名古屋市精神保健福祉センター通信

名古屋市精神保健福祉センターから発信する情報誌

こころぼ NAGOYA

12号

今号の内容

特集「自殺対策」

- 知っていますか？「ゲートキーパー」……2～3
- こころの病気と自殺予防……4～5
- 「こころの健康フェスタ なごや」を開催します……6
- 平成24年度下半期事業のお知らせ……7
- リレーでつなごう！地域の支援機関〈第２回〉……8

◎この冊子は古紙パルプを含む再生紙を使用しています。

知っていますか？　「ゲートキーパー」

（1）名古屋市における自殺の現状

厚生労働省の人口動態統計によると、平成23年の本市の自殺者数は479名で、前年と比較して31名増加しました。内訳は男性が337名、女性が142名で、男女比はおよそ７対３となっています。また、同年の交通事故死者数（事故後24時間以内に死亡した者）は55名で、自殺者数はその8.5倍に上ります。

名古屋市における自殺者数の推移をみますと、平成10年を境に急増し、その後は400人を越える高い水準で推移しています。

【名古屋市における自殺者数の推移（人口動態統計）】

自殺者数の構成割合で、最も大きい比率を占めるのが60歳代の男性です。以下30歳代男性、50歳代男性、70歳以上男性となっています。また、近年では就職難等の理由から自殺する30歳未満の若年者が増加傾向にあります。

【名古屋市における男女別・年齢階級別自殺者の構成割合（人口動態統計）】

(2)「ゲートキーパー」ってなに？

自殺をした人のおよそ９割は、何らかの精神疾患に罹患していたといわれていますが、そのうち精神科・心療内科など専門医の治療をうけていたのは２割に過ぎないといわれています。こころの不調に早く気づき、適切にサポートすることが命を救うポイントになってきます。

そこで、現在注目されているのが「ゲートキーパー」です。ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、その悩みに耳を傾け、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

【ゲートキーパーの役割】

気づく
周りの人のいつもと違う様子に気づいたら、まずは一声かけてみる

傾聴する
相手の話をじっくりと聴き、相手の気持ちを尊重する

つなぐ
必要な情報を伝えたり、専門家への相談を促す

見守る
温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

ゲートキーパーは専門家のみがなるものではありません。身近な悩みを打ち明けられることもある地域住民から、かかりつけ医や保健師などの専門家まで、それぞれに出来る支援や求められる役割があります。

【誰もがなりうるゲートキーパー】

(3) いろいろな相談機関を知ろう

名古屋市では、様々な相談窓口や自助グループなど、約140機関の情報を掲載したウェブサイト「こころの絆創膏」（http://www.inochi-akari.city.nagoya.jp/）を運営しています。周りの人の不調に気づいたとき、必要な支援につなぐために役に立つ情報が見つかると思います。ぜひ こころの絆創膏 で検索してみてください。

名古屋市では、平成21年度から自殺とも関連が深いと言われるうつ病の症状や、相談窓口を記載した絆創膏を街頭で配布する「こころの絆創膏キャンペーン」を実施しています。

こころの病気と自殺予防

名古屋市精神保健福祉センター
主査（精神医療）宮田　明美

1 はじめに

自殺は一つの原因で起こるのではなく、様々な要因が複雑に絡み合って起こると考えられています。その要因のひとつに、こころの病気があることが明らかになっています。しかし、多くの人が適切な診断や治療を受ける前に、正常な判断力を喪失した状態で行為に至っている現実があります。平成10年以降自殺者が毎年３万人を超えているなかで、この出来事を防ぐためには、こころの病気をできるだけ早期に診断して適切な治療を受けること、そして、ひとりひとりがこころの病気に対する理解を高めることが大切です。そこで今回は、自殺のリスクが高いといわれている（１）うつ病、（２）アルコール依存症、（３）統合失調症についてご説明します。

2 自殺のリスクが高いこころの病気

（１）　うつ病

日常生活のストレスや悩みから気持ちが落ち込んだりする、一時的なうつ状態は誰にでも起こりうるものです。しかし、うつ状態が強く長期にわたる場合はうつ病を疑う必要があります。気持ちの落ち込みは自覚していなくても、頭痛、腰痛、めまい、倦怠感、胃部不快など体の症状が続いている場合にも、うつ病の可能性を考える必要があります。

≪うつ病の特徴的な症状≫

・ほぼ一日中気分が沈みこみ、悲しい気持ちが消えない
・普段なら楽しいはずの活動が楽しめない、何事にも興味がもてない
・食べることに興味がわかない、または食べ過ぎてしまう（体重の増減がある）
・眠れない、または眠りすぎてしまう
・いてもたってもいられず落ち着かない、または体の動きがおそくなった
・疲れやすく、やる気が出ない
・集中力が低下して、物事を決められない
・自分は無価値だと感じ、必要以上に自分を責めてしまう
・死ぬことを繰り返し考える、死にたいと口にする

以上の症状のうち、５つ以上が２週間以上にわたって同時に存在し、以前にくらべて日常生活能力の低下をきたしている場合、うつ病と診断される可能性が高くなります。うつ病に罹患して極端に否定的な考えになると、より絶望感や孤独感を感じやすくなるので注意が必要です。

（２）　アルコール依存症

アルコール依存症はひとことでいうと、長年の習慣的な飲みすぎがもたらす病気です。飲みすぎが習慣化すると、時間や場所を選ばずどんなことをしてもお酒が飲みたくなり、いったん飲み始めたらやめられない

という状態におちいる人もいます。アルコール依存症が進むと、飲酒運転で摘発されたり、職場でのトラブルが重なって失業したりというように、社会的・経済的な影響が大きくなります。家族や友人などの関係に影響がおよぶと、大切な人とのつながりを失い、さらに絶望感や孤独感を強めてしまいます。

もう一つ重要なのは、アルコール依存症は他のこころの病気と合併することが多く、特にうつ病が合併した場合は自殺のリスクが非常に高くなることです。ですから、アルコールで気持ちを紛らわせたり、眠れないからとアルコールで対処したりすることを続けるのは大変危険なことでもあります。

（3） 統合失調症

統合失調症とは、脳の働きをまとめることが難しくなるために、知覚、思考、感情、行動などにさまざまな影響がおよぶ病気です。統合失調症の症状でよく知られているのが、幻覚と妄想です。幻覚とは実際にはないものをあるように感じる知覚の異常で、中でも自分の悪口やうわさなどが聞こえてくる幻聴は、しばしば見られる症状です。妄想とは明らかに誤った内容を信じてしまい、周りが訂正しようとしても受け入れられない考えのことで、いやがらせをされているといった被害妄想、テレビやネットが自分に関する情報を流していると思い込んだりする関係妄想などがあります。

こうした幻覚や妄想は、本人には現実であるように感じられるので、こころの病気が原因にあると気づくことができません。不安と孤独の中で自殺に追い込まれてしまうことがあるので注意が必要です。

3 大切な命を守るために

自殺を考えている人は、周囲の人にそれとなく自分の考えを漏らしたり、時には真剣に相談したり、悩みを抱えながらもサインを発していることがあります。まずは、周囲の人が変化に気づくこと、声をかけて話をきくこと、相談できるところがあると伝えることが大切です。医療は日々進歩しており、副作用が少ない薬物療法や、認知行動療法などの効果が実証された精神療法も開発されてきています。もし、こころの不調に気づいたら、早めにメンタルクリニックや病院などに受診してください。

社会福祉法人　親愛の里　ハートランド森
溝口　こず恵さん

こころの健康フェスタ なごやを開催します

名古屋市では「見つめよう　こころの健康　広げよう　こころの絆」をテーマに地域住民のこころの健康づくりと精神疾患への正しい理解の促進を図ることを目的にした新しい普及啓発事業を行います。

日　時　平成25年３月24日（日）　午前11時から午後４時30分まで

会　場　名古屋市中小企業振興会館　メインホール　及び　展望ホール
（名古屋市千種区吹上二丁目６番３号）

主　催　「こころの健康フェスタなごや」実行委員会

内　容

（１）メインイベント　場　所：メインホール（７～８階）

第一部「若者の心の健康について考える」（仮）

時　間：午前11時～午後０時30分

①若者向け自殺対策事業研究発表

名古屋大学医学部大学院精神健康医学／総合保健体育科学センター

古橋　忠晃　先生

②大学生等の参加による企画ステージ

第二部　記念講演会

時　間：午後２時～午後３時30分

講　師　　小林　良正　氏

（浄土宗尼僧・良正庵庵主）

（２）地域団体等による普及啓発イベント

場　所：展望ホール（９階）

時　間：午前11時30分から午後４時30分まで

内　容：・サブステージでのアトラクション

・体験コーナー　　・健康コーナー

・販売コーナー　　・展示コーナー

※時間、内容は変更の可能性があります。詳細は名古屋市精神保健福祉センターここらぼ（483－2095）までお問い合わせください。

名古屋市精神障害者家族交流事業「晴れときどき虹」

「家族のえがおがあなたの笑顔　～精神障害者を抱える家族が元気になるためには～」というテーマで瀧　誠氏（愛知淑徳大学福祉貢献学部福祉貢献学科准教授）による講演会を行います。

＜日　時＞平成25年２月15日（金）　午後１時～４時（開場　午後０時30分）
＜場　所＞中区役所ホール　＊入場無料　先着順
＜主　催＞名古屋市精神障害者家族会連合会、名古屋市
＜お問い合わせ＞名古屋市精神保健福祉センターここらぼ

「リワーク支援プログラム」実施報告

平成24年度から、新たなリワーク支援プログラムを実施しております。このプログラムはうつ状態により離職（休職）している方が再就職、復職の準備性を高めるもので、今年度は以下のように行いました。

【プログラムの内容】

コースA	コースB
再発予防等心理教育 レポート作成等個人作業 個別面接　　等	集団認知行動療法 ＳＳＴ ミーティング　　等
原則として水・木曜日 午後１時30分～３時	原則として水・木曜日 午前９時30分～11時30分

＊コースＢは原則コースＡを終了した方が対象となります。

平成24年７月からコースＡが始まり、現在10名の方が復職、就職を目指して通っています。またコースＢⅠ期は終了し、Ⅱ期が平成24年12月から平成25年２月までの予定で実施します。なお、今年度の募集は終了しております。

※来年度のプログラムは現在調整中です。

社会福祉法人　親愛の里　ハートランド森
鈴木　軍治さん

社会福祉法人　親愛の里　ハートランド森
田口　ユカさん

リレーでつなごう！地域の支援機関 第2回

特定非営利活動法人む～ぶ・かみさとは、平成18年に法人化しました。障害がある人もない人も、一人ひとりが尊厳を持った平等な生活者として、安心して共に暮らせる地域社会の実現を目指し、３つの事業を運営しています。

千種・名東障害者地域生活支援センターは、障害のある人が地域で安心して生活できるように必要な情報を提供し、福祉サービスの利用などについてスタッフが一緒に考え支援しています。

精神障害者地域活動支援センターかたつむりは、地域で安心して暮らすために居場所の提供を行っています。開所時間内であれば自由に利用でき、レクレーションやスポーツ、料理などの活動を通して、仲間作りや生活習慣の確立を目指し、一人ひとりのペースに応じた支援を行っています。主なプログラムとしてパソコン教室やお菓子作り、創作活動などがあり参加も自由です。

作業所型地域活動支援事業所かみさと工房は、軽作業やトールペイントで描いた木工製品作り、レクレーション活動を通して、仲間作りや生活習慣の確立、就労支援など自立生活のための支援を行っています。就労継続支援Ｂ型事業所への12月移行を目指しており、メンバーさん一人ひとりのニーズに応えるために活動の幅をより広げていきたいと思っています。

また、かたつむりとかみさと工房は、メンバーさんの交流を目的として、特定非営利活動法人アダージョちくさが運営する２つの作業所と合同で一泊キャンプや日帰りバス旅行、スポーツ活動を行っています。先日行われたバレーボール大会にも合同チームで参加しました。今後、このような活動から地域支援のネットワークづくりができるよう拡充していきたいと思っています。

✣特定非営利活動法人む～ぶ・かみさと

【法人事務局】
名古屋市名東区社台３-109
第九ヤマケンビル２階
TEL：050－3720－8033
http：／／movekamisato.sakura.ne.jp

【事業所連絡先】
千種・名東障害者地域生活支援センター
TEL：052－739－7524
かたつむり
TEL：052－739－7492
かみさと工房
TEL：052－768－6455

★次回は「NPOすずめくらぶ」さんです。

名古屋市精神保健福祉センター ここらぼ
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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

名古屋市精神保健福祉センター通信
ここらぼNAGOYA　12号

発行日　2012年12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 ここらぼ
〒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