

こころぽ

3号

NAGOYA

今号の内容

- ♡ あいさつ 2
- ♡ 精神科デイケア「うつ病ワーク
デザインコース」が始まりました 3
- ♡ 「健康と暮らしの調査」結果の概要 4
- ♡ こころの問題に対応する
「臨床心理士」について紹介します 6
- ♡ 障害福祉サービス事業所紹介 7
- ♡ 当センター年間事業の紹介 8

新年度を迎え、大なり小なり生活や環境が変わった方も多いと思います。その一方で、何も変わらないという方もいらっしゃるでしょう。『年々歳々花相似たり、歳々年々人同じからず』というように、取り巻く状況に関わらず、自分自身は何かしら変化しているものなのかもしれません。日々の変化はごく僅かなものであっても、何ヶ月か何年か経った後に、変化の大きさを改めて感じることは誰でも経験のあることだと思います。

私事で恐縮ですが、少し前に変化を実感する出来事がありました。郷里の道が補修、拡張、変更され、町並みが変わっていました。元の繁華街は人影もなく、新しい道を通るのは車ばかり。尤も同じようなことは、どこの地方都市でも見られることかもしれません。夜は夜で、間断なく続く蛙の合唱を聞きながら違和感を覚えました。記憶の中では、蛙の声は田植えの時期であり、田植えは学校の衣替えと同じ頃の筈でした。『開発の一環、懐古の情』『温暖化の影響や品種改良の結果。外の人間の感傷』そうかもしれません。敢えてそのときの感情を解説すれば、現実と体験に基づいた記憶との違いが、感傷やある種の不安を呼んだと言えるでしょう。

『何かが変わった』ことを感じるには、『以前はどうであったか』という記憶が必要です。以前の状態を把握していなければ、変化には気づきにくいものです。時間が経てば自然に分かる変化もありますが、意識しないと分からない変化もあります。実は自分の体調も意識しないと分からないことかもしれません。

「痩せた」「疲れた顔をしている」など、先に周囲の人に指摘されることはあるでしょう。実際には、人間の身体は指摘される前から何らかのサインを出していると思います。それらを「一時的なもの」「気のせい」として片付けてはいないでしょうか。確かにストレスが溢れている現代社会では、疲れていない人はいないかもしれません。一般的に、咳や熱といった明らかに『いつもと異なること』には敏感でも、疲労や寝不足といった『誰にでもあり得ること』には感度が落ちるのも事実でしょう。

平成19年度に名古屋市健康福祉局が実施した『健康と暮らしの調査』では、過去12ヵ月に精神的不調を経験していた人は、全体の49.9%いました。また、厚生労働省や様々なメディアでストレスのアンケートが実施されています。その結果、どの年代でも慢性的にストレスを感じている人がいることが明らかになっています。そのうちどれくらいの方が『いつもと違う』と意識して行動したのでしょうか。実際にどう行動したかも大切ですが、僅かな変化を感じ取ることも、健康的で豊かな生活を送るためには欠かせないことだと思います。変化を感じることは、今すぐ誰にでも出来る健康法でもあるでしょう。

名古屋市精神保健センター「こころぼ」が開設して8年になります。「こころぼ」では、これからも様々な事業を通して、市民の皆様の心の健康作りに積極的に寄与していきたいと考えております。

市政トピックス

障害者医療費助成制度の 対象者を拡大します!!

- 平成20年8月以降に医療機関を受診する分
から**精神障害者保健福祉手帳2級**をお持ちの
方も医療費助成の対象になります。

所得が一定額以上の場合は対象になりません。

入院時の食事代や室料差額などの保険給付が認められない費用は助成の対象になりません。

生活保護を受給中の方は対象になりません。

8月以降に申請があった場合はその月の初日から対象になります。

「障害者医療証」の申請・交付は各区役所の保険年金課または支所です。

萌作業所
(精神障害者小規模
通所授産施設)
イワサキさんの作品



当センターでは、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ています。

平成16年度から19年度まで4年にわたり、社会的ひきこもりの方を対象に就労をテーマにしたデイケアを行なってきました。

今年度よりうつ病で離職（休職）している方が就労について考えるデイケアを以下のように実施いたします。

うつ病ワークデザインコースとは

うつ病で離職（休職）している方が、働くことについて考えて、働き方や生き方を設計し直す機会としていただく精神科デイケアのプログラムです。

就職の斡旋は行いません。

利用できる方

以下の条件をすべて満たす方

- ・ 仕事に就いていたことがある（学生時代のアルバイトは除く）が、うつ状態の悪化のため、離職して現在も仕事をしていない、若しくは現在、うつ病で休職中である。
- ・ うつ病に罹患している。
- ・ そのうつ病の治療を担当している精神科、神経科、心療内科の主治医がいる。
- ・ その主治医が当コースの利用に賛成している。
- ・ 再び仕事をしたいと本人が考えている。
- ・ このコースに参加できそうな程度に病状や生活リズムが安定している。
- ・ 40歳未満

年齢の条件を設定したのは、当コースが若年者向けに構成されたプログラムをもとにしているためです。

期間

期間：平成20年5月7日（水）
～平成20年9月19日（金）

原則として水・木・金曜日

時間：9時30分～15時30分

申し込みはすでに終了

プログラムの内容

- ・ コミュニケーション、アサーションについての講義と演習
 - ・ 自分について考えたり表現したりするプログラム
 - ・ 事業所、公共職業安定所の見学
 - ・ 体力づくり
 - ・ 個別作業課題遂行、集団作業課題遂行
 - ・ 模擬就労
 - ・ 疾病管理、健康管理、リラクゼーション 等
- その他、ご家族等にも参加していただくプログラム（うつ病サポーターズ倶楽部）があります。

費用

医療費が必要です。各種健康保険や生活保護もご利用いただけます。自立支援医療（精神通院）もご利用いただけます。

医療費も公費負担や助成の制度をご利用になれる方は一部負担金が軽減されます。

プログラム参加に要する交通費や昼食代等の実費が別途必要になります。給食はありません。

はるなつシーズンの申し込みは終了しております。関心のある方はあきふゆシーズンをご利用下さい。

広報なごや8月号、当センターホームページ等でお知らせいたします。



萌作業所
(精神障害者小規模
通所授産施設)
R.Kさんの作品

「健康と暮らしの調査」結果の概要

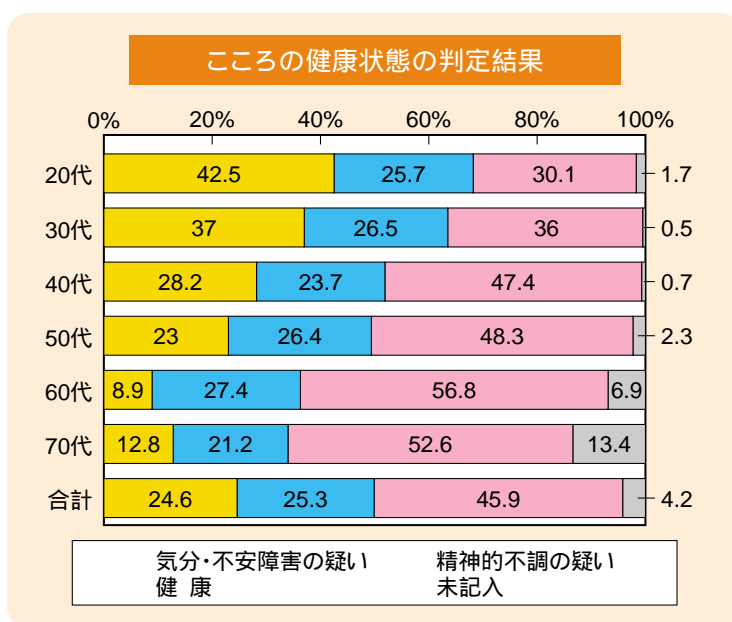
『平成19年度健康と暮らしの調査報告書』（名古屋市健康福祉局）より抜粋

名古屋市健康福祉局では平成19年7月から8月にかけて、市民のこころの健康に関する状況やうつ病に関する理解などを把握するため、市民1,500名（無作為抽出）を対象に、「健康と暮らしの調査」を実施しました。（有効回収率：67.8%）

（1）市民のこころの健康状態の実態

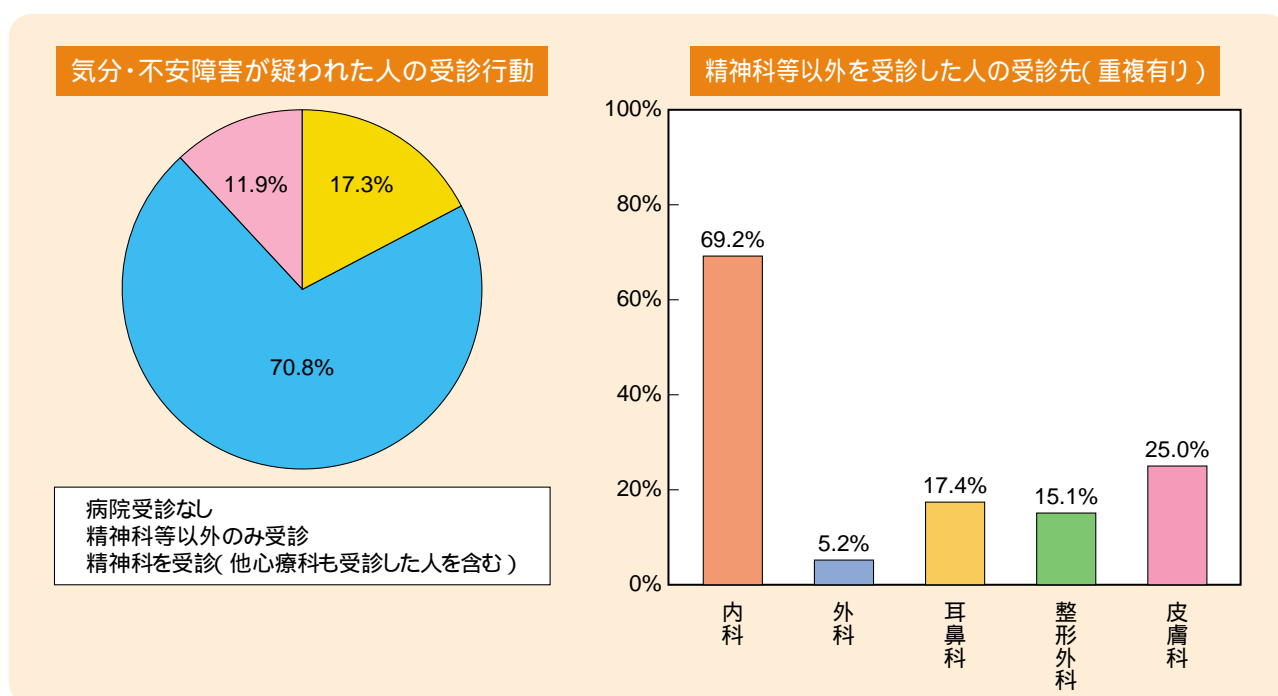
国際的に用いられている抑うつスクリーニングテスト「K6（ケイシックス）」を用いた質問により得られた回答を分析し、うつ病等のこころの健康状態の判定を行いました。

その結果、過去1年間に、うつ病などの気分・不安障害の疑いがあった方は、**4人に1人**（全体の24.6%）でした。



（2）受診状況

うつ病等の気分不安障害の疑いがあった方のうち、精神科・心療内科の医療機関を受診している方は約12%でした。

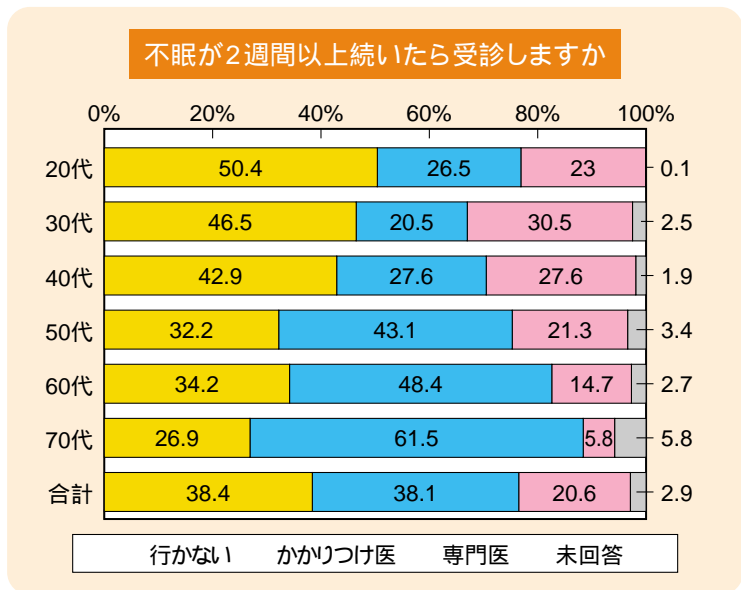


(3) 不眠が長く続いた場合の

受診への意識

ストレスなどが原因でよく眠れない日が2週間以上続いても、「医療機関を受診しない」と答えた人は38.4%でした。また、高齢者ほど「かかりつけ医」を受診すると答える傾向がありました。

受診しない理由としては、第1位に「自然に治る」(58%)、第2位「自分で解決できる」(33%)となっています。

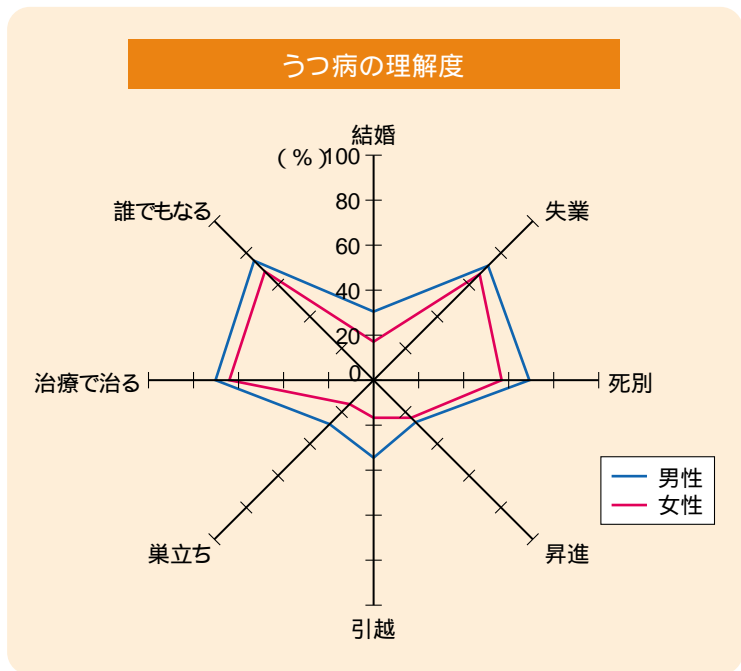


(4) うつ病に関する理解度

「結婚」「失業」「死別」「職場での昇進」「引越」「子どもの巣立ち」は全てうつ病のきっかけとなり得るものです。

各項目について、うつ病のきっかけとして正しく理解していた人の割合は、全体では「結婚(24.2%)」「失業(69.9%)」「死別(64.3%)」「職場での昇進(24.2%)」「引越(27.4%)」「子どもの巣立ち(20.9%)」でした。

「失業」・「死別」という一般的に悲しい出来事はうつ病のきっかけとして捉える人が多いですが、「結婚」・「職場での昇進」という一般的に喜ばしい出来事や「引越」・「子どもの巣立ち」はうつ病のきっかけにならないと考えている人が多いです。



その他本調査結果の詳細は、下記の名古屋市ホームページでもご覧いただけます。

<http://www.city.nagoya.jp/shisei/jigyoukeikaku/fukushi/nagoya00048393.html>

今回の調査結果を受け、平成20年度には新たに自殺や精神疾患についての正しい知識の普及を図るとともに、これらに対する偏見をなくすため、啓発活動を推進していきます。また、かかりつけ医のうつ病等の精神疾患の診断技術等の向上のための研修事業を行っていく予定です。

♡ 臨床心理士ってどんな人ですか？

こころの問題やストレスを抱えたときに、自分の問題は自分で解決したい、話すのは気が引ける、などという理由からひとりでこころの重荷を抱えたまま長く苦しむことがあります。ひとりで抱え込んでいる問題を人に話して違った視点で考えてみると思ってもよらない解決方法を発見したり、こころが楽になることで自分本来の力が発揮できたりするといった経験は、日常生活の中で少なからず体験されていることでしょう。

しかし、家庭や学校、職場など、同じ生活を共有する人への相談には利害関係が生じたり、相手に負担をかけてしまうように思われたりすることがあります。また、その問題を扱うには長く時間を要したり、複雑な要因によってこじれていたりすることがあります。そのような場合には、臨床心理学に基づく理論と技法、臨床経験を持った専門家である臨床心理士に相談するとよいです。臨床心理士とは、心理職のうち、文部科学省認可の財団法人「日本臨床心理士資格認定協会」が認定する「臨床心理士」資格を持つひとのことをいいます。

♡ 臨床心理士の仕事には どんなものがありますか？

臨床心理士の主な仕事は、1つ目は臨床心理アセスメントといい、面接や各種の心理検査を行い来談者（相談に訪れた方）の特徴や問題点を明らかにして今後の援助方針を検討することです。2つ目は臨床心理面接といい、「心理課題」を解決していくためにカウンセリングや心理療法、心理指導などを行うことをいいます。最近よく話題になっている認知行動療法もその一つです。認知行動療法は話を聴くだけでなく、様々な観察や練習をして積極的に問題解決を図っていく療法です。3つ目は臨床心理的地域援助といい、「心理課題」の解決のために、来談者のみならず問題解決のために周囲や環境への働きかけを行うことです。

♡ 臨床心理士には、どこで相談できますか？

大きく分けて

国や地方自治体の相談窓口・機関

医療機関

学校や企業内の相談窓口

職場のメンタルヘルスを支援する専門機関

大学附属の相談機関

私設心理相談機関

があります。

臨床心理士は来談者自身がより「納得のいく」問題への取り組み・解決を「一緒」に考えていく仕事です。相談することにより、振り返ってみれば、悩んでいた問題を解決するだけでなく、新たに自分の能力や志向性を見出したり、今までとは違う捉え方で柔軟に物事を考えられるようになることもあります。

（本文は、日本臨床心理士資格認定協会ホームページ、Web版臨床心理士に出会うには、を参考に作成しました。）



萌作業所
（精神障害者小規模
通所授産施設）
R.Kさんの作品

街の美味しいパン屋さん ベーカリー&カフェ「ひまわり」

今回は障害福祉サービス事業所として、精神障害を持つ方が働いているパン屋さんをご紹介します。そこで働く方にインタビューをしてきました。

(こ：こころば担当者、イニシャル：ひまわりスタッフ)

～喫茶・販売部門～

こ：喫茶部門は何人で働いていますか？

○：5人でシフト制になっています。私は週5日で4時間働いています。昔は病気じゃなかったから働けたけれど、今は3～5時間で限界になります。

こ：仕事はどうですか？

○：仕事はきつくありません。お客様に「パンおいしいね」と笑顔で言われるととても嬉しいです。

こ：お買い得情報を教えてください。

○：17時以降には食パン、フランスパン以外の全てのパンが100円になります。火曜日はドリンクが100円です。

* Oさんは女性で就労歴7ヶ月です



～パン製造部門～

こ：パン製造はいつも何人で稼働しているんですか？

M：3人です。欠勤することはあまりありません。

こ：仕事で難しいこと、大変なことは何ですか？

M：訓練を受けている時はパンを焼く間ずっとそばにいたのですが、ここではその間にほかのことをしなくてははいけません。今のところ、体調はいいのですが、働き始めた頃は足や腰が痛かったです。

こ：仕事で嬉しいことを教えてください。

A：パンがうまく出来上がると嬉しいです。フランスパン、カンパーニュは粉から作りますよ。

こ：こころばNAGOYAを読んで下さっている市民の方にメッセージをお願いします。

M：精神に障害を持った人は仕事にブランクがあることが多いです。もっと障害者が働ける職場が多いといいなと思います。 * Mさんは男性で就労歴4ヶ月です



小麦価格の上昇等によるコストの上昇で大変な経営の中、変わらずおいしくお買い得なパンを作っています。今後お客様の声を大切にしたいひまわり独自の手作りパンを作っていくこと、これまで以上の販路の拡大が目標だそうです。取材中もたくさんのお客様が訪れていました。ぜひおいしいパンをみなさんもお試してください！！

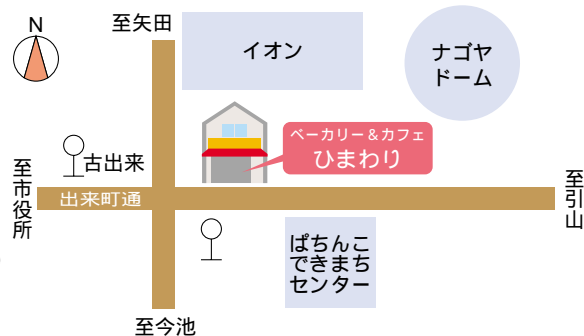
アクセス

社会福祉法人 薫徳会 サンワーク
ベーカリー&カフェ ひまわり

〒464-0085

名古屋市千種区古出来三丁目2番地2
(名古屋市バス基幹2古出来バス停前 古出来交差点前)

TEL 052-723-3773



既に決まっている事業

うつ病家族教室

期間：平成20年7月～8月
 会場：精神保健福祉センター「こころぼ」
 * 6月27日で申込終了。

ハートウォーミングセミナー

期間：平成20年9月～10月 全5回実施予定
 会場：精神保健福祉センター「こころぼ」等
 * 事前に申込が必要です。

精神障害者家族交流事業
 晴れときどき虹

～心の健康を願う家族と市民のつどい～

時期：平成20年10月8日(水)
 会場：中区役所ホール

こころの健康講演会

時期：平成20年11月7日(金)
 会場：中区役所ホール

精神障害者交流事業
 ハートウォーミングコンサート
 ～心暖かに!!～

時期：平成20年12月10日(水)
 会場：千種文化小劇場

日程等詳細は未定ですが開催予定の事業

ひきこもり講演会

第18回
 名古屋市卓球大会

名古屋市精神保健福祉センター こころぼ

Nagoya City Mental health & Welfare Center KOCOLLABO

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、高齢期心の健康相談、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。

教育研修
 ・
 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)と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。

精神科
 デイケア

うつ病で離職(休職)中の方が就労について考えるデイケアを行っています。

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
 こころぼNAGOYA 3号

発行日 2008年6月10日
 発行 名古屋市
 発行部数 4,000部
 編集担当 名古屋市精神保健福祉センター こころぼ
 〒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/shougai/sisetsu/seishin/>