

こころらぼ NAGOYA

23号

今号の内容

- ♥ 依存症対策事業について 2~4
- ♥ 思春期・自死遺族相談・
市民活動セミナーについて 5
- ♥ 地域移行支援ガイドブックを
作成しました 6~7
- ★ リレーでつなごう！地域の支援機関〈第13回〉 ... 8
「生活介護事業所 めいほく鳩岡の家」
- ★ こころらぼ事業のご案内 8

依存症とその回復について

名古屋市精神保健福祉センター
主査（精神医療） 安井 禎

「依存症」を一言で表現すると、「何かをしたいという欲求をコントロールできなくなった状態」と言うことができるでしょう。「依存」の対象には、覚せい剤や大麻などの薬物やアルコールといった「物質」だけではなく、ギャンブルやゲームといった「行為」など様々なものがあります。

一般的に「依存症」という言葉から「快楽に溺れた人」、「意志の弱い人」というイメージを持つ方が多いかもしれません。初めに書いたように、依存症は「欲求をコントロールできなくなった状態」なので、本人が「止めよう」と思っても止めることが出来ないのは事実です。しかし、それは本人が「快楽に溺れている」からでも「意志が弱い」からでもありません。「止められない」のは、それが「依存症という病気の症状」だからです。肺炎で咳が止まらない人に対して、「咳を止められないのは意志が弱いからだ」という人はいないでしょう。それは、「肺炎」が「病気」であり、「咳」が肺炎という病気の「症状」であるということを皆分かっているからです。しかし、依存症の人がお酒や薬物、ギャンブルを止められないことに対しては、「意志が弱いからだ」と言います。それは、「依存症は病気である」と考えていないからです。依存症のことを考えるときには、まず「依存症は病気なのだ」ということを理解することが大切です。病気であれば、その症状をなくすために必要なのは、「根性」や「気合い」ではなく、「治療」なのだということが理解できると思います。覚せい剤などの違法薬物に対しては、「けしからん」「厳罰が必要だ」という人がいます。もちろん違法薬物の使用という違法行為に対しては、定められた刑罰を受けることは社会規範として当然でしょう。しかし、刑罰を受けたから依存症という病気が良くなるのかと言うと、それはまた別の問題です。刑務所に入っている間は、薬物を手入することが出来ませんので、その間は薬物の使用は止まります。しかし、それで依存症が良くなるわけではありません。実際に服役を終えた多くの人が薬物を再使用してしまいます。このことは、刑罰が薬物依存症の治療にはつながらないことを示しています。

依存症という「病気」の治療のことを説明する前に、「依存症が良くなる」というのはどういうことなのかについて触れておきます。繰り返しになりますが依存症は「何かをしたいという欲求がコントロールできなく

なった状態」です。「欲求」自体をなくすことが依存症の治った状態（治癒）と考えるなら、残念ながら依存症を治すことはできません。しかし、「欲求」自体はなくなっても、飲酒や薬物使用をしない、ギャンブルをしない生活を続けていくことはできます。アルコールや薬物、ギャンブルなどに依存しない生活を続けることを「回復」と呼びます。依存症の治療は、欲求自体をなくす「治癒」ではなく、「回復」を目指します。

自分一人で「回復」する、つまり「止め続けていく」ことはとても難しいことです。依存症から「回復」するためには一人で頑張るのではなく、専門の医療機関へ通院したり自助グループに参加し、治療プログラムを受けたりミーティングに参加することが大切です。

治療プログラムでは、「アルコールや薬物を使いたい、ギャンブルをしたい」という「欲求」にうまく対処する具体的な方法を身に付けることを学びます。

ミーティングは依存症から「回復」したいという同じ気持ちを持った人が集まる場です。同じ苦しさを感じながら同じ目標に向かい進んでいる人たちの話を聞くこと、「回復」した姿を目にすることは、止め続ける日々を一日一日積み重ねていく上で大きな力となります。ミーティングは「言いつばなし、聞きつばなし」の場です。そこでは、「薬を使いたくなくなってしまった」とか「使ってしまった」と正直に話しても誰からも非難されることはありません。むしろ正直に話すことが賞賛される場です。ありのままの自分を受け入れてくれる場であるミーティングに参加することで、アルコールや薬物、ギャンブルなどに頼らないで生きていく生活を取り戻すことが出来るのです。

依存症の対象には様々なものがあります。依存する対象によって治療法に異なる部分もありますが、欲求をうまく扱えるようにするための治療プログラムや、当事者のミーティングが有効であるという点では共通です。

依存症は誰もがかかる可能性がある病気です。止められないのは、「意志が弱い」からでも「根性が足りない」からでもありません。それが病気の症状だからです。適切な治療を受ければ必ず「回復」することが出来ます。依存症から回復するためには、自分一人や家族だけで問題を抱え込むのではなく、まずは相談機関に相談をしてみることから始めてみましょう。

名古屋市における依存症対策について

名古屋市健康福祉局
しょうがいふくし ぶしょうがい きかく か
障害福祉部障害企画課

我が国の依存症対策については、平成26年6月1日にアルコール健康障害対策基本法（平成25年法律第109号）が施行され、薬物依存症に関しては、平成28年12月14日に、「再犯の防止等の推進に関する法律」（平成28年法律第104号）が公布・施行され、ギャンブル依存症に関しては、平成30年5月23日に「ギャンブル等依存症対策基本法案」が衆議院本会で可決されるなど依存症対策の強化が求められています。

依存症は、適切な治療と支援により回復が十分可能な疾患である一方、依存症の特性（患者本人や家族が依存症である認識を持ちにくいこと）や依存症の専門医療機関・専門医の不足等から、依存症患者が必要な支援を受けられていない状況にあります。

依存症患者が地域で必要な支援を受けられるようにするためには、医療機関や精神保健福祉センター、各区保健センター、民間団体・回復施設等の関係機関が、相互に有効かつ緊密に連携し、その責任、機能又は役割に応じた包括的な支援を提供することが求められます。また、依存症患者、依存症に関連する問題を有する方、依存症が疑われる方、依存症になるリスクを有する方及びそのご家族等の地域におけるニーズに総合

的に対応していくことも必要です。

本市においては、平成30年3月に第5期名古屋市障害福祉計画を策定し、「精神障害にも対応した地域包括ケアシステムの構築」を成果目標の一つとして掲げ、依存症対策はその取り組みの一環として、今年度より下記の事業を実施し、総合的な支援体制を整備してまいります。

①精神保健福祉センターの依存症相談拠点化

- ・依存症相談窓口の開設
- ・依存症相談員の配置
- ・依存症相談窓口専用電話の設置
- ・家族のつどい・家族教室の実施
- ・その他依存症に関する普及啓発等

②必要な医療の提供

- ・アルコール健康障害、薬物依存、ギャンブル等依存症に関する治療を行っている専門医療機関及び治療拠点となる医療機関の選定

③地域における支援体制の充実

- ・アルコール・薬物・ギャンブル等依存症問題に取り組む民間団体の支援

平成30年度 精神保健福祉センター（こころば）事業案内①

依存症相談窓口のご案内

平成30年7月2日より、依存症相談窓口が開設されました。

予約制の面接相談となりますので、まずは下記の依存症相談窓口専用電話にお電話ください。

アルコール・薬物・ギャンブル等依存に関する悩みごとをお聞きします。

＜対象者＞ 名古屋市内在住、在勤（在学）でアルコール・薬物・ギャンブル等の依存で悩んでいる方、またはそのご家族

＜相談日＞ 第1火曜日 午後2時～4時 第1金曜日 午後2時30分～4時30分
第2水曜日 午前10時～12時
第3月曜日 午後2時～4時
第4水曜日 午後2時30分～4時30分

※各曜日1日2組、1組1時間ずつのご相談となります。

＜依存症相談窓口専用電話＞ 052-483-3022

依存症に関する家族のつどい・教室のご案内

●家族のつどい●

本人への関わり方について学び、家族同士での情報交換を行う場となります。

＜対象者＞ 依存症相談に来所いただいたご家族が対象となります。（要事前申込み）

＜日程＞ ご相談にお越しいただいた際に、お伝えします。

●アルコール・薬物に関する教室●

精神科医からの依存症についての話や依存症から回復した当事者・ご家族からの体験談等を聞き、正しい知識や対応について理解を深めていただく教室となります。（年間2クール開催予定。）

＜対象者＞ 名古屋市内在住、在勤（在学）の方で身近な方のアルコール・薬物依存で悩んでいる方（要事前申込み）

＜日程＞ 1クール目（各回、午後2時～4時）

第1回：平成30年8月22日（水） 第2回：平成30年8月27日（月）

第3回：平成30年9月7日（金） 第4回：平成30年9月14日（金）

依存症に関する催し物のご案内

●アディクション・セッション●

嗜癖問題に取り組む自助グループ、支援機関がメッセージを発信することにより、嗜癖問題について理解を深めることを目的としています。

＜対象者＞ 嗜癖問題に関心のある方（申込不要）

＜日時＞ 平成30年11月16日（金）午後1時～午後7時45分

＜会場＞ 名東文化小劇場



■各事業のお問合せ先

名古屋市精神保健福祉センターこころぼ 代表番号 052（483）2095

ホームページ <http://www.city.nagoya.jp/kurashi/category/22-5-3-0-0-0-0-0-0-0.html>



東尾張病院デйка作品
革細工小銭入れ



東尾張病院デйка作品
折り紙細工



東尾張病院デйка作品
猫の爪とき

依存症に関する家族のつどい・教室のご案内

●家族のつどい●

本人への関わり方について学び、家族同士での情報交換を行う場となります。

＜対象者＞ 依存症相談に来所いただいたご家族が対象となります。（要事前申込み）

＜日 程＞ ご相談にお越しいただいた際に、お伝えします。

●アルコール・薬物に関する教室●

精神科医からの依存症についての話や依存症から回復した当事者・ご家族からの体験談等を聞き、正しい知識や対応について理解を深めていただく教室となります。（年間2クール開催予定。）

＜対象者＞ 名古屋市内在住、在勤（在学）の方で身近な方のアルコール・薬物依存で悩んでいる方（要事前申込み）

＜日 程＞ 1クール目（各回、午後2時～4時）

第1回：平成30年8月22日（水） 第2回：平成30年8月27日（月）

第3回：平成30年9月7日（金） 第4回：平成30年9月14日（金）

依存症に関する催し物のご案内

●アディクション・セッション●

嗜癖問題に取り組む自助グループ、支援機関がメッセージを発信することにより、嗜癖問題について理解を深めることを目的としています。

＜対象者＞ 嗜癖問題に関心のある方（申込不要）

＜日 時＞ 平成30年11月16日（金）午後1時～午後7時45分

＜会 場＞ 名東文化小劇場



■各事業のお問合せ先

名古屋市精神保健福祉センターこころぼ 代表番号 052（483）2095

ホームページ <http://www.city.nagoya.jp/kurashi/category/22-5-3-0-0-0-0-0-0-0.html>



東尾張病院デйка作品
革細工小銭入れ



東尾張病院デйка作品
折り紙細工



東尾張病院デйка作品
猫の爪とき

平成30年度 精神保健福祉センター(こころぼ)事業案内②

その他の相談のご案内

●思春期相談●

思春期に起こるさまざまな悩みについて、お聞きします。

＜対象者＞ 名古屋市内在住、在勤（在学）の方で、思春期に起こるさまざまな悩みを抱えているご本人やそのご家族。

＜相談日＞ 予約制による来所相談となります。まずはお電話ください。
第1・2木曜日、第3金曜日、第4火曜日（時間はいずれも午後2時～4時）
※各曜日、1日2組、1組1時間ずつのご相談となります。

●自死遺族相談●

大切な人を自死で亡くされた方を対象とした相談を、行っています。

＜対象者＞ 名古屋市に在住、在勤（在学）で、大切な人を自死で亡くされた方。

＜相談日＞ 毎月第3火曜日 午前10時～12時
※毎月、1日2組、1組1時間ずつのご相談となります。



催し物・講演会に関するご案内

●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、こころの健康や精神障害について正しい知識を学び、地域の中でできることを共に考える市民向けのセミナーです。

＜対象者＞ 名古屋市内在住、在勤（在学）の方（要事前申込み）

＜内 容＞ 精神科医より精神疾患について、精神疾患がある方からの体験談、また地域の社会資源等をお話いただきます。

＜日 程＞ 平成30年11月5日、11月19日、12月3日、12月17日
いずれも月曜日、時間は午後2時～4時

■各事業のお問合せ先

名古屋市精神保健福祉センターこころぼ 代表番号 052(483)2095

ホームページ <http://www.city.nagoya.jp/kurashi/category/22-5-3-0-0-0-0-0-0-0.html>



東尾張病院デйка作品
アクリルたわし



東尾張病院デйка作品
キャンドル飾り



東尾張病院デйка作品
革細工共同作品

「精神障害者地域移行支援ガイドブック」を作成しました

地域移行・地域定着支援推進のため、精神科病院に長期入院している方やそのご家族、また支援者に向けて、退院に向けた動機づけや退院までの流れ、社会資源の情報提供等を目的とした「精神障害者地域移行支援ガイドブック」を作成しました。作成にあたっては、一般社団法人日本精神科看護協会愛知県支部、一般社団法人愛知県精神保健福祉士協会、障害者基幹相談支援センター、保健センター、精神保健福祉センター、健康福祉局障害福祉部で構成される名古屋市精神障害者地域移行支援推進ワーキンググループにおいて意見をだし合い、一般社団法人愛知県精神科病院協会の監修をいただきました。全5回のワーキンググループを通して、「希望を持って『また地域で生活したい』」と思ってもらえる内容にしたい」「退院はあくまで選択肢の一つであって、入院生活を否定してはいけない」「入院患者だけでなく、病院スタッフなど支援者も地域移行について情報共有できる内

容が良い」「このワーキンググループのように地域移行について話せる場が地域にもあると良い」などの意見が出されました。

このガイドマップは精神科病院や障害者基幹相談支援センター、保健センターへ配布され、長期入院されている方やそのご家族への説明だけでなく、病院スタッフの勉強会等でも使用されています。このガイドブックが、長期に入院されている方がもう一度住み慣れた地域で自分らしい生活を送るための一助となれば幸いです。

「精神障害者地域移行支援ガイドブック」は名古屋市長市精神保健福祉センターホームページからもダウンロードできます。

<http://www.city.nagoya.jp/kenkofukushi/page/0000104940.html>



もくじ

・退院までの流れ	P 3、4
・地域での暮らしの一例	
case 1 (Aさんの場合)	P 5、6
case 2 (Bさんの場合)	P 7、8
・入院中からの準備	P 9
・住まいのこと	P 10
・日々の暮らしのこと	P 11
・仲間との交流	P 12
・お金のこと	P 13
・働くこと	P 14



退院までの流れ



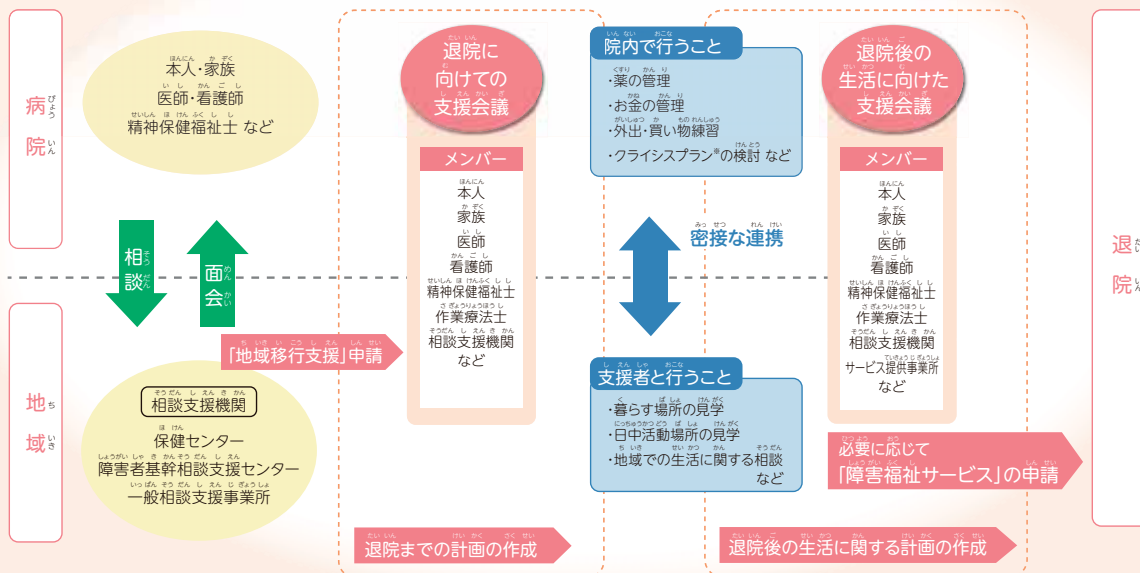
相談スタート

退院に向けての準備

地域で暮らす準備

「地域移行支援」とは

精神科病院に長期入院している方(1年以上)や、さまざまな事情により入院の長期化が見込まれる方などに、住居の確保その他の地域における生活に移行するための活動に関する相談、障害福祉サービス事業所等への同行支援などを行います。



※クライシスプラン…落ち着かなくなった時の対処方法

3

4

名古屋市精神障害者地域移行支援推進ワーキンググループに参加して

愛知県精神医療センター 認定看護師 西野 陽子

長期入院患者さんの退院支援で思い出すのは、統合失調症を患い20年近く入院していたAさんです。精神症状の活発な時期や諸々の家族事情で容易には退院できず、入院が長期に及んでいました。出会った当時から、退院後の生活については想像すらできない状態で、「今さら退院なんていいよ。あんた達が面倒みてくればいいがね」という言葉が聞かれました。当然、退院となると生活環境が大きく変わり、人生の分岐点と言っても過言ではない状況となるのですから不安も相当強かったと思います。生活の希望をお聞きしながら「もう一度退院したい」という意思を確認し、Aさんの強みや不調時の対応方法など、ご家族をはじめ、他機関の多職種と情報共有に努めました。数か月間の退院調整後、市内の施設へ入所されました。新しい環境へスムーズに移行できる鍵はAさんの「不安」が何か、どうすれば不安が「安心」

に変わるか把握することでした。様々な支援を受けながら退院から5年、再入院することなく地域で暮らしておられます。

Aさんのように長期入院患者さんの退院促進にあたってはホスピタリズムに陥っていることも多く、数か月から年単位の地道な働きかけが必要になることがあります。住まいや住まい方、経済的保障など様々な支援のマネジメントが必要です。そのため、地域の多様な社会資源のネットワークを、「顔の見える関係」作りを通して構築していくことが重要です。ワーキンググループでは市内各地域の社会資源と成り得る機関の方々が集まり、まさに「顔の見える関係」となり、互いの知恵を出し合いながらガイドブックの制作に携わりました。このガイドブックを手にした患者さんが、病院から地域で生活することへの「希望」が持て、「不安」を「安心」に変えられる一助になるよう、退院支援のツールとして活用していきたいと考えています。



リレーでつなごう！地域の支援機関 第13回



めいほく 鳩岡の家 (生活介護事業)

「おはようございます、今日もガンバロウ！」
朝の朝礼を終えて仲間達が自分の仕事を始めます。
名古屋市北区鳩岡町にある知的障害者生活介護施設
「めいほく鳩岡の家」。

「このクッキー美味しい」
それ「鳩岡の家」で私たちが作っています



6年前までは名古屋市施設でしたが、名北福祉会が受託し、定員も40名と増えました。

クッキー班は10名ほどで毎日プリンやクッキーを作っています。この5年間でプリン4種類、クッキーは15種類に増えました。



毎日オープン「カフェはとおが」 地域との交流・憩いの場に

平日8時30分から2時まで、併設したカフェでモーニング、ランチを提供しています。4名の障害のある仲間が働きながら、地域の方と交流し、憩いの場になっています。



次回は「ワークスペースみるみる」さんです。



東尾張病院デイケア作品
陶芸1



東尾張病院デイケア作品
陶芸2



東尾張病院デイケア作品
藤細工

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 ころばNAGOYA 23号

発行日 2018年10月 発行 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 ころば
〒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>

