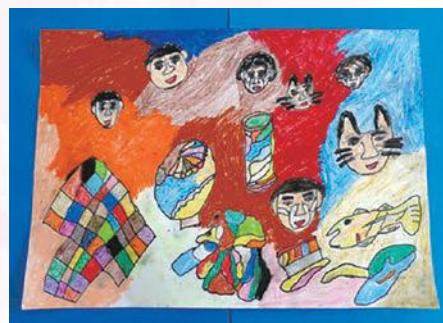


とらば NAGOYA



笠寺精治療病院デイケア作品

今号の内容

- ② 名古屋市精神保健福祉センターここらぼは、開所から20年を迎えました
- ③ ひきこもり講演会／依存症基礎講座を実施しました／NAT-G 参加者募集
- ④ 新型コロナウイルスこころのケア相談について
- ⑤ 災害時のこころについて
- ⑥ リレーでつなごう！地域の支援機関<第18回>「TUTTI（トゥッティ）」

名古屋市精神保健福祉センターここらぼは、開所から20年を迎えました

名古屋市精神保健福祉センター20周年に寄せて

かぜ みなみち た びょういん いんちょう あらはた けいこ
みどりの風 南知多病院 院長 新畠 敬子

なごやしせいしんほけんふくし かいせつ しゅうねん えん かいせつとうしょふく の ねんかん
名古屋市精神保健福祉センター開設20周年、おめでとうございます。縁あって、開設当初含め延べ12年間
せわ かいせつじゅんび てんぱくく なかむらく い げ せわ はなし しゅうい いんしょく
お世話になりました。開設準備のため天白区と中村区を行ったり来たりしたこと、下世話な話ですが周囲に飲食
てん よろこ いま なつ おも で にな ぎょうむ た しゅ た よう げんざい
店があり喜んだこと、今となってはどれも懐かしい思い出です。

ねん しゃかいいじょうせい かんきょう か せいしん ほけんふくし にな ぎょうむ た しゅ た よう げんざい
この20年で社会情勢も環境も変わり、精神保健福祉センターが担う業務も多種多様となっています。現在
じょうせい かんが けいこう つづ おも たいへん おお おも なごやしせいしんほけんふくし
の情勢を鑑みてもその傾向が続くと思います。大変なことも多いとは思いますが、名古屋市の精神保健福祉の
やたいばね かつやく きたい ねが ざいにんちゅう は ちめいどこうじょう
屋台骨として、センターの活躍に期待しております。願わくば、在任中に果たしえなかつた『知名度向上』もお
ねが 願いいたします。

これからのここらぼ

なごやしせいしんほけんふくし しょちょう やすい ただし
名古屋市精神保健福祉センター所長 安井 稔

わたし へいせい ねん れいわ がんねん がつ しょちょう つと ぜんねん へいせい ねん がつ いぞんしょうそう
私は平成31年（令和元年）4月より所長を務めております。ここらぼは前年の平成30年7月に依存症相
だんまだぐち かいせつ いぞんしょう こま ほんにん かぞく しょん きょうか へいせい ねん がつ
談窓口を開設し、依存症でお困りのご本人やご家族への支援を強化することとなりました。平成31年3月には、
ないかくふ かん ちょうさ けつ か はつひょう さい おお かた じょうたい
内閣府からひきこもりに関する調査結果が発表され、40～64歳でも多くの方がひきこもりの状態にあること
しめ わか かた もんだい あき いぞんしょう そくだん たい
が示され、ひきこもりが若い方だけの問題ではないことが明らかとなりました。依存症やひきこもりの相談に対
おう かんけい き かん れんけい ふ かけつ ねいわ ねんど ない じんいんはいち みなお
応するには、関係機関との連携が不可欠です。そのため、令和2年度にはここらぼ内の人員配置を見直し、
いじょう かんけい き かん れんけい たいせい かんせん けいざい
これまで以上に関係機関と連携できる体制といたしました。

れいわ ねん しんがた かんせんかくだい しゅうそく おお かた えいきょう う かんせん けいざい
令和2年は新型コロナウイルスの感染拡大が終息せず、多くの方が影響を受けました。感染のリスクや経済
じょうきょう あつ か ふ あん せいしんめん あくえいきょう しんぱい でんわ そくだんまだぐち かいせつ ふ あん
状況の悪化への不安から精神面への悪影響も心配されています。ここらぼでは電話相談窓口を開設し、不安
かか かた そくだんたいおう ちから い ふ あん せいしんめん あくえいきょう しんぱい でんわ そくだんまだぐち かいせつ ふ あん
を抱える方への相談対応にも力を入れました。

なごやし すべ かた す な ち いき い い せいかつ まち めざ じつげん
名古屋市では、全ての方が住み慣れた地域で生き生き生活ができる街づくりを目指しています。その実現の
おお き かん やくわり は いつたい れんけい たいせつ
ためには、多くの機関がそれぞれの役割を果たすだけではなく、一体となって連携をしていくことが大切です。
あいしょう さまざま かた きょうどう いみ こ
「ここらぼ」という愛称には様々な方たちとコラボレイト（協同）するという意味が込められています。ここら
こんご おお かた れんけい いじょう いしき みなさま とも あゆ かんが
ぼでは今後も多くの方たちとの連携をこれまで以上に意識し、皆様と共に歩んでまいりたいと考えております。

これ から なごやしせいしんほけんふくし しのみん みなさま こころ けんこう ほじぞうしん せいしんしょうばい かた
からも活動を続けてまいります。

• ひきこもり講演会を実施しました •

「ひきこもり本人と家族の生き方を考える～それぞれの目線から～」と題し、NPO 法人ウイークタイ代表理事の泉 翔さん、KHJ 全国ひきこもり家族会連合会本部事務局長の上田 理香さんをお招きし、令和2年7月4日に実施しました。

泉さんの講演では「支援には、生きる方法（生存）への支援と生きる意欲（実存）への支援があり、生きる意欲への支援がまず必要である」という話が印象的でした。上田さんの講演では、家族にしかできないこととして、本人が家族の一員として認められる関係作りがあげられ、家族としての心持ちを細かくご説明いただきました。

今年度は感染症対策として、50名という人数制限の中で開催しました。そのため、ご参加をお断りさせていただくことも多く、大変心苦しい思いもありました。今後はより多くの方にお届けできるよう、実施方法を工夫していきたいと考えております。

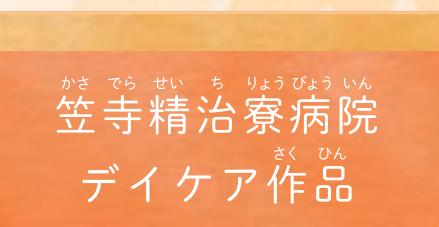
• 依存症基礎講座を実施しました •

依存症基礎講座を各区保健センター・福祉課・民生子ども課保護係、障害者基幹相談支援センターの職員を対象に実施しました。令和2年11月20日、27日は刈谷病院 刈谷アディクションセンター長 菅沼 直樹先生に「困ったときに役立つ知識」、12月9日、23日は西山クリニック 精神保健福祉士 内藤 千昭氏、雲川 伸正氏に「依存症の本人・家族への関わり方、自助グループを知ろう」というテーマでご講話いただき、4日間で73名の参加がありました。「動機づけ面接の方法やアイメッセージなど、日々の支援業務につながる内容が多く参考になった」等の感想をいただきました。

• NAT-G(なごやギャンブル障害回復トレーニングプログラム) 参加者募集 •

自身のギャンブル等が原因でお困りの方が、適切な対処方法を身につけ、ギャンブル等にとらわれない生き方ができるようになることを目指すプログラムです。パチンコ、スロットや競艇、競馬、競輪といったギャンブル等との付き合い方について、一緒に考えてみませんか。

たいしようしゃ 対象者	なごやしない 全6回のプログラムです。 テキストを用いて集団でプログラムを行います。	じー 日程	さんかしばしゅう 毎月第3水曜日 午後2時～4時
	①名古屋市内にお住いの方（在勤・在学を含む） ②自身のギャンブル等との楽しみ方を改めたいと願う方 ③当センターでの事前面接の結果、本プログラムを受けることが適当と認められた方	といあわせさき 問合先	なごやしせいんほけんふくし 名古屋市精神保健福祉センターこころば 依存症相談窓口 電話番号：052-483-3022 まずはお電話にてご相談ください。

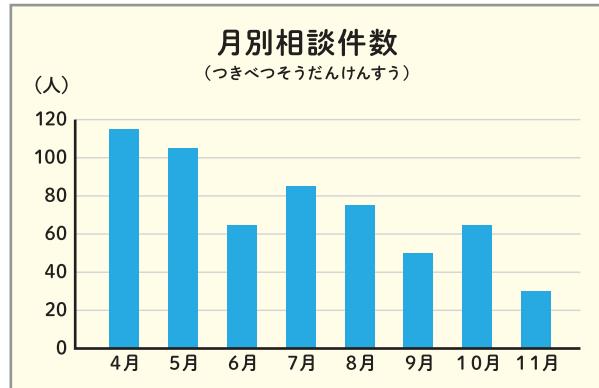


新型コロナウイルスこころのケア相談について

新型コロナウイルス感染症が日本で確認されてから、約1年が経ちます。電話による「新型コロナウイルスこころのケア相談」では、様々な相談が寄せられました。その内容をまとめてみたので、ご紹介します。

①月別相談件数について

4月下旬に感染者が急増した第1波、8月上旬から中旬にさらに感染者が急増した第2波、11月に入ってさらに感染者が急増した第3波と、感染の波は未だ衰えを見せていません。
相談件数は第1、2、3波のピークとおおよそ前後して増加していますが、全体的に相談件数は減少してきています。

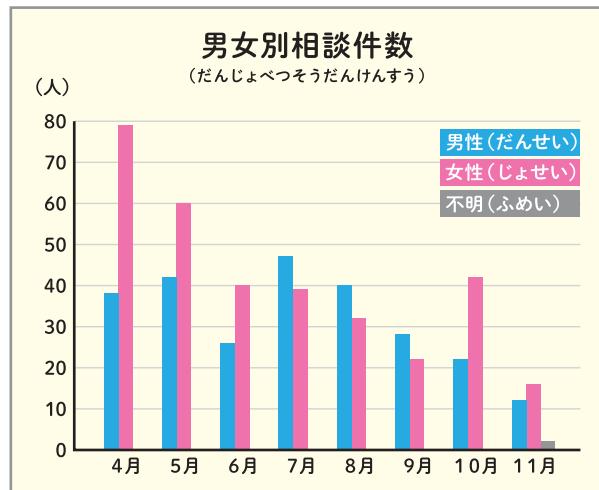


②男女別相談件数について

第1波では女性からの相談が多く、休園休校に伴う子育てや、通院通所制限による介護負担、在宅ワークで家にいる家族が増えたことによる家事の負担などのストレス、感染不安などが多く聞かれました。外出自粛しない人への非難なども聞かれました。

第2波では男性からの相談が多く、仕事や経済的困窮の不安などが聞かれました。新型コロナウイルス感染への不安から食欲低下、体重減少、不眠を訴える方もいました。

第3波は女性からの相談が多く、感染者本人からの相談が増えてきました。自分もどこから感染したか分からぬが、家族や濃厚接触者となった方に申し訳ない、軽症者施設に入っているが不安で泣けてしまう、という相談もありました。



③年代別相談件数

相談は50代、40代、30代の順に多かったです。50代は自身の感染不安に加え、持病がある親の介護負担が多く、40代、30代は子育てや家族との生活時間が増えたことによるストレス、仕事の減少、経済難などの悩みが多く聞かれました。

相談を通して感じたことは、感染拡大初期は未知の感染症に対する不安が非常に大きく、マスコミの報道に対し過敏に反応し、情報にふりまわされ大きなストレスを感じる方が多くいたこと、約1年経過する現在、生活困窮の問題を抱える方が増え、精神的にも追い詰められている方が増えているということです。漠然とした不安やつらさは一人で抱え込まず、誰かとつながり話すことで軽減されることが少なくありません。不安が長引く場合は専門家にご相談下さい。

ひがしにほんだいしんさい はつせい ことし がつ にち ねん むか さいがい せいめい ざいさん おお ひがい あた
東日本大震災の発生から、今年の3月11日で10年を迎えます。災害は、生命・財産にも大きな被害を与えるとともに、こころにも大きな傷を与えます。ここでは災害時のこころの状態について考えてみましょう。

① 災害時におきるからだとこころの変化

さいがい いのち かか で きごと たいけん あと からだ こころ はんのう しょうじょう あらわ
災害など、命に関わるような出来事を体験した後には、体と心にいろいろな反応や症状が現れます。これら
は「日常とかけ離れた大変な出来事に対して誰にでも起こりうる、ごく自然な反応や症状」です。災害の体験後、
2~3週間は体調の変化が起こりやすい時期ですが、多くの場合は時間がたつと自然に回復していきます。

こころの反応

- 恐怖や不安を感じる
- その時の光景が浮かんできて苦しい
- 泣けてなにもできない
- ちょっとしたことでいらいらする
- ぼーっとしていることが多い
- 無力感、自分を責める

からだの反応

- 頭痛・肩こり
- 下痢、便秘、吐き気
- 身体がだるい
- 食欲がない、逆に食べ過ぎる
- 夜よく眠れない、何度も目が覚める、怖い夢を見る

子どもでは…

- お漏らし・指しやぶりといった、赤ちゃん返りなども…

高齢者では…

- 身体症状の増加も…

※反応のしかたや回復のしかたは一人ひとり異なります。

② こころの健康を守るために

じぶん あんぜん かくほ あんぜん かん も ほか かたがた こうりゅう
まずは、自分の安全を確保し、安全な感じを持つこと、他の方々と交流して、
こりつかん かる こころ けんこう たも たいせつ てきど
孤立感を軽くすることが、心の健康を保つうえで、とても大切です。適度な
しょくじ ジュウブン すいみん 食事と十分な睡眠をこころがけ、十分な休養をとりましょう。つらさを一人で
かかえこまず、信頼できる人に話すことも回復への助けになります。

こんなときは早めの受診を

- 疲れているのに眠れない
- 食欲不振が続き体重が減少している
- 考えが先に進まず何もする気がしない
- 恐怖の記憶が勝手によみがえりパニックになる

食事と水分

睡眠と休息

話をする

リラックス

必要な治療を受ける

ここでは“災害時のこころ”について取り上げましたが、この地域でも南海トラフ巨大地震の発生が危惧されています。災害はいつ起こるかわかりません。日ごろから備蓄品や持ち出し品の準備など防災対策を行っておきましょう。



豆知識

“DPAT”を知っていますか？

DPAT は、Disaster Psychiatric Assistance Team の頭文字をとったもので、自然災害や航空機・列車事故、犯罪事件などの集団災害の後、被災地域に入り、精神科医療および精神保健活動の支援を行う専門的なチームです。災害時のこころのケアは、平成7年の阪神・淡路大震災をきっかけにその重要性が認識されるようになりました。平成23年の東日本大震災の際には、被災地に多くの「こころのケアチーム」が入り支援を行いました。しかし、このような未曾有の災害にあっていくつかの課題もありました。こうした課題を踏まえ、整備されてきたのが DPAT です。その後、DPAT は平成28年の熊本地震をはじめ様々な災害で活動しています。

TUTTI (トゥッティ)



【家】TUTTI (トゥッティ) ってどんなところ？

TUTTI とは、イタリア語で「皆さんと一緒に」という意味です。障がいのある人もない人も、地域で一緒に暮らすことを願って名付けられました。「生きる、働く、楽しく暮らす」をモットーに40名の仲間が働いています。

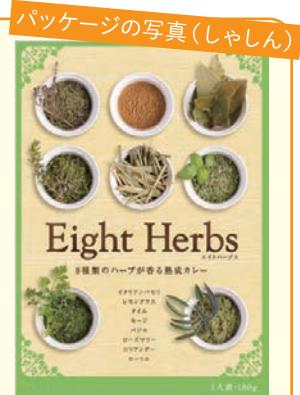
【？】TUTTI (トゥッティ) ってどんなことをしているの？

◆自主事業として「ハーブカレー」の製造販売を行っています。◆

「Eight Herbs(エイトハーブス)」という商品名のレトルトカレーです。イタリアンパセリ、レモングラス、タイム、セージ、バジル、ローズマリー、コリンアンダーシード、ローリエの8種類のハーブが香る熟成カレーです。

◆ハーブカレーができるまで

- ①カレーに入れるハーブは建物屋上のハーブ園で栽培し、収穫しています。
- ②収穫したハーブを乾燥させ、種類ごとに細かくしたり、粉末にします。
- ③カレーに入れる材料は正確に計量し、カレーを作ります。
- ④出来たカレーをレトルトパウチに一定量入れます。
- ⑤パウチにシーラーをかけ、レトルト窯で加圧加熱殺菌をします。
- ⑥カレーに賞味期限の印字や、原材料表示のシールを貼り商品が完成します。



ハーブのみずやり



ハーブをつむ

材料の計量
(ざいりょうのけいりょう)

シーラーかけ

広く皆様に知っていただくため、対面での販売をしています。

またインターネット販売も挑戦したいと思います。

次回は、ラ・エールさんです。

なごやしせいしんほけんふくし つうしん
名古屋市精神保健福祉センター通信

ここらぼ NAGOYA 28号

ここらぼ NAGOYA



はつこうび ねんがつはつこうなごやしはつこうぶすう
発行日：2021年3月／発行：名古屋市／発行部数：2,900部

へんしゅうたんとうなごやしせいしんほけんふくし
編集担当：名古屋市精神保健福祉センターここらぼ

〒453-0024

なごやしなかむらくめいらくちょうちようめばんち
名古屋市中村区名楽町4丁目7番地の18

tel : 052-483-2095

fax : 052-483-2029