

滋賀県精神保健 福祉協会だより

第66号
SHIGA
精神保健福祉協会
2021.12.31

編集発行：滋賀県精神保健福祉協会
〒525- 草津市笠山八丁目4番25号
0072 滋賀県立精神医療センター気付
TEL/FAX 077(567) 5250
http://www.mental-shiga.com
E-mail smental@ex.biwa.ne.jp

市町とともにメンタルヘルスを

自殺を防ぐ

●滋賀県精神科診療所協会 上ノ山 一寛

いよいよ市町とともにメンタルヘルスに取り組む時代に入ろうとしています。そのための仕組みとして「精神障害にも対応した地域包括ケアシステム」の構築が求められています。精神障害の有無や程度にかかわらず、誰もが安心して自分らしく暮らすことができるよう、医療・介護・予防・住まい・生活支援などがつながりあって支えあう体制のことです。その背景には、一人ひとりが生きがいや役割を持ち、助け合いながら暮らす「地域共生社会」への期待があります。

高齢者介護の領域では、地域包括ケアシステムは中学校区を中心とした日常生活圏域を想定して考

想されてきました。一方、精神障害の領域では医療機関の偏在などの理由で、2次医療圏ごとに体制構築が図られてきました。そのため、保健所が精神保健医療福祉の第一線機関として位置づけられてきました。保健所機能の整理縮小の流れの中で、対人サービスも随分制限されてきました。今回のコロナ禍でも、少ない人員の中で保健所スタッフはフル稼働しましたが自ずから限界がありました。

市町の地域包括支援センターでのケア会議などで困難事例として上がってくるケースの多くに精神障害が関係しています。親世代の高齢化に伴い浮上してきた子供世代の精神障害の問題が、「8050問題」として大きく取り上げられ

ました。その他にも自殺対策、虐待（児童、高齢者、障害者）、生活困窮者・生活保護、母子保健・子育て支援、高齢・介護、認知症対策、配偶者等からの暴力（DV）等の多くの分野において、精神障害がテーマとなっています。

精神保健福祉法では、市町における精神保健に関する相談業務は、努力義務に留まっているため、「精神障害にも対応した地域包括ケアシステム」の構築に係る検討会では、市町の責任を明確にする方向で議論がなされました。その報告書において、「危機等の状況に応じて市町村が、地域の精神科診療所等の精神科医等の協力を得て、自宅等への訪問支援を行う専門職等から構成されるチームを編成し、訪問支援の充実に取り組むべき」という提案もなされています。市町におけるコミュニケーションメンタルヘルスチームの立ち上げを期待したいと思います。

湖南圏域における 新型コロナウイルス感染症

第5波を振り返って

滋賀県草津保健所 荒木 勇雄

新型コロナウイルス感染症（以下
コロナと略す）の世界的パンデミックもまもなく2年を迎えようとしています。予測を超えた長期戦に、医療関係者をはじめ、多くの関係者には疲労の色が滲んでいます。保健所における対応も、第5波では逼迫の極みを呈しました。

保健所におけるコロナ対応には大きな2つの柱があります。①感染拡大防止のための積極的疫学調査と②住民の命を守るための自宅療養患者に対する健康観察（必要に応じて医療に繋ぐ）です。

①積極的疫学調査

医療機関等から発生届が保健所に届くと、保健所は患者さんに連絡をして基本情報や病状を聴き取り、それに応じて療養先（病院、ホテル等）の調整を依頼します。引き続き、積極的疫学調査を実施し、症状

の経過等を聴き取って特定した発

症日の2週間前からの詳細な行動調査をもとにして、感染源および濃厚接触者・接触者等を特定していきます。学校や事業所等の施設調査が必要となる場合もあります。そうして特定された接触者全員（二人の患者から20名以上の接触者が特定されることもあります）に連絡をして、それぞれに日程調整等をおこなってPCR検査のために保健所に来てもらいます。移動手段のない方のために、検体採取のために住居を訪問したり、受診のために搬送が必要となる場合もあります。一人の陽性者が発生すると、その対応には早くても2時間程度、場合によっては半日以上時間を要することになります。

第4波までは一日最大発生者数は20名台でしたが、第5波では60名以

上の発生者が連日続きました。縮小できない業務もある中で、積極的疫学調査には、保健師だけでなく職員全員で対応し、さらには県庁や県事務所からの応援職員を加えて倍以上に膨れ上がった職員で取り組みましたが、深夜にまで調査が続きました。

②健康観察

自宅療養者の健康観察は保健所が担っています。一日一回以上、電話で健康状態を確かめます。体温や咳をはじめとする症状、さらには全員に配送したパルスオキシメーターによる血中酸素濃度などを聞き取ります。連絡が取れない場合には、訪問して安否を確認します。また、病状が悪化した場合には、医療機関への受診や入院を調整し、必要により搬送します。

第5波までは、自宅療養はあくまで例外的なケースに限られており、最大でも20名を超える程度でした。ところが、第5波では病院やホテルの収容能力を超える陽性者が発生する事態となり、自宅療養者が一気に増加し、最大で371名にも達しました。県庁や県事務所等からの増

員を得て健康観察に当たっていました。業務は深夜に及ぶようになりました。同時に、医療機関への受診や入院の調整が必要となるケースも増加し、多くの時間を費やすことになりました。

そうした中で、健康観察アプリの利用を開始するとともに、医療経験のあるサポートナースや市保健師の支援を得て、自宅療養担当班を強化できたことにより、適切に対応できる体制が整いました。パルスオキシメーターの即日配送も確実に実施できるようになりました。

感染の拡大防止のためには、ワクチンの普及とともに、基本的な感染防止策を周知徹底することが肝要です。一方、感染者発生に対しては、第5波における課題を整理して、第6波に向けた対応体制（医療、行政等）の整備に早急に取り組んでいかなければなりません。



「生き心地を支えるソーシャルネットワーク」

長浜赤十字病院

精神保健福祉士・認定社会福祉士(医療) 池田 周平

2020年からいまだに続くコロナ禍の中で、否応なく生活習慣の変容を余儀なくされました。2010年より全国自殺者数減少の一途を辿っていましたが、2020年には微増に転じたことは皆様も既知のことと存じます。しかし、ここ滋賀県においては前年度からほとんど数値的な変化は見られず、必ずしもコロナ禍による生活状況の悪化が数値に影響を及ぼしていないという見方もあります。

私の勤務する長浜赤十字病院においては、自殺未遂者を含む自殺関連行動による救命センターの受診者は前年の倍となっており、やはり見過ごせない異常事態であると受け止めています。受診者の声に耳を傾けると、10代20代の若者からは、家族関係のストレスが増えたというものが多く聞かれ、他には、自粛ムードの中でストレス発散の機会を失ったというものもありました。自殺者数に大きく現れてはいないものの、ソーシャルディスタンスの合言葉と共に「コミュニケーション」のあり方が大きく変わり、それらが自殺関連行動に結びつく導火線となっていくことが読み取れます。

当院は、2017年より滋賀県自殺未遂者支援事業に参加しています。この事業は、

救命センターを受診し、帰宅ないし身体科入院となった自殺未遂者を対象に、その同意に基づいて自治体保健師へケース紹介を行います。地域生活に戻った後も、同様の行為が繰り返されないよう保健師の訪問や電話相談により、心理的な不調の緩和と生活状況の改善に向けたアプローチが行われます。保健師の支援状況について所定の様式に基づき、紹介元の医療機関へ報告がなされます。当院精神科通院中のケースであれば、精神保健福祉士が窓口として機能し、主治医にその内容を共有し、診療に活かせるようにしています。

湖北圏域では三次救急を担う医療機関であり、急性期の精神科入院病棟を持ち、24時間の精神科医療提供体制を持っているため、自殺関連行動による受診者のほとんどが当院へ搬送される状況が以前からありました。その中には企図を繰り返す受診者も多くあり、救命センターの課題にもなっていました。事業への参画により、従来のワンストップで心身の診療が提供できる手厚い医療体制に加え、地域の支援者と有機的に連携しながら生活課題に取り組むソーシャルネットワークが生まれたのです。

「コロナ禍における作業所の

現況と利用者さんへの支援」

就労継続支援B型事業所 こなんSSN

施設長 小林 恵

2020年3月、「どこにもマスクがない」「ないなら作ろう!」と生地やゴムを買い集め、何十年ぶりにミシンを使いみんなに配布。5月、滋賀県緊急事態宣言。職員の不安は高まるが「社会的要請のある施設を閉めるわけにはいかない」。品薄の消毒液、使い捨て手袋、ハンドンソープは見つけたら即買いと号令をかけて職員総力戦で感染者がでないよう、施設を開け続けられるようできることをやってきました。

外出・外食を伴うレクは中止。バス旅行や施設外研修も中止。やっと立ち上がった当事者会も集まらない。大学清掃など一部の作業もコロナ禍で中断。イベントがないため自主製品が売れない。

昨年の4月〜7月頃までは利用を控える利用者もいたため、在宅支援を行いました。下請作業では、空気清浄付エアコンが爆発的に売れたことで忙しく、通所される方への支援、在宅にいる方への支援、感染症対策とにかく緊張感と忙しさが続いていました。

利用者からは、「じばりく電話診察に

なるっていわれた」「訪問看護の人に熱があれば訪問中止になるって言われて不安」「市の地域サロンが中止でみんなに会えない」「講習会が中止で、土曜日どうやって過ごしたらいいかわからない」「機能訓練の場がなくなり体の動きが悪くなった」などいろんな不安な声が届きました。

今年6月にやっとコロナワクチンの優先接種の情報が入り、利用者へ案内するも予約方法が複雑。ネット環境のない利用者には施設で予約をお手伝い。状況をみながらレク等を再開したり中止したりを繰り返しています。

利用者がコロナ禍以前と変わらず通所している状況を見ると、施設を開けてよかったと思っています。通所すればお互いに不安な気持ちを言えたり、小話で盛り上がる、そんな安心感がありました。それでもマスクなど支出が度重なる利用者の生活が苦しいことになりはなく、一日でも早くこの状況が改善してほしいと願っています。

「児童相談所の現状について」

彦根子ども家庭相談センター

所長 岩田 俊幸

児童相談所は1947（昭和22）年に制定された児童福祉法により都道府県や政令指定都市を中心に設置された行政機関です。児童相談所は設置当初から、子どもを一時保護する機能と権限を持っています。ことが大きな特徴となっています。

全国では2021（令和3）年5月現在で72自治体に220設置されています。滋賀県では、女性相談も含めた相談を受けているため「子ども家庭相談センター」という名称になっています。現在、「中央」「彦根」「大津・高島」の3センターが設置され、それぞれの管轄において子どもや女性に関する相談を受け、また支援を行っています。

従来、児童相談所は非行や不登校等あらゆる児童問題に対応してきました。しかし、今は1990年代から深刻化してきた児童虐待対応が業務の中心となっています。虐待通告数を見ると、厚生労働省が統計を取り始めた1990（平成

2）年に全国で1,101件だった児童虐待通告数が2020（令和2）年に205,029件（滋賀県2,485件）と毎年増加しています。また、児童相談所が関与しながら、子どもの命を守れなかった重大な虐待ケースが全国で複数回生じており、社会的にも児童相談所の業務についての関心が高まっています。

児童虐待増加の背景には、核家族化、少子化による保護者の未熟さや孤立、地域社会の脆弱化による地域の支援の希薄化、ひとり親家庭や貧困家庭の増加等が挙げられます。

このような流れの中で、児童相談所は持ちうる権限を躊躇なく行使し、虐待から子どもを守る役割を果たしていく所存です。もし、「子どもが虐待されている」と思ったら子どもを守るために、ためらわず電話番号「189」に通告をお願いいたします。

「アルコール依存症と断酒会と」

滋賀県断酒同友会

会長 松本 浩二

「酒で生活を破綻させた人」というのが、アルコール依存症者の一般的なイメージでしょうか。でも、毎朝起きて、仕事をし、帰ってきて酒3合黙って飲む人も、夕食づくりを始めるための一杯を飲む人もなる可能性があります。すでにになっているかもしれない病気なのです。

アルコール依存症は飲酒のコントロールができなくなる脳の病気です。辛いことを考えたくなくて脳の一部をマヒさせるために飲み、脳の飲酒コントロール装置が徐々に壊れていきます。そこは治りません。

しかし、米国では1935年にAが活動を開始、日本では1963年に全日本断酒連盟が結成されたころから断酒して回復する人が増え始め、回復する病気であるということが示されました。なぜこのような自助グループが現れるまで回復がなかったのか。病院では、薬や手術では治せないから、「このまま飲み続けると早いうちに死ぬ」ことをデータで示し、飲まない考え方を教えて退院させるが、コントロールで

きないので再飲酒して戻ってくる。断酒会では「止めたいと思っているのに止められないんや」という気持ちを分かってもらえるし、止め続けるモデルがいる。何より「日常に酒がある生活」から受けるストレスを会で話すことで溶かし、日々の生活を飲まずに続けて行けたのです。

日本のアルコール依存症対応は「行政で患者をピックアップ、専門病院で解毒と教育、断酒会で日常を支える」という形で、回復者も増えてきました。しかし治療している人は患者の約5%で、自助グループに入っている人は2%に留まっています。日本では重症者しかアルコール依存症と見ない風潮があり、依存症になっても本人も周囲も「まだ病気じゃない」と考えてしまうことがその原因の一つと考えています。早期に気づけば楽に回復できます、社会の意識を変えていくことが大切です。

様々な情報を滋賀県断酒同友会HPに載せていますのでご参照下さい。

「ひとりぼっちをせなう、孤立をせなう」

社会福祉法人さわらび福祉会 北出 篤嗣

「ひきこもり」と聞いて、みなさんはどのようなイメージを持たれますか？「暗い部屋で、ひとりぼっちで生活している」と、考える方がいかもしれません。

甲賀・湖南ひきこもり支援『奏ーかなでー』では、いじめや不登校、会社の人間関係に苦しんだなど、様々な傷つき体験を経てきた人たちと関わっています。

彼／彼女（もしくは、その家族）たちの中には、「働いていないという負い目」から、友人関係や近所付き合いなど、社会との接点を遮断せざるを得ない暮らしを送っている人が数多くいます。

そのような人たちに對し、『奏ーかなでー』では、①ありのままの自分が受け入れられること、②居場所があること、③誰かの支えになれること、の3つを大切に支援しています。

①たとえば、「基本的に外出はしないけれど、釣りにには出掛けられる」人がいれば、その人と一緒に釣りに行きます。その人がもっている唯一といつても過言ではない生きがいや楽しみを共有することから支援を

始めます。

②そのような一対一の関係が数年に渡り続くこともあれば、自己肯定感を少し回復して、同じような経験をもち人がいる小集団に馴染んでいく人もいます。「ひきこもっている自分を隠さなくていい場所」「無理に話さなくてもいい場所」で、再び社会の中に足を踏み入れていくのです。

③社会の中に、ささやかでも自分の「居てもよい場所」を見つけた人は、地域に暮らす子どもやお年寄り、もしくは、自分と同じような経験をした人など困っている人の力になりたいたいと思うようになることがあります。『奏ーかなでー』では、放課後等デイサービスや図書館など様々な場所に出向き、彼／彼女たちが誰かの役に立てる機会を提供しています。

人は誰しも孤独を感じることがあるかもしれないけれど、孤立はしていない、見守ってくれる誰かがそばにいる、自分も誰かの支えになっている、一人ひとりがそんなふうに感じられる社会になることを願い、日々活動しています。

「毎日がぐっしょりな皆々さん」

ひきこもり支援センター 末代 咲恵

皆さんにとって、今日はどんな一日でしたか？楽しいことがあった人も、辛いことがあった人も、嬉しいことがあった人も、腹が立つことがあった人も、いろんな一日がありましたね。一日の終わりにどんな言葉を自分にプレゼントしていますか？元気な時は前向きな声かけができそうですが、元氣じゃない時は後ろ向きな声かけになってしまいうことも多いのではないのでしょうか？いろんな日があり、できることならハッピーな毎日が望ましいかもしれませんが、どんな日でも、どんな気持ちでも、皆さんにとって大切だということとを忘れないでほしいと思います。いろんな気持ちに気付いてあげること、一人で抱えてしんどい時は、誰かにお話をすることは大切だと思います。話しても何も解決しない！という方もおられるかもしれませんが、確かに解決することが難しいこともあるかもしれません。でも、あなたのお話を聞いて、あなたの隣で一緒に考えたい、何かお力になればたらという想いで待っている相談員



ホームページアドレス
→<http://www.pref.shiga.lg.jp/e/seishinhoken/>



Twitterアカウント
→@Shiga_Hikisen



令和3年度 「精神保健福祉事業功労者表彰」 受賞者紹介

趣 旨

精神保健福祉の向上・発展に功績のあった方々に対して、精神保健福祉事業功労者厚生労働大臣表彰、知事表彰および滋賀県精神保健福祉協会表彰を行うものです。

(参考) 各表彰の概要について

- 精神保健福祉事業功労者 厚生労働大臣表彰 ●知事表彰 ●協会長表彰
- 精神保健福祉事業の発展に長年従事され、その功績が特に顕著であった方

主 催

滋賀県、滋賀県精神保健福祉協会

日時・場所

令和3年11月12日(金) 13:00~13:30
滋賀県公館(大津市京町四丁目2番15号)



精神保健福祉事業功労者 厚生労働大臣表彰

お 名 前	ご 所 属	職 種
伴 承 子 様	滋賀八幡病院	看 護 師

精神保健福祉事業功労者 知事表彰

お 名 前	ご 所 属	職 種
中 島 京 子 様	水口病院	看 護 師

滋賀県精神保健福祉協会表彰

お 名 前	ご 所 属	職 種
濱 名 優 様	滋賀八幡病院	医 師
倉 橋 洋 一 様	滋賀里病院	看 護 師
保 井 由己子 様	水口病院	看 護 師
谷 口 麻有子 様	水口病院	精神保健福祉士
古 田 成 年 様	豊郷病院	看 護 師
中 野 亜 矢 様	セフィロト病院	管理栄養士

第14回 アディクションフォーラム in 滋賀

仲間を見つけた、希望を見つけた ～ 生きづらさはどこからくるの? ～

講演 テーマ AC (アダルト・チルドレン) と共依存 ～アディクションの原点を考える～



講師: 信田 さよ子 (のぶた さよこ)

お茶の水女子大学大学院修士課程修了。駒木野病院勤務等を経て1995年原宿カウンセリングセンター設立、2021年5月で所長を引退し現在は顧問。
アディクション、摂食障害、ひきこもりの本人とその家族、DV、子ども虐待、ハラスメントや性暴力の加害者・被害者などのカウンセリングを行ってきた。日本臨床心理士会理事、日本公認心理師協会理事。
著書に「アディクションアプローチ」「DVと虐待」「加害者は変わるか」「家族と国家は共謀する」など多数。最新著は「アダルト・チルドレン」(学芸みらい社、2021)「言葉を失ったあとに」(上間陽子さんとの対談、ちくま書房)

2022年1月29日(土) 13:30~15:30

(13:00~Zoom入室可)

オンラインZoomフォーラム 参加費：無料(どなたでも参加できます)

申込方法 申込期間 2021年12月14日(火)~2022年1月22日(土)17:00

グーグルフォームから、事前申し込みが必要です。

右のQRコードか、下記よりお申し込みください。

<https://forms.gle/WJtCFZkBVZoCCTPS8>

お申し込みが確認できた方には、締切日(1月22日)以降にお申込みいただいたメールアドレスあてにZoom情報と資料をお送りいたします。次のアドレスよりお申込みメールアドレスへ送信しますので、必ずメール受信許可設定をお願いします。メール: add.forum.shiga@gmail.com



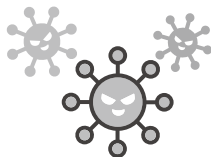
プログラム
13:00 Zoom入室開始
13:30 開会あいさつ
13:35 仲間の話
14:00 講演 AC(アダルト・チルドレン)と共依存
～アディクションの原点を考える～
講師: 信田 さよ子(のぶた さよこ)
15:00 質疑応答
15:30 閉会あいさつ

お願い
・講師への質問は、申込フォームに記載下さい。
・Zoomが閲覧できるPC、スマホ等はご自身でご準備ください。
・Zoomの録画録音は禁止いたします。
・ZoomのURL等は他者へ公表しないでください。

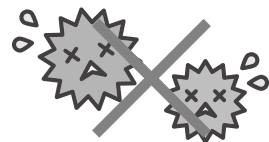
お問合せ 077-567-5010(滋賀アディクションフォーラム実行委員会/滋賀県立精神保健福祉センター内)

■主催 滋賀アディクションフォーラム実行委員会

■共催 滋賀県立精神保健福祉センター、滋賀県精神保健福祉協会、社会福祉法人 大津市社会福祉協議会



家族を守るために 家庭で気を付けていただきたい



4つのポイント + 1

ポイント①

家庭に持ち込まない



- ✓ 会食する際には感染予防をし、なるべく普段一緒にいる人と認証店舗で
- ✓ 家族や普段一緒にいる人以外と会食する際は特に注意

ポイント②

家庭内で拡げない



普段接しない人とのマスクなしでの会話をした場合や、風邪などの症状がある場合は、

- ✓ 食事の時間をずらす
- ✓ 同室で過ごす場合はマスクの着用
- ✓ 部屋を分ける

ポイント③

車の中でも感染対策を



- ✓ 適度な換気（エアコンを外気導入にし、窓を開ける）
- ✓ マスクを着用



ポイント④

基本的な感染対策も十分に



- ✓ 帰宅時および飲食前には手洗い
- ✓ 部屋の定期的な換気
- ✓ 咳エチケットの実践
- ✓ こまめな共有部分の消毒
- ✓ タオルの共有をしない

+ 1

コロナに負けない健康づくりを



- ✓ 栄養や休養をしっかりとる
- ✓ ストレスをためない
- ✓ 適度な運動の実施

つぶやき

◆2020年初頭からコロナ禍に明け暮れた2年間でした。7月には1年遅れの東京オリンピック2020が開催されました。第5波の感染拡大がみられるなか、オリンピックの延期や中止を求める声は強くなっていました。政府は4度目の緊急事態宣言を発出し、開催2週間前によく無観客と決めて決行しました。第4波では医療がひっ迫し、大阪府の患者を滋賀県で受け入れるという事態もありました。人口当たりの病床数は世界一なのに、入院できない。医療先進国と自慢していたのに、ワクチンが手に入らない。検査も簡単に受けられない。こうした事態に明快な説明はなく、感染者数が発表されるだけで、不安が増幅される日々が続きました。結果的にオリンピックによる感染拡大はみられなかったようです。

◆開催ありきの政府の姿勢に疑問を感じつつも、いざ開催されるとそれに多くの感動がありました。とりわけ彦根市出身の大橋悠依さんが、女子競泳400メートルと200メートル個人メドレーの2種目で金メダルを獲得しました。女子で夏季オリンピック2冠は初めてのことです。しなやかな手足で水上をすべるように泳ぐ姿勢は、素人目にも美しくみえます。幼稚園からスイミングスクールで学んだことが基礎になっていると思われます。彦根イトマンに通う子供たちも鼻高々です。続いて開催されたパラリンピックではボッチャが面白かったです。手足が不自由でも楽しめるスポーツですが、その戦略性と金メダルの杉村選手のライジングなどの技術が見所でした。今後、デイケアなどでも楽しめると思います。

◆コロナ禍で不安で苦しい日々が続きましたが、アスリートの活躍で励まされることも多かったです。大リーグ4年目となる大谷翔平選手は2刀流を花開かせ、年間を通じて大活躍でした。7月のMLBオールスターでは投打で同時出場し、勝利投手になりました。最終戦では46号ホームランを打ち100打点に到達しました。惜しくも1本差でホームラン王は逃しましたが、投手として130回1/3、156奪三振、打者として138安打、103得点を加えた投打5部門の数字を100に乗せる「クインタプル100」を史上初めて達成し、アメリカンリーグのMVPに選ばれました。2001年にイチローが大リーグ1年目に大活躍して受賞して以来、20年ぶりです。イチローでもなしえなかった満票での受賞でした。

◆将棋の藤井聡太さんは今年も快進撃を続けました。11月には豊島将之竜王を4連勝で破り、竜王を獲得。王位・叡王・棋聖と合わせて、史上最年少での四冠となりました。19歳で名実ともに現役棋士の中で序列1位となりました。16歳で史上最年少棋士となって以降、数々の最年少記録を打ち立てています。2020年度まで4年連続で勝率が8割を超えており、2021年度も勝率8割超えが確実な様相です。数々のタイトル戦をこなしながらの成績なので驚くほかりません。時には2日間10時間以上も盤面を介して対局者が対峙し思考を巡らせます。まさに盤上のアスリートです。あるひきこもり青年は、ネット中継で動かない盤面を一日中眺めながら感動しているとのことでした。

（滋賀県精神科診療所協会 上ノ山）