

こころば

20号

NAGOYA

今号の内容

- ♥ 災害時のこころの健康について 2~5
 - ・ 災害派遣精神医療チーム【DPAT】について
- ♥ アルコール問題関係者研修の実施報告 5
- ♥ ひきこもりの現状と「名古屋市ひきこもり地域支援センター」 6~7
 - ・ ひきこもり講演会の実施報告
 - ・ ひきこもり支援サポーター養成研修の実施報告
- ★ リレーでつなごう! 地域の支援機関〈第10回〉「就労継続支援B型事業所 おちゃや」 8
- ★ 平成29年度リワーク支援プログラムのお知らせ 8

災害時のこころの健康について

わが国では平成7年に発災した阪神・淡路大震災が契機となり、災害時のこころのケアが注目されはじめました。その後も、東日本大震災、熊本地震などの地震、豪雨、台風、噴火など、数多くの災害が発生し、こころのケアに関する様々な取り組みがされてきました。また、自然災害だけではなく、地下鉄サリン事件や鉄道事故、大規模火災など、事件事故等の際にもこころのケアは不可欠とされています。

ここでは、災害時のこころの健康について、基本的な知識やストレス対処法、平常時の準備についてをご紹介します。

1 災害時の心身の変化

災害直後には精神的な動揺や心身にいろいろな症状が現れます。これらは、ひどいショックを受けたときに誰にでも起こりうる反応です。大部分は、家族や友人などの身近な人の援助や自身の対処行動により、多くの場合1か月以内に回復します。あわてずに対処しましょう。

心理・感情面

- ・睡眠障害（不眠、悪夢）
- ・恐怖の揺り戻し、強い不安
- ・孤立感、意欲の減退
- ・イライラする、怒りっぽくなる
- ・気分が落ち込む ・自分を責める

思考面

- ・集中力低下
- ・無気力
- ・混乱して思い出せない
- ・判断力や決断力の低下
- ・選択肢や優先順位を考えつかない

身体面

- ・頭痛、筋肉痛、胸痛
- ・だるい、めまい、吐き気
- ・下痢、胃痛
- ・風邪をひきやすい
- ・動悸、震え、発汗 ・持病の悪化

行動の変化

- ・神経が過敏
- ・ちょっとしたことでけんかになる
- ・ひきこもり
- ・食欲不振や過食 ・飲酒や喫煙の増加
- ・子どもがえり

一部の人々には、上記の症状が長引くことがあります。その場合は早めに相談しましょう。

2 時間経過とこころの動き

災害が発生するとこころは揺れ動きます。時間の経過とともに、どのように変化するのか説明します。

①茫然自失期（災害直後～数日間）

恐怖体験のため無感覚、感情の欠如、茫然自失の状態となります。また、自分や家族・近隣の人々の命や財産を守るために、危険を顧みず行動的になる人もいます。

②ハネムーン期（数日～数週間）

劇的な災害の体験を共有しぐり抜けてきたことで、被災者同士が強い連帯感で結ばれます。援助に期待を託しつつ、がれきや残骸を片付け助け合うなど、被災地全体が暖かいムードに包まれます。

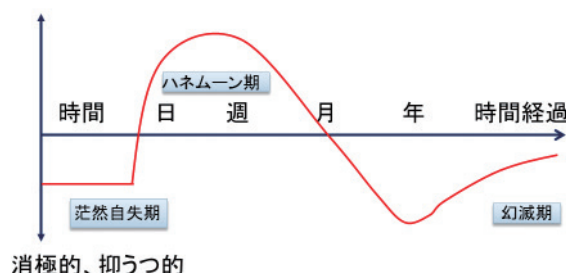
③幻滅期（数週間～数カ月）

災害直後の混乱が収束し、復旧に入る頃です。被災者の忍耐が限界に達して、援助の遅れや行政の失策への不満が噴出します。やり場のない怒りに駆られ、けんかなどトラブルも起こりやすく、飲酒問題も出現します。被災者は自分の生活の再建と個人的な問題解決に追われ、かえって地域の連帯感が失われる場合もあります。

④再建期（数か月～年単位）

復旧が進み、生活の目途が立ち始める頃です。地域づくりに積極的に参加することで、生活の再建への自信が向上します。ただし、復興から取り残されたり精神的支えを失った人はストレスの多い生活が続きます。

積極的、発揚的



消極的、抑うつ的

3 災害時のストレス対処法

災害時には予想できないことが起こりえます。身体的にも心理的にも大きな負担が生じる状況になります。様々なストレスを乗り越えやすくするために、対処法を覚えておきましょう。

①適度な運動を心がけましょう

体操や散歩はこころの健康だけでなくエコノミークラス症候群の予防にもなります。

②休養をとりましょう

眠れなくても、横になるだけでもかまいません。



③お互いにコミュニケーションを取りましょう

挨拶や声かけは孤立を防ぐことにも役立ちます。

つらい気持ちは「治す」というより「支え合う」ことが大切です。

④無理をしないで、身近な人や専門家に相談しましょう

無理は禁物です。一人で抱えずに、誰かに話してみましょう。



4 支援者のストレス対処法

被災地で活動する支援者も被災者であったり、災害という外傷体験の話を聞くことでストレスを受けるものです。支援者も自分のこころの健康に気をつけることが大切です。

①ストレスの兆候が現れたら、自分の気持ちやストレスに感じていることを認めましょう。

②ストレスに気づいたら、適度な休憩や気分転換をしましょう。

休憩に対して罪悪感が生じるのは自然なことですが、自分を責めないようにしましょう。

③時々仕事から離れ、体を伸ばす・深呼吸をするなど気分転換を工夫しましょう。

④仕事の重要性や誇りを忘れず見失わないようにしましょう。

⑤自分だけで何とかしようと気負わず、自分の限界を知り、仲間と声をかけ協力し合いましょう。

支援は長期戦です。無理をしないことも重要です。

⑥家族や友人と過ごせる時間を大切にしましょう。

支援活動に没頭せず、生活感・現実感を取り戻すことも大切です。

⑦休めるときは十分に休みましょう。

組織のリーダーは支援者のストレスについて配慮し、相談できる体制作りをすることが大切です。



5 平常時の準備

災害時にできることは限りがあります。平常時に比べてできないことが多いと心得ましょう。何よりも日頃の準備が大切です。飲料水や食糧、非常用品の備蓄、家具を固定するなどの準備だけでなく、こころの健康に関する事柄についても家族や職場、友人など身近にいる人たちと話し合っておきましょう。

①安全確保

災害が発生した時、最も優先すべきことは生命の安全です。安全が確保できない状況は大きなストレスとなります。災害はいつどこで起こるかわかりません。場所(自宅、職場、学校、外出先など)、時間(昼間、夜間、平日、休日)、季節など、様々な状況を想定して避難場所や避難経路を確認しておきましょう。

また、災害時には通信手段も限られる場合があります。非常時の連絡方法を話し合っておくことも大切です。

②情報収集

安全確保のためにも不可欠です。地域の状況(避難場所、避難所、危険な場所、施設など)、非常時に利用できるものなど把握しておきましょう。名古屋市では各区のハザードマップを作成しております。ぜひ利用してください。また、「きずなネット防災情報」の提供もしています。その他、名古屋市の公式ホームページ(<http://www.city.nagoya.jp/index.html>)では様々な情報を掲載しています。ぜひご覧ください。



持病のある方はお薬手帳（あるいはそれに類似するもの）を準備しておきましょう。服用している薬も数日分手元にあると安心です。災害時の対処法について、主治医に聞いておくとういでしょう。

平常時の準備は誰にとっても大切ですが、災害時要配慮者（障害児者、子ども、高齢者、外国語を母国語とする方など）の方はしっかり準備しましょう。支援している方も含めて、様々な状況を想定して話し合っておくことが重要です。避難経路を歩いてみる、地域の防災訓練に参加するなど、実際に体験することも大切です。また、『SOSカード』を作成している区もありますので準備しておくといでしょう。

※イザという時に、ご自身の連絡先や必要な支援の情報を言葉ではなく、見て伝えることができます。日頃から携帯するようにしましょう。

このカードを見た方は、
S ♥ S
介助をお願いします。

制 作：中村区自立支援連絡協議会
制作協力：名古屋みどり災害ボランティアネットワーク

 中村区自立支援
連絡協議会

ふりがな		性別	年齢	生年月日
氏名		男・女		T-011
住所		血液型	型(RH + -)	
ふりがな		続柄	連絡先T3	
連絡先氏名				
連絡先氏名				
薬は	いつも飲んでいる・いない	今日は持っている・いない		
常用薬				
障がいと事				

災害はいつ発生するかわかりません。準備をしておくことは、こころの負担を軽くすることにつながります。今日から、できることから準備を始めましょう。

災害時こころの情報支援センターでは、被災者およびその被災した方々を支援する人向けに、マニュアルの作成や研修を実施するなど情報提供をおこなっています。ご関心のある方は、下記のアドレスからご確認ください。

<http://saigai-kokoro.ncnp.go.jp/>

つながる・こさえる

ほっと安心手帳

まずは、声をかけあうことから始めてみませんか

災害を経験したあなたへ

内閣府
防災・国土計画政策研究センター

対応方法

- 一緒にいる時間を増やして、そばにいてあげましょう
- 子どもが話すことは、否定せずに聴いてあげましょう
- 話したくないときには無理に聞かせださないようにしましょう
- 積極的に話してあげましょう
- 災害体験を遊びとして繰り返すことは、本人が落着いていないプロセスです。無理に求めないようにしましょう

症状が長い引いてい場合で、心配な場合には、早めに相談機関に相談するようにしましょう。

※相談窓口一覧を参考にしてください

こんな変化はありますか？

眠れますか？
●寝る前や夜中に目が覚めるようになったら、不安や心配の気持ちが表れているかもしれません。

寝付けないでつらい…
早く目が覚める…
寝もろくなつてしまった…
集中できない…
何をしてもおもしろくない…
不安で落ち着かない…

●不安や心配の気持ちが、眠る前や夜中に目覚める原因になることがあります。

●不安や心配の気持ちが、集中力ややる気を減らす原因になることがあります。

●不安や心配の気持ちが、何をしてもおもしろくない原因になることがあります。

●不安や心配の気持ちが、不安で落ち着かない原因になることがあります。

家族や友人を 支えている方へ

少しでも役に立ちたいの思いから、普段以上に食いついたり、無理を重ねることがあります。人を支えている人にも、ストレス反応が起こることがあります。

<援助する側の陥りやすい3つの危険>

- 援助する側は「**燃れた被災者**」です。援助する側も被災者であったり、ストレスを受けています。
- あなたは**スーパーマンではありません**。災害の後でストレスを抱えている人はいます。災害の後は丈夫な人選ではないかもしれません。
- 自分の背中は**見えません**。自分も周りも、気づかぬうちにストレスや疲れがたまっていることが多くあります。

少しでも乗り越えやすくするために…

○対応方法

- 1.適度な運動を心がけよう(体操や散歩などを目録にしましょう)
- 2.疲れた時は休養を十分にとりましょう
- 3.お酒の飲みすぎに注意しよう
カフェイン(コーヒー、緑茶、紅茶等)も不眠の原因になります。
- 4.お互いに声をかけあいましょう
つづいて気持ちを「話す」といいう「支えあひ」ことが大切です。

不安や心配の気持ちを解消法として、
「6秒で大きく息を吐く。6秒で大きく息を吐く。5秒で大きく息を吐く。」
左記のような症状がいくつも長引いている人は、無理をせず、早めに
お医者さんや保健師さんに相談をするようにしましょう。

周りの人が不安や弱立ちを原っているときには

- 劇に寄り添うなど、安心感を与えよう
- 目を見て、言葉をゆっくりと話そう
- 短い言葉で、はっきり伝えよう
- つらい体験を、無理に聞かせないようにしよう
- 「これから」にだけ話す、あてにならない相談に乗りましょう

高齢者に接する場合には

- 遠くへ、丁寧に話しましょう
- 体調の変化には気をつけて話そう
- その人の人生を尊重・世話をし、よく傾聴しよう

※つらい状況が続くと、いらいらしてその感情を相手にぶつてしまうことがあります。多くの場合には、感情がコントロールできないからであり、あなた自身を責めるわけではありません。

被災した子どもに 接する周囲の方へ

災害を経験した多くの子どもたちの心と身体には、いろいろな変化が起きます。

子どもが何かがいとも道う「災害の前とは違う」とはありますか？

たとえ…

- 友達と遊ぶなくなる
- ご飯をあまり食べず、体重が減少している
- あまり笑わなくなる、無感情になる
- 学校に行きたがらず、ひきこもりがち
- 眠れなくなる
- 災害の夢・怖い夢をみるという
- 災害体験を遊びとして繰り返す
- いじめている、わざとにふたつになつた、乱暴になつた

など…

相談窓口一覧

※詳しくは各機関のホームページをご覧ください

都道府県	災害被災者支援センター	相談窓口
東京都	災害被災者支援センター	019-629-9617 (月～金 9:00～17:00、土日祝)
大阪府	大阪府災害被災者支援センター	06-6551-1200 (月～金 9:00～17:00、土日祝)
兵庫県	兵庫県災害被災者支援センター	078-238-2222 (月～金 9:00～17:00、土日祝)
福岡県	福岡県災害被災者支援センター	092-211-7272 (月～金 9:00～17:00、土日祝)
北海道	北海道災害被災者支援センター	011-222-1111 (月～金 9:00～17:00、土日祝)
宮城県	宮城県災害被災者支援センター	022-222-1111 (月～金 9:00～17:00、土日祝)
山形県	山形県災害被災者支援センター	023-222-1111 (月～金 9:00～17:00、土日祝)
秋田県	秋田県災害被災者支援センター	0182-222-1111 (月～金 9:00～17:00、土日祝)
岩手県	岩手県災害被災者支援センター	0192-222-1111 (月～金 9:00～17:00、土日祝)
青森県	青森県災害被災者支援センター	0170-222-1111 (月～金 9:00～17:00、土日祝)
新潟県	新潟県災害被災者支援センター	025-222-1111 (月～金 9:00～17:00、土日祝)
富山県	富山県災害被災者支援センター	076-222-1111 (月～金 9:00～17:00、土日祝)
石川県	石川県災害被災者支援センター	076-222-1111 (月～金 9:00～17:00、土日祝)
福井県	福井県災害被災者支援センター	0776-222-1111 (月～金 9:00～17:00、土日祝)
山梨県	山梨県災害被災者支援センター	0426-222-1111 (月～金 9:00～17:00、土日祝)
長野県	長野県災害被災者支援センター	0266-222-1111 (月～金 9:00～17:00、土日祝)
岐阜県	岐阜県災害被災者支援センター	057-222-1111 (月～金 9:00～17:00、土日祝)
静岡県	静岡県災害被災者支援センター	054-222-1111 (月～金 9:00～17:00、土日祝)
愛知県	愛知県災害被災者支援センター	052-222-1111 (月～金 9:00～17:00、土日祝)
岐阜県	岐阜県災害被災者支援センター	057-222-1111 (月～金 9:00～17:00、土日祝)
滋賀県	滋賀県災害被災者支援センター	0575-222-1111 (月～金 9:00～17:00、土日祝)
京都府	京都府災害被災者支援センター	075-222-1111 (月～金 9:00～17:00、土日祝)
大阪府	大阪府災害被災者支援センター	06-6551-1200 (月～金 9:00～17:00、土日祝)
兵庫県	兵庫県災害被災者支援センター	078-238-2222 (月～金 9:00～17:00、土日祝)
奈良県	奈良県災害被災者支援センター	074-222-1111 (月～金 9:00～17:00、土日祝)
和歌山県	和歌山県災害被災者支援センター	073-222-1111 (月～金 9:00～17:00、土日祝)
鳥取県	鳥取県災害被災者支援センター	0859-222-1111 (月～金 9:00～17:00、土日祝)
徳島県	徳島県災害被災者支援センター	087-222-1111 (月～金 9:00～17:00、土日祝)
香川県	香川県災害被災者支援センター	087-222-1111 (月～金 9:00～17:00、土日祝)
高松市	高松市災害被災者支援センター	087-222-1111 (月～金 9:00～17:00、土日祝)
愛媛県	愛媛県災害被災者支援センター	089-222-1111 (月～金 9:00～17:00、土日祝)
高知県	高知県災害被災者支援センター	098-222-1111 (月～金 9:00～17:00、土日祝)
福岡県	福岡県災害被災者支援センター	092-222-1111 (月～金 9:00～17:00、土日祝)
佐賀県	佐賀県災害被災者支援センター	095-222-1111 (月～金 9:00～17:00、土日祝)
大分県	大分県災害被災者支援センター	097-222-1111 (月～金 9:00～17:00、土日祝)
熊本県	熊本県災害被災者支援センター	096-222-1111 (月～金 9:00～17:00、土日祝)
鹿児島県	鹿児島県災害被災者支援センター	099-222-1111 (月～金 9:00～17:00、土日祝)
沖縄県	沖縄県災害被災者支援センター	098-222-1111 (月～金 9:00～17:00、土日祝)

平成23年3月11日に発生した東日本大震災により、自然災害、犯罪被害、事故等における「心のケア」がこれまで以上に必要であると考えられるようになりました。厚生労働省は平成25年4月1日付で、「災害派遣精神医療チーム（DPAT）活動要領」を定め、被災地域の精神保健医療ニーズの把握、他の保健医療体制との連携、各種関係機関等とのマネジメント、専門性の高い精神科医療の提供と精神保健活動を目的とした災害派遣精神医療チームDPAT（Disaster Psychiatric Assistance Team：DPAT）の運用が開始されました。

DPATは、専門的な研修・訓練を受けた精神科医師、看護師などで組織され、被災地域の都道府県等からの派遣要請に基づき派遣されます。自然災害や集団災害が発生した被災地域の災害拠点病院、精神科の基幹病院、保健所、避難所等で活動し、外来・入院診療の支援や保健所等での相談業務の支援など災害によって機能しなくなった地域精神科医療機関の補完を行います。また、精神疾患を持つ被災者に対する診察や投薬、医療機関への紹介、移動困難な在宅患者の訪問などにも対応します。さらに、災害のストレスによって新たに生じた精神的問題を抱える住民や災害のストレスによって心身の不調をきたした被災者を支援している者（地域の医療従事者、救急隊員、行政職、保健職等）の精神疾患、精神的不調を防ぐよう支援します。最近の主な活動としては、平成26年8月広島市における豪雨や同年9月御嶽山噴火、平成27年9月関東・東北豪雨、平成28年4月の熊本地震などに派遣され活動を行っています。



愛知県精神医療センターデイケア
ボッティチェリの「春」のパロディ
松澤裕之さん



愛知県精神医療センターデイケア
T.Aさん



愛知県精神医療センターデイケア
りのさん

アルコール問題関係者研修を開催しました

当センターでは、関係機関の職員を対象に、アルコール問題に関する知識を深め、相談技術の向上を図るとともに、ネットワークづくりを目指す目的でアルコール問題関係者研修を平成27年度より開催しております。アルコール健康障害は、本人の健康の問題のみならず、家族への深刻な影響や、飲酒運転、暴力、虐待、自殺などの様々な問題にも密接に関連しています。

今年度は、より多くの方に、様々な問題の根底にアルコールの問題があることを見過ごさないための視点や関わり方について学んでいただくため、地域包括支援センターや障害福祉サービスの事業所等にも参加を呼びかけました。12月に計4回同じ内容で実施し、計122名の方にご参加いただきました。名古屋市仕事・暮らし自立サポートセンター大曽根の精神保健福祉士 石上里美先生を講師としてお招きし、講義とともに、各回の参加者の方より提出していただいた事例についてグループに分かれての演習を行いました。3時間があっという間に過ぎ、「いろいろな支援機関の人の視点や関わり方を知ることができてよかった」「考え方を整理できた」「楽しかった！」等の感想をいただきました。

今後も、関係機関の方々にとって役立つような研修を企画していきたいと思ひます。

ひきこもりの現状と「名古屋市ひきこもり地域支援センター」

学校を卒業したのに進学も就職もしていない。仕事をしていたのに辞めてしまい、ずっと家にいる。初めは就職活動をしていたようだけれど、最近はそんな様子もない。このままではひきこもりになってしまうのではない、あるいはもうひきこもりなのでは。そんな不安を抱えている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

厚生労働省では、「ひきこもり」を「様々な要因の結果として社会的参加（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内に留まり続けている状態（他者と交わらない形での外出をしてもよい）を指す現象概念である」と定義しています。ひきこもりとは上に記したような状態を指す言葉なので、「ひきこもり」＝「病気」と言うわけではありませんが、背景に様々な精神疾患が隠れているケースもみられます。また、一口にひきこもりと言っても、原因も通りではありませんし、その程度や期間も様々です。

ひきこもりの状態にある方が全国でどのくらいいるのか正確な数字を把握することは難しいのですが、参考になるものとして内閣府が行った調査結果があります。平成22年に発表された第1回調査によると、広い意味でのひきこもりが全国で69万6千人いるとされています。平成28年9月に発表された（調査は平成25年実施）第2回の調査結果では、その数は54万1千人となっています。この結果をみると、ひきこもりは16万人近く減少したということになるのですが、手放しで喜ぶことは出来ません。この内閣府の調査は15歳以上39歳以下を対象とした調査のため、40歳以上のひきこもりの数が含まれていないからです。前回の調査ではひきこもりにカウントされていた方が今回の調査では40歳以上となり、調査対象外となっているなど、実際はひきこもりが長期化・高齢化しているのではないかと懸念されています。

ひきこもりの長期化・高齢化を裏付けるものとして、「KHJ全国ひきこもり家族会連合会」による実態調査があります。この調査によると、ひきこもり本人の平均年齢は、調査が開始された平成14年には26.6歳でしたが、平成28年には32.7歳となっています。家族の平均年齢も、平成18年には60.11歳でしたが、平成28年には62.8歳と上がっています。ひきこもっている期間についても、平成17年には平均7.5年であったものが、平成28年には10.8年となっています。これらの結果は、ひきこもり本人、家族の高齢化・長期化が進んでいる実態を示していると言えるでしょう。

ひきこもりは長期化すればそれだけ問題も複雑化し解決に時間がかかります。また、家族の疲弊の度合いも強くなります。それだけに長期化したケースへの支援に力を注ぐことは重要ですが、同時にひきこもりが長期化する前に支援につなげ、様々な支援機関が連携を取りながら解決に当たることも重要です。全国に設置が進んでいる「ひきこもり地域支援センター」は、ひきこもりに関してどこに相談してよいのか分からず困っている方の相談をお受けする、一次相談窓口として位置づけられています。「ひきこもり地域支援センター」では、ひきこもりの本人やご家族の相談や家族教室を行うと共に、ひきこもり支援機関・団体を対象とした研修や連絡調整会議を実施しています。また一人でも多くの方にひきこもりの問題を知っていただくために、普及啓発などの講演会も行っています。名古屋市は、平成24年5月より「名古屋市ひきこもり地域支援センター」を設置しています。次ページでは平成28年度に名古屋市ひきこもり地域支援センターで行った事業を一部紹介します。



愛知県精神医療センターデイケア
長谷川真々さん



愛知県精神医療センターデイケア
H.Kさん



愛知県精神医療センターデイケア
北下病棟

ひきこもり講演会

「ひきこもりの理解のために～自分の不安を本人にぶつけていませんか～」を開催しました。

11月19日（土）、中村区役所講堂にて、平成28年度「名古屋市ひきこもり講演会」を開催しました。天候の悪い中、ひきこもりのご本人やご家族、地域の方、支援関係者など85名の方にご参加いただきました。

今年は「ひきこもりの理解のために ～自分の不安を本人にぶつけていませんか～」と題し、白梅学園大学子ども学部教授の長谷川俊雄先生をお招きして、ご講演いただきました。長谷川先生は、「ご家族が過剰に心配すると、本人が一層追い詰められてしまう」とし、本人を無理に動かすより、ご家族自身の不安を緩めることが大切であると話されていました。具体的には、ひきこもりについて関心を持ち続けること、原因探しをしないこと、ご家族全員が協力して本人に関わっていくことで、本人に良い変化が起こってくるそうです。また、ひきこもりの経験があるミュージシャンの音楽を紹介するコーナーでは、生き辛さを抱えた若者の心を表現した歌詞に共感され、涙を流されるご家族もいらっしゃいました。

来場者からは、「親の心構えの大切さが理解できた」、「ひきこもりのゴールは就労だけではないと知った」、「本人を見る視点が変わった」など様々な声が寄せられました。長谷川先生は最後に、「若者を社会に近づけるのではなく、社会が少数派の若者に近づいていくことも大切」と伝えています。このような講演会を通して、一人ひとりがひきこもりの問題に関心を寄せ、ひきこもりの本人を取り巻く環境を見つめ直すきっかけになればと考えています。

ひきこもり支援サポーター養成研修を開催しました。

名古屋市ひきこもり地域支援センターでは、平成28年度より「ひきこもり支援サポーター養成研修」を始めました。この研修は、名古屋市在住、在勤（在学も含む）の方を対象に、ひきこもりの問題への理解を深めることで、ひきこもりの本人や家族を支え、地域での理解者を増やしていくことを目的としています。全4回開催し、延べ90名の方が参加されました。

第1回 「ひきこもりと精神科医療について」

精神科医から、ひきこもりの定義やひきこもりの背景にある精神疾患、医療へつなげるためのポイントなどを分かりやすく説明していただきました。

第2回 「ひきこもり経験者からのメッセージ」

ひきこもり経験者の方から、ひきこもりになったご自身の経験や思い、現在ひきこもりの方を抱える家族へのメッセージなどを聴かせていただきました。

第3回 「支援機関を知ろう」

ひきこもりを支援する団体の方から、団体の活動内容や取り組みについてお話しいただきました。

第4回 「ひきこもりへの理解と対応～サポーターの役割について」「交流会」

ひきこもりへの理解や対応するときに気をつけるポイント、参加者同士の交流会を行いました。

研修に参加された方の中から「ひきこもりの本人やその家族の悩み、心情が少し理解できた」「何か自分でできることを考えていきたい」などの感想が寄せられました。研修後、参加者のうち12名の方が「ひきこもり支援サポーター」として登録され、ひきこもり家族教室などの運営に協力していただいています。今後も多くの方にひきこもりの問題について関心を持っていただければと考えています。



愛知県精神医療センターデイケア
Katsumiさん



愛知県精神医療センター
作業療法室



愛知県精神医療センターデイケア
C.Oさん

おちゃや

就労継続支援B型事業所

就労継続支援B型事業所とは・・・

企業で働くことが不安だったり困難である方に対して働く場所を提供します。仕事を通して社会参加をし、自信と力がつけば一般就労への移行に向けて支援します。



昨日の自分よりちょっと前進

昨日は出来なかったことが今日はできる。
そんな毎日の積みかさねを大切にしてみんなで成長し続けていきたいと考えています。

作業内容

5つのグループに分かれて作業しています

- 厨房班** 旬の野菜たっぷりの“愛情弁当”作り。
- お菓子班** 体に優しい材料で美味しくてホッとするお菓子作り。
- 手芸班** 刺繍、さおり織、糸紬、羊毛フェルト、染、編物など。
- 化粧品班** 上質な原料に拘った化粧品を丁寧に手作りしています。
- 歌声班** 配達、マルシェ、パフォーマンス等、笑顔でおちゃやのPR。

作業の種類が多く、それぞれに合う作業を見つけやすいと思います。

次回は「就労継続支援B型 ほっとはむ」さんです。

定員：40名

開所日：月曜日～金曜日（祝日開所）

時間：9時～16時

送迎：自主通所（状況に応じて送迎あり）

給食有：（自己負担額：1日230円）

〒468-0015 名古屋市天白区原1丁目813

tel：(052) 806-3188 fax：(052) 853-9988

mail：ochaya@khe.biglobe.ne.jp

平成29年度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。
- ※就労経験のない方、また就労経験が学生時代のアルバイトのみの方は対象となりません。

見学説明会

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。

- （日程）第Ⅰ期 平成29年3月10日（金）、3月24日（金）
第Ⅱ期 平成29年7月10日（月）、7月24日（月）
第Ⅲ期 平成29年10月6日（金）、10月23日（月）
各回とも午前10時から午前11時

プログラム実施期間

- 第Ⅰ期 平成29年5月10日（水）から7月27日（木）
第Ⅱ期 平成29年8月30日（水）から11月16日（木）
第Ⅲ期 平成29年12月6日（水）から平成30年3月1日（木）
曜日 原則として水曜日、木曜日
午前9時30分から午前11時30分
利用はいずれか1期のみ

名古屋市精神保健福祉センター ころぼ

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、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 ころぼNAGOYA 20号

発行日：2017年3月 発行：名古屋市 発行部数：3,000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/category/22-5-3-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0.html>