

こころぼ

11号

NAGOYA

今号の内容

- ♡ ひきこもり地域支援センターが開設しました 2
- ♡ リワーク支援プログラムを実施します 3
- ♡ 計画相談支援について 4
- ♡ 認知行動療法について 5
- ♡ 平成23年度事業報告 6
- ♡ 平成24年度事業のお知らせ 7
- ♡ リレーでつながろう！地域の支援機関
〈第1回〉 8

『名古屋市ひきこもり地域支援センター』が開設しました！

平成22年2月に内閣府が行った調査結果から、全国の“ひきこもり”の子ども・若者が約23.6万人と推計され、また30歳代で長期にわたってひきこもっているケースが数多く見られることなど実態が明らかになりました。名古屋市においても約4,500人のひきこもりの方がいると推計されます。

ひきこもりとは？

さまざまな要因として社会的参加（義務教育を含む就学、非常勤職を含む就労、家庭外での交遊など）を回避し、原則的には6ヵ月以上にわたって概ね家庭にとどまり続けている状態をいいます。

例えば、本屋やコンビニなどには行くが人とは会話しなないなど、他者と交わらない形での外出をしている場合や家族としか会話しなない場合も、ひきこもりの状態と考えます。

（『ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン』より）

ひきこもりはなぜおきる？

ひきこもりは一つの原因で生じるわけではなく、さまざまな要因が絡み合っていると考えられます。何らかのストレスが大きすぎて、外からの刺激を断つことで自分を守ろうとする行動の結果ひきこもり状態となっている場合もあり、怠けや甘えにとらえないでください。原因追求するより、これからどのようにしていくかが大切です。

ひきこもりは病気なの？

「ひきこもり」という病気があるわけではありません。しかし何らかの精神疾患が関与して、ひきこもり状態になることがあります。

ひきこもりと関係が深い精神疾患の主なものとして、不安障害、強迫性障害、気分障害（主にうつ病）、統合失調症、自閉症やアスペルガー症候群などがあります。

またひきこもりが長引くと「外出すると頭痛がする」「人がいないのに命令する声が聞こえる（幻聴）」などの精神症状が現れる場合もあります。このような場合は医療を受けることが大切です。

今回は平成24年5月14日に開設した「名古屋市ひきこもり地域支援センター」の活動について紹介します。

Q 対象は	A 名古屋市内在住のひきこもり状態にあるご本人やその家族です。 (ただし現在精神疾患で治療中の方は、医療機関でご相談ください。)
Q 相談方法は	A センターに来所しての相談となります。 まずは電話で予約をしてください。 ☎052-483-2077
Q 開所時間は	A 月曜日から金曜日 (祝休日および年末・年始を除く) 午前8時45分～午後5時15分
Q 場所はどこに	A 名古屋市中村区名楽町4丁目7番地の18 名古屋市精神保健福祉センター こころぼ内にあります。
Q 相談は誰が	A 臨床心理士の資格を持つひきこもり支援コーディネーターが専任で対応します。

その他の活動

- ◆情報発信 『ひきこもり支援ガイドマップ』の作成
- ◆関係機関への支援 支援者を対象にセミナーを開催
- ◆家族への支援 『ひきこもり家族のつどい』の開催

ひとりで悩まずに、まずはひきこもり地域支援センターにご相談ください！

「リワーク支援プログラム」を実施します

名古屋市精神保健福祉センターでは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、市域のデイケアのレベルアップを目指し、平成20年度からは、うつ病で離職（休職）している方を対象として、働くことについて考えるデイケアを実施してきました。

平成24年度からデイケアに代わり、「リワーク支援プログラム」を開始します。このプログラムはうつ状態により離職（休職）している方が復職、再就職の準備性を高めることを目的にし、対象者は気分障害圏または神経症性障害圏の方です。

利用申込にあたり、事前に見学説明会へご参加ください。見学説明会は毎月第3月曜日（祝日の場合は翌日）に開催します。

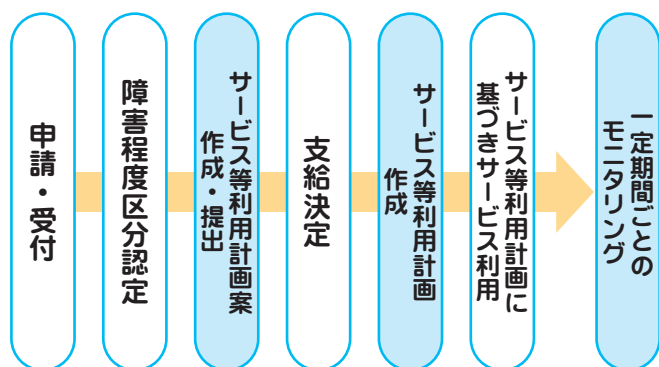
★問合せ先：名古屋市精神保健福祉センター
電話052-483-2095

計画相談支援について（制度の概要）

1 計画相談支援とは

平成24年4月に障害者自立支援法が改正され、障害福祉サービスの支給決定の流れが一部変更になりました。具体的には、①支給決定の前に『サービス等利用計画案』を提出すること、②支給決定後に『サービス等利用計画』を作成することが追加されました。また、サービス利用中、サービス等利用計画に対して一定期間ごとに『モニタリング』を実施することとなりました。これら①、②及びモニタリングを合わせて『計画相談支援』と呼びます。

支給決定からモニタリングに至る一連の流れは下の図のようになります。色のついたところが『計画相談支援』に該当する箇所になります。



2 サービス等利用計画案について

サービス等利用計画案（以下、「計画案」といいます。）とは、利用者に対する総合的な援助方針や解決すべき課題を踏まえ、障害福祉サービス以外のサービスも含めた支援全体を表すものです。これを受けて、保健所（精神障害のある方）・区役所・支所（身体・知的障害のある方）（以下、「保健所等」といいます。）は支給決定を行います。

計画案は以下のような流れで、作成、提出していただきます。

- ①障害福祉サービスの申請を保健所等に行いますと、保健所等は申請者の方に、計画案の提出を依頼します。
- ②それを受けて申請者の方は、『特定相談支援事業所』（名古屋市が指定）に作成を依頼します。（※）

③依頼を受けた特定相談支援事業所は計画案を作成し、申請者の方へお渡しします。

④申請者の方は受け取った計画案を保健所等へ提出します。

（※）名古屋市では、当分の間、新規申請の方については、障害者地域生活支援センターが主導し特定相談支援事業所と共同作成します。

3 サービス等利用計画について

サービス等利用計画（以下、「本計画」といいます。）とは、基本的には、計画案に、サービス等の利用料（自己負担額）とサービス提供事業所（担当者、連絡先）の記載を追加したものです。

支給決定がされ、受給者証を受け取ったら、計画案を作成した特定相談支援事業所へ本計画の作成を依頼します。特定相談支援事業所は、サービス提供事業所との間で連絡調整を行い、本計画を作成します。なお、作成した本計画は申請者の方へお渡しするとともに、写しを保健所等へ提出します。

4 モニタリングについて

サービス利用中、サービス等利用計画が適切であるかどうかについて、一定期間ごとに利用状況を検証するものです。

5 段階的实施について

名古屋市では、支給更新の方は平成24年10月以降に更新時期が来る方から、支給変更の方は平成24年10月以降に申請をされた方から順次計画相談支援を実施していく予定としています。

6 おわりに

以上、制度の概要をご紹介しましたが、名古屋市では、制度の円滑な実施に向けて今後も努力してまいりますので、よろしくお願いいたします。

（名古屋市障害福祉部障害者支援課）

認知行動療法について

名古屋市精神保健福祉センターこころぼ
主査（精神医療）
宮田 明美

認知行動療法は、もともと米国の精神科医アーロン・ベック博士が開発した精神療法で、欧米でうつ病などの治療において効果が確認され、わが国でもその効果が報告されています。

私たちはストレスを感じると、どうしても悲観的に考えがちになり、問題を解決できない心の状態におちいりやすいものです。そうしたときに、悲観的になりすぎず、かといって楽観的にもなりすぎず、地に足のついた現実的でしなやかな考え方ができるよう練習していくのが認知行動療法です。もっとも、こうしたしなやかな考え方は特別なことではなく、私たちがいつもなら普通にできていることです。ところが、ストレスを強く感じるとそれができなくなってしまいます。そうしたときに認知行動療法のスキルを使うと、自分の持っている心の力に気づき、それを伸ばしていくことができるようになります。

ここで、一つの例を挙げてみましょう。次のような場面を思い浮かべてください。携帯でメールを送りましたが相手から返事がきません。このようなとき、あなたはどんな気持ちになるのでしょうか。「私のことなんか気にしてくれないんだ」と考えると悲しくなります。「怒らせたんだろうか」と考えると不安になります。「こんなのひどい」と考えると腹が立ちます。しかし、現時点では「メールの返事が来なかった」という事実があるだけで、相手が気にかけてくれないのか、怒っているのか、ひどいことをしようとしたのかわかりません。このように状

況がはっきりしないとき、多くの場合は自分なりの判断で適切な対応ができるのですが、ときに思い込みが強くなって悪循環が起きることがあります。心がつらくなるのは、そのようなときです。このようなときは悪い側面ばかりが気になりますが、実際には良い、悪いにも程度があります。ですから、もう一度現実にも目を向けてみて、何か見落としていることはないのか、良い材料はないのかを考えてみます。先ほどの場合、もう一度メールを送ったり電話をしたりすることで、相手が「ごめんね、ちょっと忙しくて、すぐに返信できなかったんだ」と言ってくれば、考えていたような悪い状況ではなかったと安心できます。このように、現実と照らし合わせながら極端に悲観的になってしまった考え方を見直していくことが、認知行動療法です。

最後に、一般的な認知行動療法におけるポイントを4つあげてみます。それは、①生活のリズムを整えて張り合いのある楽しい行動を増やす、②問題を細かいステップに分けて解決する、③まわりの人に自分の気持ちを上手に伝える、④考えを柔軟に切りかえられるしなやかな考え方を身につけることです。認知行動療法の目的は、その方が本来持っている心の力を取り戻すことと言えるでしょう。



八事病院デイケア 木内 洋さん



八事病院デイケア 山本 福成さん



平成23年度 こころの健康講演会 「がんと共に生きる ～がんと心の関係～」を開催しました

冬の寒さがまだまだ残る3月10日（土）中区役所ホールにて、平成23年度こころの健康講演会を開催しました。今回は、「がんと共に生きる」をテーマとして、がんと心の関係を専門に研究している精神科医で名古屋市立大学大学院教授の明智龍男さん、がんサバイバーでシンガー・ソングライターの杉浦貴之さんをお迎えし開催しました。

明智先生の講演では、専門であるサイコオンコロジー（精神腫瘍学）について、「がんになっても自分らしく過ごすために～心の持ち方のコツ～」をテーマにスライドを使用しながらお話していただきました。また、作家、岸本葉子さんの「こつ」（がんを生き抜く実践プログラム）、「がんと上手に取り組むための11ヶ条（米国版）」についても紹介していただきました。

杉浦さんの講演では、28歳のときに腎臓がんで厳しい宣告を受けた自分が、いかに今のように元気になったかという希望に溢れたお話をしていただきました。『治療後にもう一度、ホノルルマラソンを走りゴールしたい、ゴールした時点の自分の姿を毎日ありありと思い描いた。希望を集めながら生活をしていくことで、体にも良い影響がある。やりたいことを心から思い、それを実行することで、夢は必ずかなう』という内容でした。がんサバイバーホノルルマラソンツアーの映像を観賞し、パワフルな歌『大丈夫だよ』も披露してくださいました。

花井美紀さん（NPO法人ミーネット）の司会・進行での座談会では、「がんと向き合うコツ」をテーマとして、「自分に合った心の持ち方のコツの見つけ方」についておうかがいしました。また、会場の数名の方からも、実体験での心の持ち方のコツをお聞きしました。最後に明智先生、杉浦さんより会場のみなさんへ『がんばらなくてよいと時々思うのがよいと思います。みなさんの姿からいろいろな人へ影響を与えています。医療従事者も教えて頂いている事が多いです』『下を向いても前を向く、荷物を持ちながらでも歩くという事が大事です』というエールをいただきました。

ご来場いただいた皆さんにとって、元気・勇気のもらえる講演会となったのではないかと思います。

なお、今回の講演会では、開場時刻の直後に満席となりました。多くの方に足を運んで頂いたのにも関わらず、入場をお断りすることとなりましたことを深くお詫び申し上げます。



第8回ハートウォーミングコンサート —心暖かに!!— を開催しました

平成23年12月8日（木）に千種文化小劇場にて「ハートウォーミングコンサート—心暖かに!!—」を開催しました。今年で8回目を迎え、たくさんの応募があり、厳正なる抽選の結果、6団体93名に日ごろの練習の成果を披露していただきました。

第1部では各団体、個人が心暖まるメロディを奏でました。第2部ではピアノ伴奏と講師の独唱で魅せるステージと学生ボランティアと講師の指揮で観客175名と一体となった合唱を行い、クリスマス気分も味わえる心暖まるひと時となりました。

「精神保健福祉市民活動セミナー ～精神疾患がある方を地域で支えるために～」を開催します

この講座は市民のみなさまが、こころの健康や精神障害について正しい知識を学び、理解を深めていく中で地域において自分自身が今後どのような活動ができるのかを考える機会としています。また、現在ボランティア活動などをおこなっている方も精神保健福祉分野について学んでいただけます。

- ◆日 程：平成24年8月2日（木）～ 9月11日（火）（全5回）
- ◆時 間：いずれの日程も午後1時30分～午後4時
- ◆定 員：40名 ※応募者多数の場合は抽選
- ◆申込方法：案内チラシの申込用紙、または、当センターホームページからダウンロードした申込用紙にて郵送申込み
- ◆申込締切：平成24年7月20日必着

うつ病家族教室を開催します

うつ病の正しい知識を学び家族としての役割やご家族自身が元気になるための方法を考えることを目的として行います。

- ◆日 程：平成24年9月13日（木）～ 11月1日（木）（全6回）
- ◆時 間：午後2時から午後4時15分（11月1日のみ午後3時～午後4時30分）
- ◆定 員：40名 ※応募者多数の場合は抽選
- ◆申込方法：案内チラシの申込用紙、または、当センターホームページからダウンロードした申込用紙にて郵送申込み
- ◆申込期間：平成24年7月下旬から8月24日まで

★上記の事業の申込み・問合せ先：名古屋市精神保健福祉センター
電話052-483-2095



『太陽にそそぐ』
八事病院デイケア 中井 由里子さん



『フラワーロック』
八事病院デイケア
宮本 進さん



リレーでつながろう！地域の支援機関 第1回

第1回は主に精神障害を対象とした「ワークルーム・ぐるっぺ」と「工房さんりん舎」の二つの作業所型地域活動支援事業所を運営しているNPO法人「アダージョちくさ」さんです。

★「アダージョちくさ」の設立経緯

もともとこの二つの作業所はそれぞれ「しろはと会」と「ちくさ会」という二つの家族会が同じ千種区内にて20数年にわたり運営してきたものでした。しかしながら、家族の方に対する支援の必要性も大きくなったことや、地域に対してより包括的にサポートができるようにと、2008年にNPO法人格を取得し、一つの組織として新たに運営を始めました。

★作業所ではどんなことをやっている？

主に「割り箸の袋づめ」といったような内職作業を訓練として行っています。また「ワークルーム・ぐるっぺ」では「スイーツデコ」と呼ばれる、お菓子をかたどった携帯ストラップやマグネット、「工房さんりん舎」ではアクリルたわしなどを作っていて、地域でのお祭りや各種障害者バザーでの販売のほか、記念品としての注文なども受け付けています。

★今後の展望

昨年度より「ワークルーム・ぐるっぺ」では、「出張コンビニサービス」と称して社会福祉協議会と協力し独居高齢者宅の草むしりなどを有償ボランティアとして行う、といった活動を実験的に行っています。このように、地域の困りごとを障害者の方が解決し、その対価として報酬をいただくという形の仕事は、利用者さんにとっても「自分も社会の役に立てたし、他人から感謝された」というやりがいや働く喜びを大きく実感できるようですし、地域貢献や社会貢献にもつながりますから今後力を入れていきたいと思っています。

Information

☆お仕事募集中☆

庭の草むしりや荷物の運び出し、町の掃除など、簡単だけれども手間がかかる、人手が足りない、という仕事があったらぜひ一度ご相談ください。

※特定非営利活動法人アダージョちくさ

名古屋市千種区高見 1-14-2
 慎栄マンション103号
 TEL: 052-763-6088
 E-Mail: gruppe@mediacat.ne.jp
 担当: 富田 倫弘

★次回は「NPO法人 む〜ぶ・かみさと」さんです。

名古屋市精神保健福祉センター ころらぼ

Nagoya City Mental health & Welfare Center KOKORABO

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、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。

人材育成・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)・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。

リワーク支援プログラム

うつ状態で離職 (休職) 中の方が復職・再就職を目指すプログラムを行っています。

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 ころらぼNAGOYA 11号

発行日 2012年6月
 発行 名古屋市
 発行部数 3,100部
 編集担当 名古屋市精神保健福祉センター ころらぼ
 〒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/category/22-5-3-0-0-0-0-0-0-0.html>