

こころらぼ NAGOYA

19号

今号の内容

- ♥ 本市における
自殺対策の取り組みについて 2~3
- ♥ 子ども・若者向けイベント
「スマイルデーなごや」開催 4
- ♥ 福祉特別乗車券のICカード化について 5
- ♥ 交通機関の運賃割引について 5
- ♥ 平成27年度
思春期精神保健研修の実施報告 6
- ♥ 熊本地震D P A T 派遣報告 6
- ★ 平成27年度精神保健福祉市民活動
セミナーの実施報告 7
- ★ 平成28年度こころらぼ事業案内 7
- ★ リレーでつなごう！地域の支援機関〈第9回〉
「LITALICOワークス名古屋野並」 8

本市における自殺対策の取り組みについて

名古屋市における自殺対策

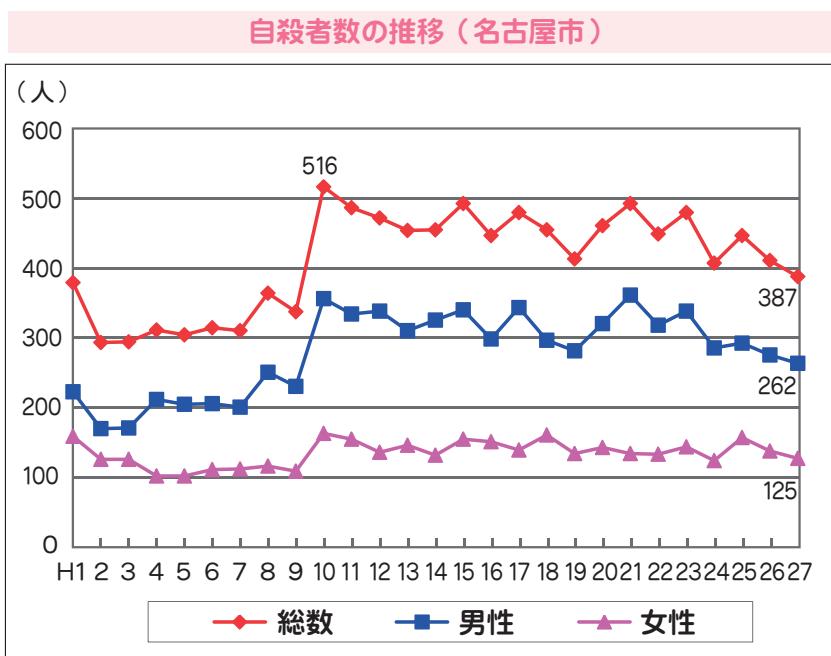
平成18年10月、自殺対策基本法が施行され、平成19年6月にはこれに基づき、自殺対策を総合的に推進するため、政府が推進するべき自殺対策の指針として「自殺総合対策大綱」が策定されました。名古屋市においても、平成19年度から自殺対策事業に取り組んでいます。

法施行から10年経ち、平成28年3月には、自殺対策基本法の一部改正が行われ、更なる自殺対策の推進が求められています。

名古屋市における自殺の現状

名古屋市においては、平成10年に自殺者数が516人（前年比1.54倍）と急増し、以後自殺者数が高い水準で推移していました。平成27年の名古屋市の自殺者数は2年連続で減少し387人（概数値）となっており、18年ぶりに400人を下回る状況となっています。

（1）自殺者の年次推移



厚生労働省人口動態統計

| | 総数 | 男性 | 女性 |
|-----|-----|-----|-----|
| H1 | 378 | 221 | 157 |
| H2 | 292 | 168 | 124 |
| H3 | 293 | 169 | 124 |
| H4 | 310 | 210 | 100 |
| H5 | 303 | 203 | 100 |
| H6 | 313 | 204 | 109 |
| H7 | 309 | 199 | 110 |
| H8 | 363 | 249 | 114 |
| H9 | 336 | 229 | 107 |
| H10 | 516 | 355 | 161 |
| H11 | 486 | 333 | 153 |
| H12 | 471 | 337 | 134 |
| H13 | 453 | 309 | 144 |
| H14 | 454 | 324 | 130 |
| H15 | 493 | 340 | 153 |
| H16 | 446 | 297 | 149 |
| H17 | 479 | 342 | 137 |
| H18 | 454 | 295 | 159 |
| H19 | 412 | 280 | 132 |
| H20 | 460 | 319 | 141 |
| H21 | 492 | 360 | 132 |
| H22 | 448 | 317 | 131 |
| H23 | 479 | 337 | 142 |
| H24 | 406 | 284 | 122 |
| H25 | 446 | 291 | 155 |
| H26 | 410 | 274 | 136 |
| H27 | 387 | 262 | 125 |

※ H27 は概数値

（2）子ども・若者の年代別死因

近年、若年層の自殺が深刻な状況となっています。年代別の死因順位を見ると、15歳から39歳までの死因の1位が自殺となっています。

【年代別死因上位3項目】（厚生労働省「平成28年版自殺対策白書」より）

| 年齢階級 | 第1位 | 第2位 | 第3位 |
|-------|-------|-------|-------|
| 10～14 | 悪性新生物 | 自殺 | 不慮の事故 |
| 15～19 | 自殺 | 不慮の事故 | 悪性新生物 |
| 20～24 | 自殺 | 不慮の事故 | 悪性新生物 |
| 25～29 | 自殺 | 不慮の事故 | 悪性新生物 |
| 30～34 | 自殺 | 悪性新生物 | 不慮の事故 |
| 35～39 | 自殺 | 悪性新生物 | 心疾患 |

児童・生徒向けこころの啓発パンフレット「気づいてる？こころのSOS」について

このような中、名古屋市では、平成27年度に児童・生徒向けこころの啓発パンフレット「気づいてる？こころのSOS」を作成しました。

このパンフレットは、小学5年生から高校3年生の児童生徒を配布対象とし、こころの健康に関する正しい知識等の普及啓発を図るためのものです。一生の間に様々な悩みを抱えることは誰にでも起こりうることです。早い時期から生活上の困難・ストレスに直面した時の対処方法を身につけておくことが自殺予防の観点からも重要です。のことから今年度より、名古屋市立の各学校において、このパンフレットを使って自殺予防教育が行われています。

こんな時・こんなこと あるよね！

日々の生活中で、いやな気持ちになったり、もやもやしたりすることもあると思います。
「こころの元気（おつかれ度）チェックリスト」を使って自分のことを考えてみましょう！

こころの元気（おつかれ度）
チェックリスト

Aここ数か月のこと

1 最近、嬉しいことやつらいことがあった

Bからだのこと

2 眠れないことがある
 3 ご飯がおいしいと感じない
 4 おなかが痛くなることがある
 5 頭、こらやからだがだるくて動きたくない
 6 悪い夢を見る

C気持ちのこと

7 以前楽しかったことが楽しいと見えない
 8 こころから笑えることがない
 9 放せたいような気持ちになる
 10 ちゃんとやらかきやいけないと思ってしまう
 11 失敗をしてもいいのではないかと不安

D自分のこと

12 自分のことが好きだと見えない
 13 自分には得意だと見えることがない
 14 やろうと違うことがうまくできない
 15 気ち込んでしまうとなかなか立ち直れない
 16 いつも迷惑だ

E友だちのこと

17 友だちに嫌したり避んだりする気になれない
 18 自分はひとりぼっちのように感じる
 19 自分のことはだれにも分かってもらえない
 20 スマホやネットが使えないと思ったりしない
 21 友だちは本当の自分のことわかつてないと思う

そんな時どうする？

まだ知らないこと

★誰にだって嬉しい時・つらい時はある

からだが風邪をひくように、こころも同じ、つらいや苦しむ時があります。

それは誰にでもあります。

ちょっとしたこのごとに優しくあたげて、場合によっては弱いけど頑張るようなことをあるかもしれません。それは決して弱気なことではないのです。そういう風な自分を認めなくてください。たとえ、泣きたいくらい苦しむ気持ちになることがあったとしても、その気持ちはいつまでも続くものではありません。

そして いろいろな対処法を試してみましょう！

★さしくなる前にリラックスの方法を見つける

ちょっとしたこころの疲れをためこんでいると、つくづく困るかも知れません。小さな疲れのうちに気持ちがすっきりする方法を見つけてみませんか。【例】お風呂や温泉で身体を洗ったり、おしゃべりをする、グチを言う、好きなことに打ち込む、見切り抜く、など

★つらい時には人に話してもいい

「自分で解決しなきゃ」「自分でやって自分でない」「つらななんて言葉のは自分の中やけにやけ」そんな気持ちからつきで話を聞いてもらっていますが、でも、「つらな気持ちや苦い話を聞く」とこの方が大変で苦難なことがあります。

★あなたにとって信頼できる人は？

真剣な会話を握り話しにくい気が迷うかもしれません。あなたの周りにはいろいろなお友達がいます。どんな人がいるか一度考えてみましょう。信頼できる人につらいことを語ると、心配させたり理解をされたりしてもらうのではないか、がっかりさせててしまうのではないかと思うかもしれません。でも、あなたが信頼できる相手へたくさん話す、あなたが自分のことを傾けてくれ、家族の気持ちを教えてくれたとき、むしろうれしく感じるはずです。

あなただけではありません

つらい時に話してもらおうとかしころが難くなるように、まだ知らない時には、まずは誰か話すからでもあります。でも、長い時間で相手に話したり、話していくうちに笑ったり涙したりしないようにしましょう。相手が真面目でこころの声ではいっぱいいっぱいかもしれません。

友だちのSOSには「きょうしつ」を！*

友だちのつら・ピンチに **きづく**
友だちの気持ちに **よりそう**
友だちの悩みをありのままに **うけとめる**
しんらいできるおとなに **じょうよう**

※例文はひかえて、つらい気持ちをそのまま受け止めましょう。
アドバイスはなくていいのです。友だちのそばに寄りそい、耳を傾けるだけでも充分です。

信頼できる相手はひかえて、つらい気持ちをそのまま受け止めましょう。
また、自分がひとりで抱え込まず、重い話題（自分がつらくなる、前半がとてもしんどそうに見える、自分ではどうしているかわからないなどの等）は信頼できるおとなにつなげる（相談するよう伝えたり、手伝ったりする）ことも考えてみましょう。
* 船井千穂子(2015)

ウェブサイト

こころの絆創膏 ～絆でまもる いのちのあかり～

こころの絆創膏 **検索**

様々な悩みに関する相談窓口の情報などを紹介するwebサイトもあります。



子ども・若者向けイベント 「スマイルデーなごや」開催



名古屋市では、今年も「スマイルデーなごや」を開催します。このイベントは子どもや若者に対して、「悩みを抱えたときは、周囲に援助を求めよう」というメッセージを発信し、主に若者への支援を行っている様々な機関の相談窓口を紹介します。

また、「悩んでいた時に救われたエピソード」等をテーマとした「スマイル！マンガコンテスト」も実施します。お説明あわせのうえ、ぜひお出かけ下さい。

日 時 平成28年9月19日（月祝）
午前10時から午後5時

会 場 オアシス21 銀河の広場
(名古屋市東区東桜一丁目11番1号)

アクセス 地下鉄東山線栄駅下車4番出口

入場料 無料 **主 催** 名古屋市

- 実施内容**
- マンガコンテスト最終選考会および表彰式
 - 子ども・若者向け各種相談窓口PRコーナー
 - **うさじとぴよ吉**のわくわくスタンプラリー
 - ライブステージ・トークショー
(BOYS AND MEN, OS☆U, 名古屋CLEAR'S, SAKAE GIRLS, dela)



＜平成27年度 スマイル！マンガコンテスト最優秀作品＞

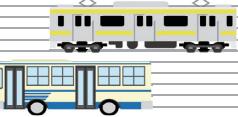


(一般部門・コママンガの部)
「わたしのお父さん」



(中学生以下部門)
「小さくて、大きい存在」

平成28年11月から、福祉特別乗車券がICカードに切り替わります！



市内に住所があり、精神障害者保健福祉手帳の交付を受けられた方に、市営交通機関、ゆとりーとライン及びあおなみ線の全区間を無料乗車できる福祉特別乗車券の交付を行っています。

1. 磁気カードとICカードの主な変更点

| 主な変更点 | これまでの福祉特別乗車券 | 新しい福祉特別乗車券 |
|---------|--------------------------|---|
| カードデザイン | | |
| 乗車するとき | 市バス：乗務員に提示 地下鉄：改札機に投入 | 地下鉄駅の改札機、市バス料金箱等の読み取り部に「ピッ」と音が鳴るまで福祉特別乗車券をタッチするだけで乗車できます。 |
| 電子マネー | 利用できません | 上限2万円までチャージ（入金）できます。 電子マネーは、お買い物や、民間交通機関の乗車にも使用できます。 |
| 有効期間 | 原則1年間 | 平成28年11月1日～平成33年10月31日 |

無料で利用できる
交通機関は
変わりません。

2. 乗車券の更新手続きについて

平成28年10月17日（月）以降を予定しております。更新手続きの詳細は、9月中旬以降に送付する個別通知をご覧ください。

3. ICカード化についてのお問い合わせ先

- 名古屋市福祉特別乗車券センター（平成28年9月12日～11月18日） ☎ 052-746-8217
- 精神障害の方はお住まいの区の保健所保健予防課（精神障害者以外の方は区役所・支所が窓口）

精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方は、市営交通機関等や名鉄バスの料金が割引になります！

①市バス・地下鉄等の料金について

名古屋市では、市内・市外在住にかかわらず、平成28年4月1日から精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方に市バス・地下鉄等の乗車運賃割引を適用しています。

※名古屋市在住で、名古屋市発行の福祉特別乗車券をお持ちの方は、引き続き福祉特別乗車券をご利用下さい。

割引の対象となる方 (1) 精神障害者保健福祉手帳（本人の写真が貼り付けられたものに限ります）の交付を受けている方
(2) (1)の付添いとして乗車される方（1人まで） ※手帳の障害等級は問いません

対象交通機関 市バス、地下鉄、ゆとりーとライン、あおなみ線

利用方法 市バス、ゆとりーとラインに乗車の際は、運転士に割引適用である旨をお伝えいただき、手帳をご提示ください。
地下鉄、あおなみ線に乗車の際は、精神障害者保健福祉手帳を携帯し、係員から請求があった場合はご提示ください。

割引料金 原則半額となります。詳しい内容は各事業者にお問い合わせ下さい

②名鉄バスの料金について

平成27年10月から、精算時に障害者手帳の有効期間が記載されている箇所をご提示いただくことにより乗車料金の割引が受けられます（普通乗車半額、手帳1・2級の方は、付添いの方1名も半額）。

詳しい内容は事業者にお問い合わせ下さい。



メンタルクリニックみなみデイケア
Y'm825さん



メンタルクリニックみなみデイケア
SUMERAさん



メンタルクリニックみなみデイケア
Y,Hさん



メンタルクリニックみなみデイケア
貼り絵の会さん

平成27年度 思春期精神保健研修（Ⅰ期・Ⅱ期）を開催しました

精神保健福祉センターでは、保健所職員を始めとする各関係機関の職員を対象に、専門職としての資質の向上を図るために、思春期精神保健研修を開催しています。

平成27年度のⅠ期は、8月3日（月）午後に「性同一性障害の児童・生徒への対応」と題して、NPO法人 PROUDLIFE 安間優希代表に講義をしていただきました。58名の方にご参加いただき、性同一性障害を性の多様性の中で理解していくこと、様々な性（身体の性、性自認、性表現、性的思考）を組み合わせて理解することや性同一性障害の方への学校での対応などについて、具体例やご自身の経験を交えながらお話ししていただきました。

Ⅱ期は8月17日（月）午後に「ネット依存とメンタルヘルス」と題して、名古屋大学 心の発達支援研究実践センター 准教授 金子一史先生に講義をしていただきました。59名の方にご参加いただき、現在のインターネットの状況やネット依存の背景にある問題（子どものSOSの可能性、ADHD等の発達障害、現実生活で満たされない思いの投影など）に目をむけることの重要性、家族から本人へのかかわり方、やめるのではなくやらなくてもいい時にはやらないようにしていくなど具体的にどのようにかかわることが望ましいのかをお話ししていただきました。

今年度も、関係機関の方々の知識・技術向上に役立つような研修を企画していきたいと思います。



メンタルクリニックみなみディケア
ゴット&Wさん



メンタルクリニックみなみディケア
Y,T&Sさん



メンタルクリニックみなみディケア
Y,Tさん



メンタルクリニックみなみディケア
千重美さん

熊本地震DPAT派遣報告

大きな被害をもたらした4月の熊本地震。愛知県は、4月16日の本震後、要請により速やかにDPAT（災害派遣精神医療チーム）の派遣を行いました。DPATは、災害発生時に被災地域のニーズを把握して、各種関係機関等と連携しながら精神医療及び精神保健活動とその支援を行うものです。

名古屋市は、愛知県の第2班として4月22日から4月28日まで熊本に赴き、ここらぼからも3名が活動に従事しました。活動地域の西原村は、益城町に隣接し人口は7000人余、原野と山林が80%を占めています。村は活断層の上に位置しており住居被害が多く、当時約1400人が避難所生活を送っていました。複数の保健医療チームと連携しつつ、村内5カ所の避難所を巡回して診療や相談を行いました。また、現地の保健所と共に家庭訪問も実施しました。災害時には、もともと疾患を持っている方や高齢者・子どもがより不安を感じやすいのですが、避難所生活は誰にとっても負担であり不安や疲労が生じるのは当然のことです。DPATはそのことを伝えながら、診察だけでなく避難所生活を送る方々をサポートしました。

派遣中、拠点本部での活動も行いました。後方支援活動として、地域で活動する各DPATから情報を集約してDPATの派遣調整をしたり、必要な地域へDPATがスムースに支援に入る体制を整える役割を担いました。

これまでの生活基盤が失われている中での、地元自治体や住民の方の努力は大変なものです。地元の負担を少しでも軽くし、被災地を中心にして協力し合える体制を作っていくことが、これから全国的な課題だと感じています。



平成27年度 精神保健福祉市民活動セミナーを開催しました

当センターでは、市民の方を対象に、こころの健康や精神障害（者）について、正しい知識の理解を深めてもうとともに、地域でどのような活動ができるか共に考えていくことを目的として、精神保健福祉市民活動セミナーを開催しております。平成27年度は全5回にわたり実施しました。

第1回講義

【精神科医療の現状】

精神疾患と治療について、精神科医師より、わかりやすく説明いただきました。

第2回 【①地域での生活を支えるために～施設側の立場から～】

障害者支援施設の施設長より障害者の理解と支援方法等を講義とグループワークを通して学びました。

第3回 【②地域での生活を支えるために～当事者からのメッセージ～】

当事者の方々をお招きし、病気になった当時の体験や現在の自身の思いなどを聴かせていただきました。

第4回 【名古屋市の精神保健福祉施策・地域の社会資源を知る～社会福祉協議会の役割～】

名古屋市の現状や福祉施策等の取組みと社会福祉協議会の役割について、それぞれの職員からご講義いただきました。

第5回 【私たちができる市民活動・ボランティアグループの活動】

ボランティアグループの代表の方とボランティアセンターの職員より、ボランティアに求められるもの、ボランティアをする上で必要な心構えなどお話しいただきました。

昨年度は、21歳～78歳までの27名（男性8名、女性19名）の方々に受講いただきました。受講動機は「日常で出会う障害のある方とどう関わればよいかわからない」、「これからボランティアを始めたい」、「既に福祉職として働いているが、さらに知識を増やしたい」など、様々でした。

なお、修了した方のうち希望者には、さらなる知識の獲得の機会としてフォローアップセミナーを実施しました。今年度においても、市民活動セミナーを実施する予定です。関心のある方は、お申し込みください。

平成28年度 精神保健福祉センター(ここらぼ)事業案内

精神保健福祉市民活動セミナー

日 程 (全5回)

平成28年10月12日（水）・10月24日（月）・11月2日（水）・11月16日（水）・11月21日（月）
いずれも午後1時30分から4時00分

場 所

名古屋市精神保健福祉センター
各区保健所・区役所福祉課・図書館でチラシを配布しております。チラシ内の申込用紙または当センターのホームページよりダウンロードした申込用紙にて郵送で申し込みください。

※講座内容の詳細については、チラシ等をご覧下さい。

[http://www.city.nagoya.jp/kurashi/category/22-5-3-0-0-0-0-0-0-0-0.html](http://www.city.nagoya.jp/kurashi/category/22-5-3-0-0-0-0-0-0-0.html)

申込方法

9月30日（金曜日）必着

リワーク支援プログラム（集団認知行動療法プログラム）

対 象 者

- ①うつ病またはうつ病に類する疾患（統合失調症・双極Ⅰ型障害によるうつ状態は除く）
により精神科、心療内科等に通院中の方
- ②疾患の為に休職・離職している方
- ③復職・再就職する意欲のある方
- ④継続した参加ができる程度に病状や生活リズムが安定している方
- ⑤主治医が当プログラムへの参加に同意している方。

プログラムへの参加を希望される方はまずは見学説明会にお越しください。

※参加を希望される方は事前に当センターへ電話でご予約下さい。

第Ⅲ期 平成28年10月17日（月）、10月28日（金） 午前10時から午前11時

見学説明会

第Ⅲ期 平成28年12月7日（水）～平成29年3月2日（木）

曜 日 原則として水曜日、木曜日 午前9時30分～午前11時30分

利用はいずれか1期のみ

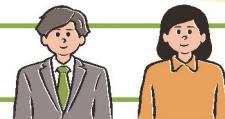
※平成28年度第Ⅰ期・第Ⅱ期のプログラムは終了しております。

プログラム実施期間



障害福祉サービス
就労移行支援事業所

LITALICOワークス 名古屋野並



LITALICOワークスの特徴

LITALICOワークスは、障害のある方の就職準備や就職活動、職場定着支援までサポートする福祉サービス事業所です。事業所は全国に展開しており、独自の企業ネットワークやノウハウがあります。企業や医療・福祉等の関係機関と連携し、ご本人が力を発揮しながら安心して働き続けられるよう全力でサポートいたします。

このような方におすすめです

- 働くことに自信がない
- 就職活動がうまくいかない
- 職場の人間関係に不安がある
- 就職しても長続きしない など

サービスの流れとプログラム



1日のスケジュール例



りたりこ
LITALICO
ワークス
障害福祉サービス 就労移行支援事業所
LITALICOワークス 名古屋野並
〒458-0841
愛知県名古屋市緑区鳴海町字小森8-6 サンハウス野並1F
TEL:052-899-0200 FAX:052-899-0201

名古屋市内の他事業所
LITALICOワークス 名古屋駅前 TEL:052-459-3780
LITALICOワークス 名古屋丸之内 TEL:052-218-2181
LITALICOワークス 名古屋金山 TEL:052-678-5277
LITALICOワークス 名古屋千種 TEL:052-745-6336

2016年8月よりウイングルはLITALICOワークスに変わりました

精神 発達 知的 身体 難病

次回は「就労継続支援B型 おちゃや」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

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、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 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 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)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。

人材育成 ・ 技術援助

保健所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。

名古屋市ひきこもり地域支援センター tel.052-483-2077

名古屋市精神保健福祉センター通信 ここらぼNAGOYA 19号

発行日 2016年8月
発行地 名古屋市
発行部数 2,900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](http://www.city.nagoya.jp/kurashi/category/22-5-3-0-0-0-0-0-0.html)