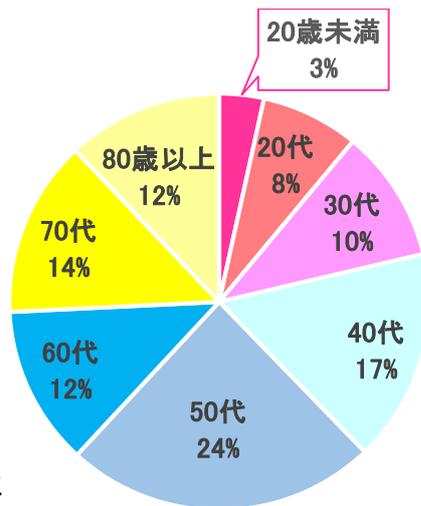


三重県こころの健康センターです。第53号は「自殺予防週間」「依存症」についてお伝えします。
残暑が続きますが、体調を崩されることのないよう気をつけてお過ごしください。

9月10日～16日は自殺予防週間です

令和5年 三重県の年齢階級別自殺者割合(%)

自殺予防週間とは、自殺や精神疾患についての正しい知識を普及し、これらに対する偏見をなくすとともに、命の大切さや自殺の危険を示すサイン、また危険に気づいたときの対応方法について国民の理解の促進を図ることを目的とするものです。例年、9月10日～9月16日までとしています。



三重県においても、令和5年は291人※の方が亡くなられています。働き盛りの中高年(30～60歳代)が全体の約6割を占めています。自殺の多くは「健康問題」や「経済・生活問題」等の様々な要因が連鎖しています。

※厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」(自殺日・住居地)より

大切な命を守ることを広く県民の皆さんに呼びかけるため、各庁舎、県立図書館、大学等で自殺予防週間の啓発活動を行います。



『いつもと違う様子』は、こころの病気の初期サイン！

こころの病気は誰にでも起こります。こころの病気にかかったとしても、多くの場合は治療により回復し、社会の中で安定した生活を送ることができるようになります。

こころの病気になるときは、多くの場合、少しずつ病気のサインが出ているものです。

眠れない、食欲がない、イライラする、不安になるなど「いつもと違う様子」が2週間以上続いている方は、こころの病気の初期サインかもしれません。

今抱えている悩みを「**困ったなぁ…どうしよう…**」と放置してしまわずに、早めに身近な人や相談機関に話してみましよう。

ひとりで抱え込まず、相談してみませんか？

○自殺予防 自死遺族電話相談

月～金曜日 午後1時～午後4時 *祝日、年末年始を除く

フリーダイヤル 0120-01-7823 (三重県内のみ)・電話 059-253-7823

○自殺予防休日・夜間電話相談

月～金曜日 16時～24時、土日祝日・年末年始 9時～24時

ナビダイヤル 0570-064-556



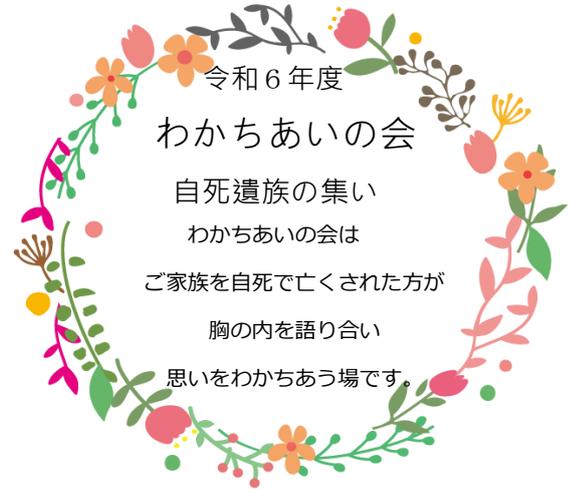
わかちあいの会について

自死でご家族を亡くされた方で集まり、突然亡くなった大切な方への悲しみや深い思いを語り合う場『自死遺族の集い(わかちあいの会)』を開催しています。同じ思いをした方々と安心して語り、聴くことで、思いを共感することができます。秘密厳守、無理に話さなくてもかまいません。

- ・開催日時:原則奇数月の第4土曜日 13時30分～15時30分
 - ・参加費:無料
 - ・参加ご希望の方はお問い合わせください。
- ※なお、台風や感染症等の事情により開催を見合わせる場合もありますので、当センターホームページをご確認ください。

その他、三重県内には、自死遺族サポート『ひだまりの会』のわかちあいの会もあります。
詳しくはこちらからご参照いただけます。

⇒ mie-hidamari.amebaownd.com



依存症について

依存症は薬物だけでなく、アルコールやギャンブルと多岐にわたっており、それらに関連する法律が施行されています。また、各計画が策定され取り組みを行っています。その中で、関係機関が連携し、依存症についての社会全体の関心と理解を深めるとともに、当事者や家族を早期に適切な治療や支援につなげていくことが重要とされています。そのために、依存症問題を抱える当事者・家族等を、地域のネットワークで支えられるよう、地域の関係機関が情報交換、情報共有を行うことで、地域の実情に応じた連携強化を図り、依存症問題に総合的に対応できる支援体制の構築を目指すため、年1回 NPO 法人三重ダルクとの協働で三重県の北勢地域、中勢地域、南勢志摩地域、伊賀地域、東紀州地域の5地域で依存症ネットワーク会議を開催しています。

昨年度まではハイブリット形式でしたが、今年度は5年ぶりに対面形式で実施しました。東紀州地域、伊賀地域は開催済みで、今後は北勢地域、中勢地域、南勢志摩地域を予定しています。

ギャンブル集団プログラムについて



当センターでは、ギャンブル等の問題で悩んでいるご本人を対象に、集団プログラムを実施しています。内容は主に、島根ギャンブル障がい回復トレーニングプログラム: SAT-G (Shimane Addiction recovery Training program for Gambling disorder) を用います。専用のワークブックを用いて、読み合わせと課題・ワークを行います。

当事者が、自分自身の目標を定めたいうえで、ギャンブルから離れた生活を取り戻すために必要な知識を学び、再開のサイン、引き金、それを避ける工夫、再開してしまった時の対処など悩みを持つ仲間と一緒に探しています。

●開催日時 :原則として第3土曜日 14:00～16:00 ※日程を変更することもあります。

●お申し込み・お問い合わせ先 :三重県こころの健康センター 技術指導課

TEL 059-223-5243

こころの健康センターでは、
令和5年1月にギャンブル等
依存症についてのリーフレット
を作成しましたのでご活用くだ
さい。



三重県

ギャンブルの 問題で困って いませんか

三重県こころの健康センター

ギャンブル等依存症とは

ギャンブル等依存症とは？

- 不安や緊張を和らげたり、寝ることを忘れたりするために、特定の行為を繰り返しているうちに、行動をコントロールする機能が低下し、自分の意思ではやめられない状態になってしまいます。この状態を「依存症」といいます。
- ギャンブル等依存症は、ギャンブル等へのやり込み、わかっていのにやめられない「病状」です。「意志が弱い」「勇気が足りない」ためにギャンブル等依存症になるわけではありません。

ギャンブル等依存症の特徴

- 借金** 借金をしてでもギャンブルを続ける
- 深追い** 負けた分をギャンブルで取り返そうとする
- 嘘** ギャンブルをしたこと、借金を隠すために嘘をつく

ギャンブル等依存症からの回復のために

- ギャンブル等依存症から回復することは可能です。ギャンブルに振り回されない生活のために、以下の方法が大切です。
- 本人、家族だけで抱え込まず、相談できること（行政・医療機関・御座・自助グループなど）を利用する。
 - ギャンブルがあなたの人生に、どんな影響を与えているかを振り返る。
 - 健康、借金、生活、人間関係などの問題を考える。
 - ギャンブル行動の再発の兆候に注意し、ギャンブルをしなくなってもせせぎしに過ぎる方法を見つけ、実行する。

支援機関

専門医療機関



依存症の専門治療を行うことができます。

公的な相談機関



三重県こころの健康センター（精神保健福祉センター）、保健所などで、電話・面談による個別相談ができます。

民間回復支援機関



自助グループ
依存症本人または家族同士が体験を共有しながら、回復に向けて支え合っていくグループです。仲間存在が回復を支えます。

ご家族や身近な方へ

依存症は本人が気づきにくい病気です

依存症であることを本人が認めなくても、支援機関への相談を勧めてください。家族が同行することも有効です。

家族からの相談もできます

家族だけで解決するのは難しい病気です。借金や嘘などの問題を感したら、支援機関に相談しましょう。

治療には家族や友人の支えが重要です

家族が正しい対応法を学ぶことは、本人の回復を助けるうえで重要です。例えば、家族が金銭の提供や借金の肩代わりをすると、多くの場合問題が深刻化します。

家族自身への支援も重要です

依存症による問題で、家族も疲弊しがちです。家族向けの自助グループもあります。

こんなことはありませんか？

ギャンブル等依存症の簡易チェック

- ギャンブル等で負けた時、負けた分を取り戻すために、またギャンブル等をしたことがある。
- 自分にギャンブル等の問題があると思ったり、その問題を人から指摘されたことがある。
- お金の使い方について、周囲にいた人と同じになった感じが、主に自分のギャンブル等だったことがある。
- 誰かからお金を借りたのに、ギャンブル等のために返せなくなったことがある。
- ギャンブル等のためか、ギャンブル等による借金を返すために、下記いずれかからお金を借りたことがある。（家賃、サラ金・借金、銀行・ローン会社）

上記の質問で当てはまる方は、**2項目以上** 支援が必要な可能性があります。

日本福祉SOS相談センター
国立病院機構精神保健福祉センター
三重県こころの健康センター（精神保健福祉センター）

令和5年1月発行

三重県内のギャンブル等依存症に関する相談・医療機関

名称	電話
精神保健福祉センター	三重県こころの健康センター 専任相談員 13:00~15:00 059-253-7826
桑名保健所	0594-24-3620
四日市市保健所	059-352-0596
鈴鹿保健所	059-382-8673
津保健所	059-223-5057
松阪保健所	0598-50-0532
伊勢保健所	0596-27-5148
伊賀保健所	0595-24-8076
尾鷲保健所	0597-23-3428
熊野保健所	0597-89-6115
ギャンブル等依存症治療拠点機関	三重県立こころの医療センター（津市） 059-235-2125 国立病院機構精神保健福祉センター（津市） 059-252-0211
ギャンブル等依存症専門医療機関	松阪厚生病院（松阪市） 0598-29-1311 南勢病院（松阪市） 0598-29-1721
民間回復支援機関	NPO法人三重タルク 059-222-7510

こころのケアガイドブック
https://www.pref.mie.lg.jp/KOKOROC-HP/20648031999.htm
（最新情報を掲載しています。）

開催予定のイベント



※詳細は[センターホームページ](#)をご覧ください。

令和6年度 自殺未遂者支援研修会

「自殺念慮・未遂者への対応と支援者のセルフケア」

令和6年10月3日(木)13:30~15:30 県津庁舎6階 大会議室

講師 淑徳大学 看護栄養学部 看護学科

准教授/博士(医学) 氏原 将奈 氏

発行: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

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



サポートします！
こころの健康