

# こころぽぽ NAGOYA

1号

## 今号の内容

### 特集「ひきこもり」と「自殺」

- ♡ あいさつ ..... 2
- ♡ センター愛称紹介 ..... 2
- ♡ ひきこもりの人たちと繋がること ..... 3
- ♡ ひきこもり相談(新規事業の紹介) ..... 3
- ♡ 社会的ひきこもりの方の  
精神科デイケア ..... 4
- ♡ 自殺対策をめぐる  
名古屋市のとりくみ ..... 7
- ♡ 自死遺族相談(新規事業の紹介) ..... 7
- ♡ 当センター年間事業の紹介 ..... 8

戦後最長の景気拡大が続いていますが、実際の大多数の市民の生活はこの好景気を反映し、豊かになっているのでしょうか。平成18年6月に公表された内閣府国民生活局の「国民生活選好度調査」によると、23年前には生活全般について「満足している」13.7%、「まあ満足している」50.5%と合計64.2%の人が生活全般に満足していると答えていましたが、平成16年にはそれぞれ3.6%、35.8%と減少し、合わせても生活全般に満足している人の割合は4割以下に減少しています。また「イライラやストレスなど精神的緊張が少ないこと」について「満たされている」と答えた人は23年前には47.6%であったのに対し、平成16年は23.8%と大幅に減少していました。社会、経済の豊かさは達成された一方で、経済の豊かさと個人の「豊かさ」は乖離し、人々の生活満足度やこころの健康度は低下しています。

年間自殺者数は平成10年から9年連続で毎年3万人を上回っています。(名古屋市では平成10年に500人を超え、以降毎年450人から500人で推移しています。)平成18年の厚生労働省の研究班の調査で、自殺の前に周囲に相談をしていた人は2割程度だったという報告がありました。また自殺の多くはうつ病などのこころの病と関連があるといわれていますが、自殺直前に精神科医に相談をしていた割合はわずか3.8%で、米国の同様の研究では自殺を図った人の約2割がその直前の1ヵ月間に精神科を受診しており、日本と大きな差がありました。

もしも残りの8割の人が、周囲に何らかの相談をしていたら、自ら命を絶つという行為には至らなかつ

たかもしれません。家族、友人に相談をすることで、自殺以外の他の選択肢を選ぶことが出来たかもしれません。医療機関や私たち行政の窓口へ相談をしてくださっていたならば、結果は違っていたかもしれません。

さきの内閣府の調査では、地域の人々との交流について「全く大切だ」どちらかといえば大切だ」と考えている人は9割以上に上っていました。人々の意識とはうらはらに都市部への人口集中、高齢者世帯の増加、核家族化などが進展したことにより地域社会の中での人間関係は希薄化し、住民相互のつながりは減少しているのが現状です。殊に家族関係の変化は深刻で、家族構造は社会の変化と共に変容をとげ、核家族化、一人暮らしの高齢者、非婚者や単身赴任者などのひとり世帯の増加など、昔であれば最も身近な相談相手であったはずの家族間の支援が受けにくい状況に陥っています。

21世紀社会では、行政、医療機関、民間団体などが密接に連携し、支援ネットワークを構築することが求められています。名古屋市では6月に名古屋市自殺対策連絡協議会を設置いたしました。精神保健福祉センターも名古屋市の精神保健福祉の中心的な施設として、市民の皆様の「こころの豊かさ」が少しでも増えるよう、安心して暮らしていけるように、自殺対策をはじめとしたさまざまなこころの健康対策に対し、職員一同新たな気持ちで取り組んでいきたいと思っております。精神保健福祉センター「こころば」を市民の皆様に気軽に、積極的に利用していただけるように願っております。

## 名古屋市精神福祉センターの愛称が「こころば」に決定しました。

心の健康への関心を高め、精神福祉センターがより広く市民に親しまれるように、開設5周年を機会に愛称募集をしました。平成18年8月～平成18年12月25日の期間に市民を対象に、はがき・FAX・持込により募集しました。結果40名の方から57案の募集がありその中から決めました。

**こころばって?** こころとcollaborate(共同で仕事をする、協力する)のかけあわせです。こころの健康についていろんな人一緒に取り組んでいけたらという願いをこめています。

この機会に情報誌の名称も「シャチだより」「シャチほっと」を統合し、「こころばNAGOYA」として幅広く情報発信していきます。

## ひきこもりの人たちと繋がること

名古屋市立大学大学院医学研究科 精神・認知・行動医学  
名古屋市精神保健福祉センター ひきこもり相談嘱託医師

竹内 浩

平成18年4月に名古屋で起きたひきこもり自立支援施設での不幸な事件をきっかけにして、名古屋市ではひきこもりの人たちに対する支援を多くの人考える事となりました。同年6月には名古屋市のひきこもり支援団体連絡会が開催され、行政と支援団体との意見交換がなされました。8月には心理・福祉系大学や精神保健福祉センター、ひきこもり親の会を中心として関係者が集まった東海ひきこもり問題研究会も開かれ、多くの人たちの関心を集めました。11月に全国のひきこもり親の会の大会が名古屋で開かれ、関係者だけでなくマスコミにも取り上げられたことは、まだ記憶に新しいところです。そして平成19年2月には名古屋市と愛知県と共催のひきこもり支援団体連絡会が開催され、今後も随時各団体との連携を図っていくことが確認されました。このようにさまざまな場所でひきこもりの問題が考えられるようになりましたが、問題は多岐にわたり、さまざまな視点からの支援が必要ということとはわかって、実際の支援はなお暗中模索とも言える状態です。

全国で数十万とも100万とも言われているひきこもりの人たちですが、例えば名古屋市でどれくらいの人たちがいるのかということも、実は良くわかっていません。まして、そのひきこもりの人たちが実際何に困り、どんなことを悩み、どんな援助を必要としているのかとなると、彼らを支援している人たちを通して、あるいはごく一部の彼ら自身から

の声を頼りにして考えるしかないのが現状です。

このような現状をみていると、ひきこもりの人たちが何より悩み、困っていることは、自分たちのその悩みや困りごとをどこでどうやって解決していけばいいのかわからないということなのかもしれません。長い時間続いている問題ですから、すぐに解決することはむずかしいかもしれませんが、誰かに相談してさまざまな知恵を寄せ集めることができれば、そこから解決の糸口を見つけることができるのかもしれません。そのためにも誰かとどこかで繋がってほしいと思いますし、手を差し伸べている人たちがいることを知ってほしいと思います。

そして、私たちひきこもりの人たちに関わろうとしている者もまた、彼らと繋がろうとしていることを、あらゆる機会をつかまえて多くの人たちに伝えていかなければいけないのだと思います。



はるうらら  
S.Aさんの作品

### 6月から『ひきこもり相談』が精神保健福祉センターで始まります!

対 象：病気などの特別な理由もなく、自宅にひきこもって社会参加しない状態が続いている方やその家族

相 談 日：毎月第3水曜日 午後2時から 精神科医師による相談  
\*予約制なので、事前にお申し込み下さい

そ の 他：相談は無料で、秘密は固く守られます。



今回は、名古屋市精神保健福祉センターの精神科デイケア～就労チャレンジコース～をご紹介します。

当センターでは、3～5年をめぐりにこれまで実施されていない対象やプログラムを研究し、試行的にデイケアを実施し、民間の施設へ技術等の方法を提供することにより、地域のデイケアのレベルアップを目指しています。

平成16年度からは、現在、社会的に課題となっているひきこもりの方を対象に就労をテーマとしたデイケアを行っており、平成19年度は、次のように実施します。

**趣 旨：**精神科・心療内科に通院している「社会的ひきこもり」の方が、就職や就労に関して、ご自分のできることや課題を知り、これからの生活を考える機会としていただく精神科デイケアのプログラムです。このコースは就職の斡旋を行いません。

**対象者：**ひきこもり、社会的ひきこもりについての定義は議論のあるところですが、今回の就労チャレンジコースにおいては、厚生労働省のガイドライン、精神科デイケアが医療であること、就労をテーマとしていることなどを踏まえて、対象者を次の条件を満たす方と考えています。

- ・35歳以下で、働いていないか若しくは学校にいない状態が現在若しくは過去に6か月以上続いている（過去に続いていた場合とは、過去に前述の状態にあり現在はアルバイトに挑戦しているが上手く行かず長続きしていない場合などを想定しています。）
- ・統合失調症、妄想性障害、統合失調感情障害、躁病相があった気分障害を除く精神疾患がある。
- ・その精神疾患の治療を担当している主治医がいて、賛成していること。
- ・本人が働きたい（家庭以外の社会生活に参加したい）と考えている。

今回、統合失調症などの疾患の方にご遠慮いただいているのは、国のひきこもりのガイドラインにい

う社会的ひきこもりの方（狭義の精神疾患とは呼べないが、ひきこもりの状態にある方）への支援に取り組むことをテーマとしているためです。（厚生労働省のガイドラインを掲載しているサイトのアドレスを末尾に載せてあります）

**利用日時：**原則として、水、木、金曜日の9時30分～15時30分

**期 間：**平成19年5月9日（水）～平成20年3月21日（金）、申込はすでに終了

**費 用：**医療費が必要です。各種健康保険や生活保護をご利用いただけます。医療費の公費負担や助成の制度を併せてご利用になれる方は一部負担金が軽減されます。また、プログラム参加に要する交通費や昼食代等の実費が別途必要になります。給食はありません。



はるうらら  
T.Sさんの作品

## 一年間のスケジュール

見学説明会の案内（保健所、医療機関等（平成17年度からひきこもりの当事者の集まりや家族会等も周知先に追加）にチラシ配布1/26～、広報なごや2月号掲載、ホームページ掲載2月上旬～）

見学説明会 2/10～3/9（火曜または木曜午前に計4回開催）

利用申込み（窓口：精神保健福祉センター。期限は3/23）

受 理 面 接

受入会議 4月上旬

利用決定 4/20

利用開始 5/9

通所者会議（中間）10月下旬～11月上旬

通所者会議（終了）2月中旬～3月中旬

利用終了 3/21

## 一日のスケジュール

（プログラム内容により変更することがあります。）

9:30	プレプログラム ラジオ体操・フェイスストレッチ・早口ことば・語りたいのコーナー・連絡事項
10:00	午前プログラム
11:45	昼休み
13:00	午後プログラムの準備
13:15	午後プログラム
15:00	ポストプログラム 体操・瞑想・今日の振り返り・いいこと日記・連絡事項 毎月最終日のみ、以下のメニューになります。 体操・瞑想・今日の振り返り・いいこと日記・今月のいいこと日記読み返し/タイムカード自己管理表の記入・今月の振り返り
15:30	トワイライト時間（自由参加）
16:00	終了

## プログラム

### 1. 目的別プログラム分類

家族の方に対しては、家族教室を開催しています。

	目 的	プログラム
前期（集団プログラム）	一年間共に取り組む仲間づくり	影絵、自己表現 等
	他者との協同による一体感、一つのものを創り上げる達成感を得る	影絵
	現実（現在の自分の状況）と向き合い、働くことと自分について考える	働くことについての講義・意見交流、自分について考えるワーク、コミュニケーション、履歴書・面接について考える、OB体験談 等
	基礎体力の確認、維持	体力チェック、体力づくり（ウォーキング等）等
	就職に向けて動き出すために役立つ情報を収集する	職安見学、ヤング・ジョブ・あいち見学、事業所見学、高等技術専門学校見学、障害者職業センター見学、OB体験談 等
	働く上での自分の課題に気づく	皮革製品製造、書類作成、影絵 等
	就職へ踏み切るための助走、勢いづけ、度胸試し	模擬就労
後期（個別活動）	前期プログラム及び模擬就労の結果を踏まえて目標を設定し、それに向かって動き出す	二週間に一回の「計画表作成」で各自が活動計画を立て、それに沿って活動する。 *個別活動の例 履歴書作成、模擬面接、職安利用、就労、作業所等の見学、障害者職業センター利用 等
通年	これまでの振り返りと今後の方向付けをする	セルフチェック、個別面接（振り返りと目標設定）等



はるうらら  
K.Oさんの作品

## プレ・ポストプログラム

プレプログラム	
ラジオ体操	ラジオ体操第一を行います。
フェイスストレッチ	フェイスストレッチのビデオに沿って、表情筋を動かします。
語りたいのコーナー	語り手と聴き手に分かれ、語り手は皆の前で語る練習、聴き手は語り手の話をよく聴き味わう練習をします。毎日一人ずつ、全員が順番に語り手になります。語るテーマは職員が設定し、前もってお知らせします。 手順 語り手は職員からマイクを受け取り、テーマに沿って1分間語ります。聴き手は語り手の話を傾聴します（傾聴していることを態度で示せるようになることよいと思います）。語り手が語り終わったら、職員が聴き手にマイクを回し、聴き手全員が順番に一言ずつ話します。話す内容は、語り手への質問、感想など何でも構いません。語り手への質問が出されたら、語り手はその都度回答します。

ポストプログラム	
体操	「みんなの体操」のビデオに沿って体操します。
瞑想	1分間、目と口を閉じます。
今日の振り返り	今日の感想を全員が一言ずつ述べます。
いいこと日記	各自で「いいこと日記」を記入します。 ・どんなに小さなことでもいいので、その日にあった「いいこと」(嬉しかったこと、楽しかったこと、頑張ったこと等)を書いてください。というより、その日にあったことの「よい面」について書いてください。 ・発表・提出はありませんのでご安心ください。
(毎月最終日のみ) 今月のいいこと日記読み返し/タイムカード自己管理表の記入	今月のいいこと日記を各自で読み返し、1ヶ月間を思い起こします。また、タイムカードを見ながら、いいこと日記巻末「タイムカード自己管理表」を記入します。
(毎月最終日のみ) 今月の振り返り	今月を振り返って、全員が一言ずつ述べます。

申込手順：平成19年度の申込は既に終了しています。ご参考までにご紹介します。

### 1. 見学説明会

就労チャレンジコースの利用をご希望の方は、利用申込に先立って見学説明会へご参加いただいています。

見学説明会では、施設をご覧いただくとともに、平成19年度の就労チャレンジコースのプログラム（予定）等についてご説明しています。また、申込書も見学説明会でお渡しします。なお、ご家族のみのご参加の場合は申込書をお渡ししていません。見学説明会の日程は次のとおりでした。開催場所は当センターです。

平成19年2月20日(火) 午後、26日(月) 午前  
平成19年3月13日(火) 午後、19日(月) 午前  
平成19年4月6日(金) 午後。

(各日午前は10時00分～11時30分、午後は14時00分～15時30分。)

### 2. 申込

就労チャレンジコースの利用をご希望の場合は、見学説明会で申込書をご本人にお渡ししています。申込書中の「主治医の意見」欄を主治医に書いてもらい、その申込書を当センターにお出しいただいています。

### 3. 利用可否の決定

申込を受けて当センターとご本人との面接を実施した後、当センターと主治医等の関係機関との受入会議を経て、利用の可否を決定します。定員、募集人数は20名程度です。申込が多数の場合等ご利用できないことがあります。

### 参考

「10代・20代を中心とした「ひきこもり」をめぐる地域精神保健活動のガイドライン」(平成15年7月28日付障精発第0728001号厚生労働省社会・援護局障害保健福祉部精神保健福祉課長通知により送付。

<http://www.mhlw.go.jp/topics/2003/07/tp0728-1.html>に掲載中)



はるうらら  
T.Oさんの作品

## 自殺対策をめぐる名古屋市のとりくみを紹介します

### 「自殺総合対策大綱」が決定し、総合的な自殺対策の動きが始まりました(第2報)

平成19年6月、自殺対策を総合的に推進するために、国では、自殺対策基本法に基づき、自殺総合対策大綱を決定しました。

名古屋市では、今年度から「名古屋市自殺対策連絡協議会」の設置をはじめとする自殺対策事業を開始します。取り組みの概要は以下のとおりです。

#### (1) 自殺対策連絡協議会の設置

医療・教育・行政・マスコミ等の関係機関・民間団体を構成メンバーにして「名古屋市自殺対策連絡協議会」を設置し、自殺対策の取り組みについて協議していきます。

#### (2) 調査研究

愛知県と協同して、自殺未遂者の詳細を分析し、その特性に応じた自殺対策の企画に役立てるための調査・研究をします。また自殺と関連が深いとされるうつ病に関する調査を実施します。

#### (3) 遺族支援

自死遺族を対象に相談日を設け、精神面の相談に応じます。また自死遺族の社会復帰の支援と二次的な自殺予防を目的に、自死遺族相談に来所した方のうち心のケアが必要な方に継続したカウンセリングを行います。

#### (4) 教育広報

自殺予防を目的に、自殺と関連が深いとされるうつ病への対策として、患者の家族に対して病気の基礎知識や再発予防についての理解や手段について周知を行います。

#### (5) 民間団体への支援

名古屋いのちの電話相談員に対するメンタルケアを行い、相談員の定着率を向上し、安定した相談が行えるよう支援します。



はるうらら  
K.Kさんの作品

## 6月から『自死遺族相談』が精神保健福祉センターで始まります!

対 象：名古屋市に在住、在勤あるいは在学で、大切な人を自死で亡くされた方

相 談 日：毎月第2火曜日 10時～12時(1回2組予約制)

そ の 他：相談は無料で、秘密は固く守られます。

(継続したカウンセリングが必要な場合は、相談機関を紹介します)

申し込み先：名古屋市精神保健福祉センター こちら

TEL (052)483-2095

名古屋市中村区名楽町4丁目7番地の18

(地下鉄東山線「中村日赤」駅下車徒歩7分)

FAX (052)483-2029



既に決まっている事業

**うつ病家族教室**

期間：平成19年7月～8月 全5回  
 会場：名古屋市精神保健福祉センター  
 ＊7月2日で申込は終了。  
 次回は下半期に開催予定。

**ハートウォーミングセミナー**

期間：平成19年9月～10月 全5回実施予定  
 会場：名古屋市精神保健福祉センター等  
 ＊事前に申込みが必要です。

日程等詳細は未定ですが開催予定の事業

**ひきこもり講演会**

時期：平成19年9月開催予定

精神障害者交流事業  
**ハートウォーミングコンサート**  
 ～心暖かに!!～

時期：平成19年12月開催予定

**心の健康講演会**

時期：平成19年11月開催予定

**第17回  
 名古屋市卓球大会**

**名古屋市精神保健福祉センター ころぼ**

Nagoya City Mental health & Welfare Center KOCOLLABO

名古屋市精神保健福祉センターは、精神保健福祉活動の中心的な施設としてさまざまな事業を行っています。

**精神保健福祉相談 (予約制)**

思春期の精神保健相談、高齢期心の健康相談、薬物リハビリテーション相談、ひきこもり相談、自死遺族相談、その他の精神保健福祉相談を行っています。

**教育研修・技術援助**

保健所、社会復帰施設等の関係機関の職員を対象に、精神保健福祉活動についての専門的な教育研修、技術援助を行っています。

**普及啓発**

心の健康や精神障害に関する正しい知識の普及を図るために、講演会の開催やパンフレットの発行を行っています。

**精神医療審査会の事務**

精神障害者の人権に配慮し、その適正な医療及び保護のための専門的・独立的な機関である精神医療審査会の事務を行っています。

**組織育成**

精神障害者家族会や精神保健福祉に関するボランティア団体等の活動を支援しています。

**自立支援医療(精神通院)等判定**

自立支援医療(精神通院)と精神障害者保健福祉手帳の申請に対する判定業務を行っています。

**精神科デイケア**

「社会的ひきこもり」の方の社会復帰に向け、「就労」をテーマとしたデイケアを行っています。

**調査研究・企画立案**

精神保健福祉行政の推進を図るため、調査研究や情報収集を行い、施策の企画立案を行っています。

名古屋市精神保健福祉センター通信  
 ころぼNAGOYA 1号

発行日 2007年6月30日  
 発行 名古屋市  
 発行部数 4,000部  
 編集担当 名古屋市精神保健福祉センター ころぼ  
 〒453-0024 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  
<http://www.city.nagoya.jp/kurashi/shougai/sisetu/seishin/>