域支援センターより、ひきこもり支援の情報をお届けします。どうぞよろしくお願いいたします。

今回は、学習支援の機関として、「NPO法人 フリースクール三重シューレ」と三重シューレが事務局を担当している「みえ不登校支援ネットワーク」をご紹介します。

1 「フリースクール」って何をするとこ所ですか??

「フリースクール」は、学校の「枠組み」にとらわれずに、子どもひとりひとりの特性に応じて、関わりや学びを提供するところ所です。自由で独創的な教育ができるため、現在の日本では、既存の学校に違和感を持っている子どもにとって、フリースクールの利用は重要な選択肢の一つとなっています。

NPO法人フリースクール全国ネットワークに加盟しているフリースクールは、全国に67か所あります。そのうちのひとつが、三重県津市にある「NPO法人 フリースクール三重シューレ」です。

2 「フリースクール三重シューレ」はどこにあるの？ どんなことができるの？

「フリースクール三重シューレ」は津市広明町にあります。津駅西口から県庁方面へ線路に沿って歩いていくと青い看板が見えてきます。

三重シューレの理念は「いっしょに生きる・『個』で育つ」で、「居場所」と「学びの場」を大切にしています。ありのままを認め合う対等な関係の中で過ごすこと、ひとりひとりの希望に応じた形で学ぶことができるように対応がなされています。

現在(H26年4月以降)の利用者は15人から20人くらい、一日の利用者はそのうちの半分くらいの人です。利用頻度も各自のペースで決めることができます。基本的には月曜日から金曜日の午前10時から夕方5時30分までの開所となっています(公立学校の長期休みの期間を除く)。



三重シューレの入り口です



室内の様子です

何をして過ごすかも、各自の希望や考えに応じて決めることができ、学習や読書、音楽などの活動をしています。また、通信制高校と連携しており、高校卒業の資格を得ることもできます。

20歳までの方を対象としていますが、高校卒業資格の取得を目指す場合、20歳を過ぎても卒業までサポートをしてもらえます。

利用方法など詳細は、三重シューレのホームページを参考にしてください。

NPO法人 フリースクール三重シューレ

<http://www.mienoko.com/>



そして、三重シューレは、「みえ不登校支援ネットワーク」の事務局も担当しています。

3 「みえ不登校支援ネットワーク」ってなあに？

みえ不登校支援ネットワークは、三重県内の教育・福祉・医療・労働・保健・心理などの不登校に関わる各分野の団体・サービスが、行政と民間の枠を超えて協働し設立した、不登校の当事者とその保護者のためのネットワークです。

これまで限られた情報しか伝わりにくく、孤立しがちだった不登校の当事者とその保護者の方々が、自分にあったサービスを選択し、途切れない成長支援が受けられるようになることを目指しています。

困っていることに対して、適切な支援を受けられるように紹介してもらえます（こころの健康センターもこのネットワークに参加しています）。

興味を持たれた方は、以下のページをご覧ください。

みえ不登校支援ネットワーク <http://www.mie-futoko.net/index.html>

4 今回の記事を作成して

児童期・思春期の子どもにとって、個が尊重されること、いっしょに過ごす仲間が存在することは非常に大切です。そのような時期に、互いに個性を認め合い、受け入れられる場所があるということは重要なことだと感じました。

児童期・思春期に学校不適應となり、社会から距離をおくことで、成人期に入ってからひきこもり状態となる方が少なからず存在することを考えると、「学校に通学する」以外の選択肢の存在を大切にしたいと思います。



センターではこれからも関係機関との連携に力を入れていきたいと考えています。皆さまのご協力をお願いします。ひきこもり支援についての情報がありましたら、情報提供をお願いします。

このメールマガジンでは、今後もひきこもりについての記事を掲載していく予定です。

「災害とこころのケア」その12 「障がい・病気(疾患)のある方への対応について」

災害は、PTSD(外傷後ストレス反応)やうつ病等の精神疾患の発症、アルコール関連問題の出現等、精神保健上、重大な問題を数多く引き起こすことが知られています。災害直後から「こころのケア」の視点を持って、救援活動や保健活動等の支援を行うことが、その後の被災者の立ち直りを促進すると言われます。

被災者が高齢であったり、障がいや病気(疾患)のある方は、災害時や避難状況によるストレスがより強く影響するため、特に配慮が必要です。今回は、障がい・疾患のある方への対応についてお伝えしたいと思います。

1 精神障がい・疾患のある方

精神障がい・疾患を持つ方は障がいがあるように見えなくても、支援が必要な方がいます。



精神障がい・疾患の特徴

統合失調症

幻覚、妄想などの症状のほか、生活上の行動面の障がい、意欲の低下などが現れる病気で、100人に1人がかかる頻度の高い病気。被災のストレスや服薬の中断、生活環境の変化に適応できず、症状が悪化することもあるが、早期対応で改善・軽症化することができる。

てんかん

意識がなくなったり、身体が硬くなったり、けいれんしたりする。けいれんなどを伴わない発作もある。発作中は、ケガの防止と、おう吐による気管の詰まりに注意しながら見守ることが大切。

服薬の中断だけでなく、環境の変化、疲労などにも留意する。

うつ病

抑うつ気分(憂うつ、気分が重い)、思考力の低下、自分が無価値と感じる、死にたくなる、イライラや焦燥感などの症状が出る。一生のうち、15%程度の人がかかるといわれている。

被災により、無気力感を募らせる場合がある。また、以前うつ病だった人が再発する場合もある。

その他の精神疾患

ストレスの影響を受けやすく、不穏、不安定さが現れる。災害後のストレスや不眠を解決するために、飲酒量が増える場合がある。

対応のポイント

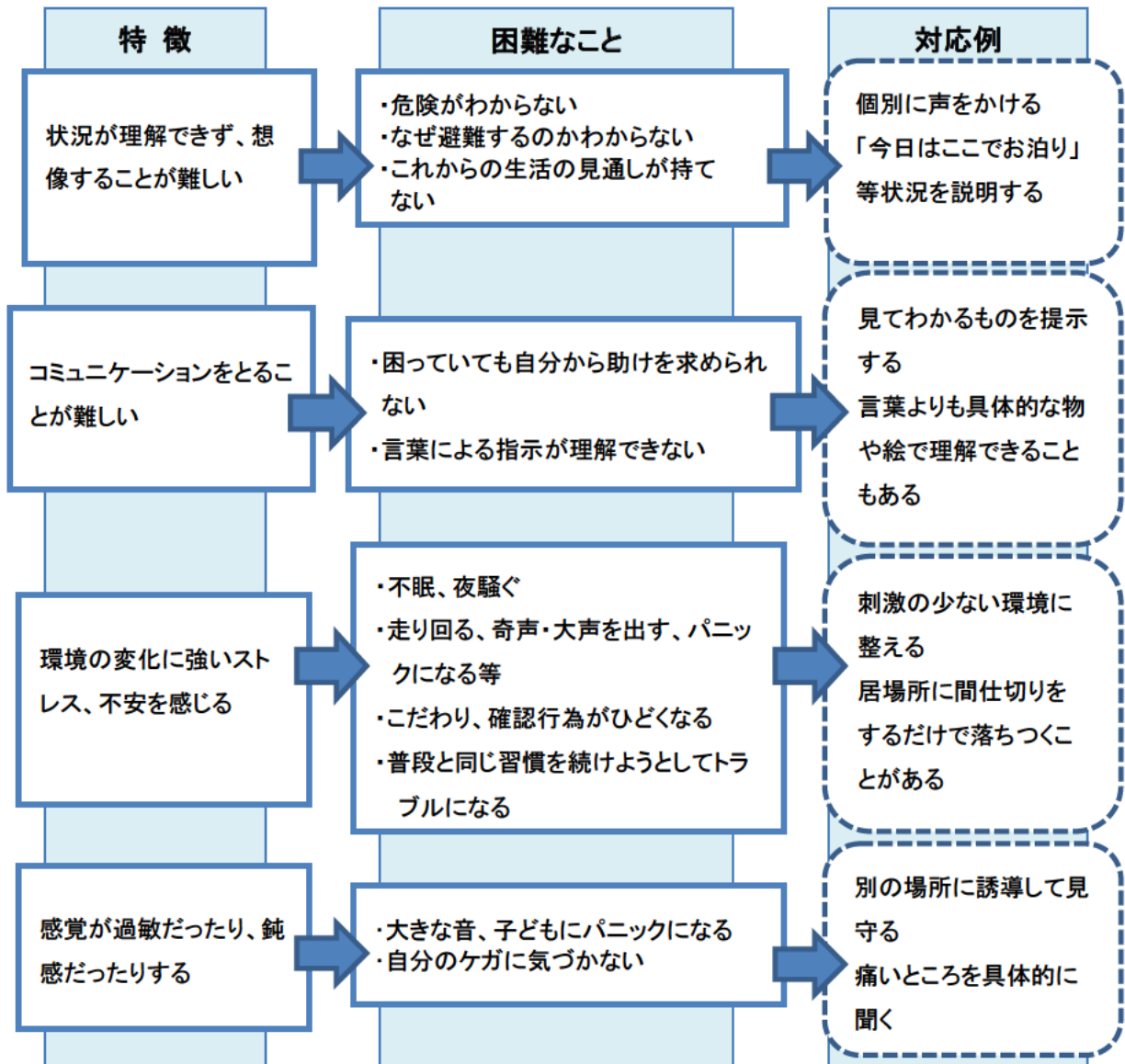
精神障がい・疾患を持つ人は、継続的に通院している人が多く、被災によって服薬の確保ができないこともあります。また、被災後の慣れない生活に混乱をきたしやすく、不安・不穏になりやすい方もあります。

- ★落ち着いたように話を聞きながら見守る
- ☆服薬の確認をし、薬を飲み忘れたり、薬が無くなることのないように配慮する
- ★症状が悪化することがあるので、状況により精神科の受診を勧める
- ☆「精神疾患」や「精神障がい者」などの用語を使用することで、プライバシーの侵害や、無用な不安を招くことになることに配慮する



2 知的障がい・発達障がい

知的障がいや発達障がいのある方は、避難や避難所生活の必要性について理解しづらかったり、環境の変化に弱いため、普段と違う生活の中で混乱することもあります。



最後に・・・

災害時の「こころのケア活動」は特別なことではなく、被災者に対して行う会話や関係づくり、環境を整備する等の行動の中に存在します。

精神障がいや知的障がいなどのある方は、避難所に合流できず、車上生活や被災した家屋での生活を余儀なくされている場合もあります。また、家族は障がいのある本人には避難所生活が難しいと考え、合流するのをためらうことも珍しくありません。

支援者は、その実態を把握すること、障がいや疾患の特徴を知った上で、ご本人だけでなく、一緒にいるご家族への配慮も忘れず行うことが必要となります。

★ このコーナーでは、「災害時のこころのケア」に関する知識や情報提供(研修会の案内、最近のトピックス等)をお伝えしていきます。今後ともよろしくお願ひします。

平成26年度 研修事業実施計画

センターでは、今年度は7月以降、以下のような研修を予定しています。

多くの精神保健福祉関係者の皆様のご参加をお待ちしています。

研修名	日時・場所	概要
精神保健福祉専門研修会 (現任者向け)	7月1日(火) 13:30～16:00 三重県津庁舎 大会議室	「認知行動療法の視点を取り入れた支援」(基礎編) 【講師】宗田 美名子 氏 (かすみがうらクリニック 臨床心理士)
精神保健福祉専門研修会 (現任者向け)	7月29日(火) 13:30～16:00 三重県津庁舎 大会議室	「認知行動療法の視点を取り入れた支援」(応用編) 【講師】宗田 美名子 氏 (かすみがうらクリニック 臨床心理士)
精神保健福祉専門研修会 (現任者向け)	9月10日(水) 13:30～16:00 三重県人権センター 大セミナー室	【取り組み紹介】 「保健所・市・地域包括支援センター・医療機関との連携」 津保健所地域保健課 濱 幸伸 氏 津市健康づくり課・久居保健センター 竹森 さわか 氏 津久居地域包括支援センター 木下 由美子 氏 久居病院地域連携福祉室 花村 彩 氏
ひきこもり支援者スキルアップ研修会 第1回	7月22日(火) 13:30～16:00 三重県合同ビル G301会議室	「ひきこもりの理解と支援」 【講師】船越 明子 氏(三重県立看護大学 准教授)
ひきこもり支援者スキルアップ研修会 第2回	8月5日(火) 13:30～16:00 三重県合同ビル G301会議室	「ひきこもり支援の実際 ～地域で育むひきこもり支援～」 【講師】河村 康英 氏(知多市社会福祉協議会)

自死遺族支援者 研修	7月15日(火) 13:30~16:30 三重県津庁舎 大会議室	「自死遺族の悲嘆からの再生のために ~私たちにできること~」 【講師】加藤 勇三 氏(NPO法人グリーンケア・サポート プラザ理事長・心理カウンセラー)
自殺対策シンポ ジウム	調整中	調整中
薬物フォーラム	調整中	調整中
依存症講演会	調整中	調整中
こころの健康危 機管理研修会	11月28日(金) 13:30~16:30 三重県津庁舎 大会議室	「こころの応急手当~サイコソジカル・ファーストエイド~を知る」 【講師】大沼 麻実 氏(国立精神・神経医療研究センタ ー・災害時こころの情報支援センター研究員)

- ◆ 日時・内容などは変更となる場合があります。あらかじめご了承ください。
- ◆ 詳しい日時や会場等はそれぞれご案内させていただきます。また、お申し込み方法など詳しいことはセンターホームページをご確認ください。

センター 掲 示 板

ひきこもり家族教室・家族の つどい

ひきこもり等でお悩みのご家族が集い、対応について学んだり、家族同士が交流できる場です。

教室 :7月から1月の
隔月第2木曜日
14:00~16:00
つどい:6月19日(木)

依存症問題家族教室

アルコール・薬物・ギャンブル・買い物等への依存の問題でお困りのご家族が集い、対応方法について学んだり、家族同士が交流できる場です。

偶数月 金曜日
14:00~16:00

わかちあいの会 (自死遺族の集い)

自死でご家族を亡くされた方が集い、大切な人に対する哀しみや深い思いを語り合える場です。

奇数月 第4土曜日
13:30~15:30

◆編集後記◆

今年度も当センターで取り組んでいる様々な事業について、このメールマガジンでお知らせする予定ですので、よろしくお願ひします。

編集担当