

# こころぽ 4号

## NAGOYA

### 今号の内容

- ♡ 本市における自殺対策の  
取組みについて ..... 2
- ♡ 職業リハビリテーションの視点から  
働くことについて考える ..... 4
- ♡ 「第5回愛知県精神障害者  
スポーツ(バレーボール)大会」開催 ..... 5
- ♡ 精神障害を持つ方の就労を  
応援しています!!  
「ジョブサポートフォルテ」 ..... 7
- ♡ 名古屋市を定年退職する精神  
保健福祉相談員に聞きました! ..... 8

▶自殺の現状

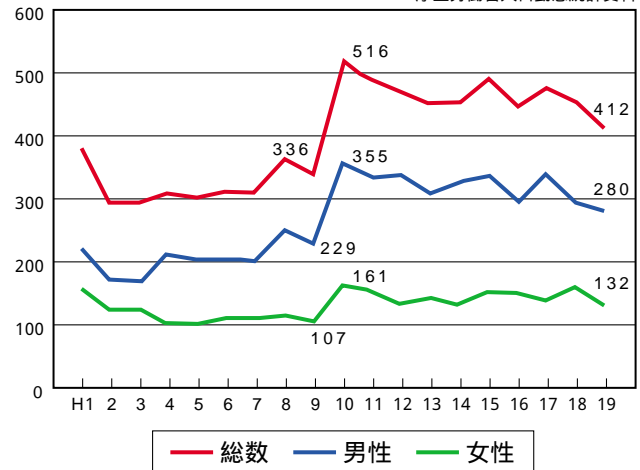
自殺は深刻な社会問題となっており、本市におきましては、昨年1年間で412人の貴重な「いのち」が失われました。交通事故で亡くなられる方が、年間72人ですので、この数字がいかに大きなものであるかお分かりいただけたと思います。

自殺は、決して「個人の自由な意思に基づき選択された結果」ではなく、様々な悩みにより、心理的に「追い込まれた末の死」であります。また、自殺者や自殺を試みた人の多くは、うつ病などの精神疾患を発症していると言われています。

さらに、自殺を考えている人は、「生きたい」という気持ちと「死にたい」という気持ちの間で激しく揺れ動いており、心理的に自殺に追い込まれていく中で、何らかのサインを発しています。身近な人がこのサインに気づき、精神科医などの専門家に相談するなど自殺予防につなげていくことが大切です。

本市の自殺者数の推移

厚生労働省人口動態統計資料



▶自殺予防週間の取組み

世界保健機関（WHO）では、毎年9月10日を「世界自殺予防デー」としています。我が国では、この世界自殺予防デーからの1週間を「自殺予防週間」とし、国や地方公共団体などが連携して、集中的に自殺や精神疾患などに対する普及啓発を推進することとしています。わたしたち一人ひとりが自殺の問題について、正しい理解をすることが、自殺を防いでいく大きな力になっていくと考えています。そうしたことから、平成20年度本市におきましても、自殺予防週間に因んで様々な啓発活動の取組みを行いました。

自殺予防あいち2008の開催

平成20年9月15日（月・祝）に名古屋市中区役所ホールにおいて「自殺予防あいち2008」（主催：名古屋市・愛知県）を開催しました。

第1部では、フリーアナウンサーの堀尾正明氏から「平成版お節介のすすめ コミュニケーション力をつけよう」という演題でお話をいただきました。愛知県立芸術大学の学生さんによるミニコンサートを挟んで、第2部では、堀尾氏と愛知県精神病院協会会長の舟橋利彦氏、進行役愛知県健康福祉部技監吉田京氏により「ストレスとウツ」というテーマで、対談を行ないました。

当日は、320名の参加者がありました。



## 広報なごや自殺対策特集号の発行

自殺の現状やうつ病等のこころの健康に関することを中心に、正しい知識の普及とこれらに対する偏見を失くすため、広報なごや9月号にて『自殺対策特集号』を発行し、市内全戸（約100万世帯）に配布しました。

『自殺予防リーフレット』表紙



## 自殺予防リーフレットの発行

自殺のサインやその対応方法とあわせて、様々な相談窓口の一覧を掲載した自殺予防のリーフレットを9月に発行しました。



自殺予防CM 絵コンテ

## 名古屋市CM放送（自殺予防）

「困ったときには相談することの大切さ」を伝えることで、自殺の予防を訴えるテレビCMの放送（平成20年9月10日～9月30日）を行ないました。

CM映像は、下記本市ホームページからもご覧いただけます。  
[http://www.city.nagoya.jp/shisei/koho/tv\\_radio/cm/nagoya00058904.html](http://www.city.nagoya.jp/shisei/koho/tv_radio/cm/nagoya00058904.html)

### ▶ 自死遺族支援の取組み

本市では、自殺者の減少に向けた自殺予防の取組みを進めることとあわせて、平成19年6月から、遺された人への心理的影響を和らげるための取組みとして、「相談窓口」の開設 心理的ケア パンフレットの作成・配布など自死遺族支援に取り組んでいます。

#### 「相談窓口」の開設

自死遺族を対象とした相談窓口として名古屋市精神保健福祉センターこころば（以下「センター」という。）に、19年6月から月1回（毎月第3火曜日）「自死遺族相談」を開設しています。相談は予約制です。

#### 心理的ケア

センターの「自死遺族相談」を利用した方のうち継続的なこころのケアが必要とされた方を対象に、無料で継続的なカウンセリングを行っています。

#### パンフレットの作成・配布

『大切な人を自死で亡くされたあなたへ』と題した悲嘆反応などを分かりやすく説明したパンフレットを作成しました。平成20年度は、「子どもに自殺のことを話すべきか」など『自死遺児を持つ保護者向けの情報誌』を作成することとしています。リーフレットは、下記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/kurashi/shougai/sisetsu/seishin/>



『大切な人を自死で亡くされたあなたへ』のリーフレット表紙

安定した職業生活を送るためには、どんなことが必要なのでしょうか。雇用情勢については、医療の力では及ばないところもありますが、ここでは職業リハビリテーションの視点から考えてみたいと思います。

病気や障がいの有無にかかわらず、人が働くときにはいろいろなことがバランスよく整っていることが必要だと考えられています。精神障がいのある方の場合、図1の「働くときの三角形」のように、積み木を積んだような形で表せます。ところが、働いている方が、いつもバランスのいい三角形の形になっているわけではありません。

例えば、図2のように、いろいろなことがムラなく整っておらず完全な三角形でも、絶妙なバランスを取りながら働いているイメージの人もいます。しかし、この場合、ちょっとしたきっかけがストレスになって上手くいけなくなり、三角形のバランスを崩して、働けなくなってしまうことがあります。

そこで、図3のように、大崩れしないで健康を保てるように、体調に合わせて早めに対処方法をとることで三角形の土台を補強したり、どの仕事に就くにも身についているといいことについて、自分に足りない部分を補強して、より安定した形を作ることができます。このように、自分の準備不足なところや苦手なところを知り、準備不足なところをトレーニングして伸ばしたり、苦手なところに適切な支援を利用したりすることにより、より安定して働くための工夫をすることができます。

特に、心身の健康を保ち、三角形のしっかりした土台を作るためには、ある程度の体力が必要です。病気や障がいにより、長期にわたり自宅療養をした場合、基礎体力がぐんと落ちてしまいます。いざ、仕事を再び始める際に、基礎体力が落ちているがためにいつもより疲れやすく感じたり、気落ちしやすくなったりすることをご経験されることはありませんか？病気の症状による疲れなのか、基礎体力低下による疲れなのかを見極める為には、ふだんから自分自身の状態についてきちんと把握しておくことが大事になってきます。激しい筋力トレーニングをして、瞬発力をつけることだけが体力作りではありません。「継続は力なり」... 持久力をつけて安定した働き方を維持するため、外に出て外界の刺激を受けながら少し遠出して歩いてみるのはいかがでしょうか。体力がつくのを実感できると、生活にハリがでてきますよ。

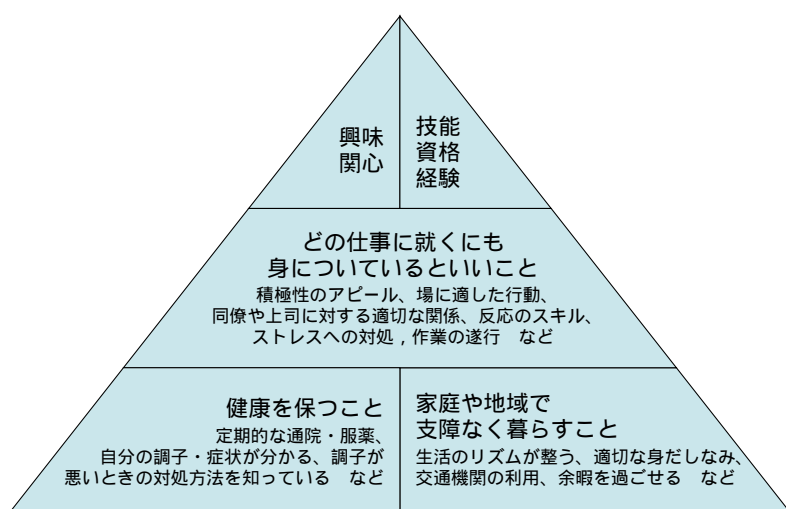


図1 働くときの三角形

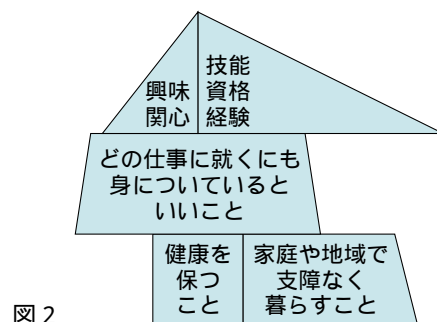


図2

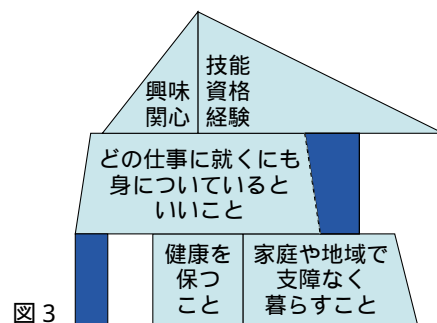


図3



## ■ 温かな雰囲気にもまれて...「第5回愛知県精神障害者スポーツ(バレー)大会」開催 ■

なごや精神障がい者バレーボールを広める会 事務局 増田 剛治 ■

10月29日(水)晴れわたる青空の下、愛知県体育館に参加チーム(28チームの選手たち)と関係者・ボランティアなど総勢750人を超える人が集い、第5回愛知県精神障害者バレーボール大会が開催されました。

午前9時から出場チームの受付が始まり、続々と選手とコーチが会場に集まってきます。受付は、少し混乱気味。会場はしだいに熱気に包まれ、緊張感も増す中、開会式が始まりました。

開会式では大きな拍手の中、元気で誇らしげな中にやや頬を赤らめた選手たちが入場行進、そして、選手宣誓が力強く体育館内に響きわたりました。いよいよ楽しいバレーボール大会の始まりです。

どこのチームも、第一試合は朝早くの起床と緊張のせいで身体が思うように動かず、なかなか日頃の練習の成果を発揮できないようでした。しかし、そこはチームプレイでカバー！お互いに声をかけ合い、少しずつエンジンもかかり本来の力が！試合が進むにつれ、ハッスルプレイが続出。「ナイスプレイ！」「ナイスファイト！」の聲が飛び交います。観覧席からも横断幕を広げ、熱い声援が選手たちのプレイを後押しし試合を盛り上げて行きます。白熱した試合が続く、会場の熱気とは別に運営側は少し時間が気になっておりましたが、しかし、ここでも選手のみなさんはナイスプレイ！で、自分たちの大会という意識のもと協力していただきました。各チームが次の試合までには、コート横で待機しており、とてもスムーズに流れていき予定していた通りの試合運びになりました。

トーナメント形式の試合が進むにつれて、勝ち残るチームと負けてしまったチームに分かれましたが、この両者の共通する点は、「笑顔」でした。負けて悔しいという気持ちは確かにあったと思いますが、試合中のお互いのプレイを称えあう温かい笑顔が溢れていました。

さあいよいよ決勝戦！勝ち上がってきた両チームの選手たちは最後の試合に臨みます。中央コートにいる選手たちは、体力的に疲労が見てとれましたが声をかけ合いチーム一丸となってプレイをしています。そんな選手たちに、会場内にいる人達からはワンプレイごとに熱い声援が送られます。負けてしまったチームの選手たちも賞賛のエールを送りながら白熱したプレイを繰り広げる選手たちと一体になっていました。

ここで少しだけ出場された方々・参加された方々の声を紹介します。「こんな大きな会場でできて大きな自信になった」、「手作り感がしてよかった」、「おもわず声が出ていた、とてもたのしかった！」、「試合に負けて悔しかった。だけど、また来年も参加するぞ！」など、うれしい言葉をたくさんいただいています。大会を終えて寄せられた電話では、「バレーが好きで毎年参加していたけど、今回の大会は温かな雰囲気にもまれていて、自分の対人恐怖が治ったような気がした。この気持ちをどうしても伝えたいから...。」と言った話や、大会に観戦に来られたひきこもりがちな生活を送っている方が、「大会を見てぜひバレーボールを始めたいと言い出し、



こころとくらしのサポートセンター なないろ  
奈良博史さんの作品

どこにいけば練習が可能か」という問い合わせが同伴したヘルパーさんから寄せられました。

大会当日は、会場内に福祉バザーの出展もしました。選手として出場した方々だけではなく販売などに協力していただいた当事者の方々がたくさんいます。「多くの人達と交流ができ、とてもたのしかった！」などの声もいただきました。

今回、バレーボール大会を開催するにあたり「なごや精神障がい者バレーボールを広める会」(以下広める会)を結成し、準備をしてきました。この広める会は、趣旨に賛同していただいた名古屋市内の医療・福祉分野の18機関で構成されています。実行委員には精神保健福祉士を中心に、各機関の当事者や当事者団体の方々にも参加していただきました。広める会の独自企画として、名古屋市バレーボール協会や市障害者スポーツセンターの協力を得ながら「バレーボール講習会」・さらにプレ大会となる「フレンドリーマッチ大会」を開催するなどの活動を行ってきました。広める会は、来年も引き続き活動を継続し、名古屋市内にバレーボールを定着させるとともに、さらにはバレーボールに限らず、当事者の方々の日々の楽しみ、交流する機会を作り出していく活動につなげていきたいと皆で話し合っています。

最後に、今回の記事を読んでいただき、バレーボール大会の様子が少しでも伝わりバレーボールに興味を持っていただけたとしたら、とてもうれしく思います。

また、選手としての参加だけではなく多くの方々が足を運んでいただき、今後たくさんの人達が交流する機会になればと思います。

来年は皆さんも「ナイスプレイ!」、「ナイスファイト!」と大きな声で声援を送っているかもしれませんね。





## 精神障害を持つ方の就労を応援しています！！「ジョブサポートフォルテ」

今回は約40名の精神障害を持つ方の就労支援にあたった「ジョブサポートフォルテ」に取材に行ってきました。

メンバーを代表してフォルテで10月より働いているAさんにインタビューをしてきました。  
(以下、ここらぼ：こ、Aさん：A)

こ：Aさんはどんなお仕事をしていますか？

A：(お中元などの)タオルなどが入っている箱を折っています。厚紙を折ったり、梱包したりしています。果物の配達に行き、代金の受け渡しをすることもあります。

こ：良かったこと、楽しいことは何ですか？

A：仕事仲間に出会えたことです。1度カラオケに行きました。そういった交流が楽しいです。

こ：仕事で苦手なことはなんですか？

A：タオルの入った箱のセロハンをきちんと重ね合わせるのが難しいです。8.3mm以上がなかなか...あとは大体できます。

こ：今後の目標を教えてください。

A：一般企業でパートで働きたいです。正社員は時間的に難しいかなと思っています。一般事務希望です。



—ここが8.3mm以上です

Aさんは週3日約5時間フォルテで働きながら、週1回ハローワークに通い、求人票を検索し、希望の企業にはスタッフと相談し、履歴書を記入するなど就職活動を行っているそうです。希望の企業に就職できるといいですね。応援しています。

「ジョブサポートフォルテ」ではAさんが取り組んでいるような内職作業、企業へ出向いてのグループ作業、また学習会や企業見学などを通して、体力、集中力、社会のルールやマナー、安全に対する配慮など、働くことに必要なコミュニケーションや労働習慣を身に付け、自分に合った働き方や職種を見つけることを目指しています。

多くの方々からお問い合わせがあり、定員オーバーのため、現在5～6名の待機者がいるそうです。働きたい精神障害を持つ方が増加する一方で、「利用できる制度や精神障害の説明をしているものの、精神障害者に対する企業側の理解がなかなか得られないことが課題」とスタッフの方はお話していました。

作業中にも関わらず、快く取材に応じてくださったフォルテの皆さん、ありがとうございました。これからも頑張ってください!!



### 多機能型事業所 ジョブサポートフォルテ

(就労移行支援 就労継続支援B型 自立訓練《生活訓練》)

住所  
名古屋市中村区本陣通 5-89 東新ビル1FW  
電話・FAX  
052-413-7311



## 名古屋市を定年退職する精神保健福祉相談員に聞きました! 30数年は長くて短い!でも多くの体験から感動をもらいました!!



### ▶精神保健福祉センターのIさん...21年には3名が定年退職です!

はじめて港保健所に勤務したときは、「精神衛生相談員」という名称でした。当時は相談支援体制もなく、職場の保健師さんのあとをついて地域をまわり、家庭訪問をしていました。アルコール依存症や統合失調症(当時は精神分裂病といいました)で入退院を繰り返す方が多く、その経験から家族の病気に対する理解の大切さを実感し、「家族教室」や「家族のつどい」を手づくりで始めました。又個別に家庭訪問して調理と一緒にした体験から「料理教室」を始めました。今振り返ると社会資源が乏しく予算がなかった時代ですが、手づくりの事業は周囲の賛同でわりと始めやすかったです。

多くの方の入院に立会い、辛い思いもしましたが、退院して元気になり就労したり、結婚したりした消息を聞くと、この仕事は役所の仕事でありながら、家族や友人のように市民とふれあえる仕事だと今は感謝しています。社会資源を増やしていく時代に仕事ができることが私の一番の思い出です。

精神保健福祉センターに勤務した5年間は、障害者自立支援法が施行され、ひきこもり・うつ病対策・自殺予防が新たに事業化されました。統合失調症の生活支援がメインだった時代から障害程度区分の調査と福祉サービスの事務手続きと事務量も増え、業務は複雑多岐にわたり、より専門性と当事者の目線が求められています。今後団塊の世代の退職が続きフレッシュな新任精神保健福祉相談員が多数現場に配置されます。周囲の相談支援体制の充実と担当者の増員を期待して、エールをおくります。長い間本当にお世話になりました。



こころとくらしのサポートセンター なないろ  
奈良博史さんの作品

## 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 4号

発行日 2009年1月15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/>