

【センター案内パンフレット】

### その他の事業

**地域移行・地域定着支援事業**  
精神科病院に長期入院されている方の退院の支援や、安心して地域生活ができるよう支援を行います。

**依存症対策事業**  
職場における依存症予防対策を推進し、アルコール依存症の回復を支援します。また依存症患者が等しく専門医療につながるために関係機関のネットワーク化を推進します。

**児童思春期精神保健対策事業**  
精神疾患に対する偏見や差別を防止することを目的に、中学校で精神疾患についての授業が実施できるよう学校と連携し、その推進に努めます。また、児童思春期精神保健の推進所設置事業に対し、ケースマネジメントを行います。

**自殺予防情報センター事業**  
関係機関との連携を図り自殺ハイリスク者への相談支援や支援者向けの研修などを行います。

**普及啓発**  
講演会、シンポジウム開催  
※この健康センターのパンフレットの作成

**技術指導及び援助**  
※関係機関への技術協力、援助  
※研修所等への技術指導、援助

**研修・人材育成**  
※関係機関の職員などへの専門的研修

**審査・判定業務**  
※自立支援医療費(精神通院医療)の支給判定  
※精神障害者保健福祉手帳の判定  
※精神障害者基金による精神科病院に入院されている方の定期病状報告書の審査、選抜・協議改善提案の審査

### 交通のご案内

岡山駅からの交通アクセス

徒歩…JR岡山駅から約15分  
バス…岡山駅前バスターミナルから約5分  
「市役所前」下車  
徒歩…岡山市保健福祉会館東  
農田町駐車場をご利用ください。  
※新幹線利用のある場合1時間以内乗り

## 岡山市 こころの 健康センター

**岡山市こころの健康センター**  
〒700-8546 岡山市北区農田町一丁目1番1号  
岡山市保健福祉会館4階

Tel.086-803-1273 (代表)  
086-803-1274 (相談電話)  
Fax.086-803-1772  
HP: <http://www.city.okayama.jp/ho/ku/kokoro/>

岡山市  
OKAYAMA CITY

### 相談のご案内

こころの健康センターでは、こころの悩みや精神症状への対応について、ご本人やご家族などからの相談を受け付けています。

◎ユウツツな気分が続き  
◎よく眠れない  
◎イライラする  
◎人なごまはご相談ください。  
◎職場に出勤できない  
◎自分の行動を完全に制御できなくなっている  
◎家族や友人のことで悩んでいる  
◎こころの病気かもしれない

…など

ご相談されたい場合は、まずお電話ください。

**電話相談** 月曜日から金曜日(祝日、年末年始を除く)  
9:00～12:00/13:00～16:00

業務相談やご予約の専用ダイヤル  
**Tel.086-803-1274**  
まずはお気軽にご連絡ください。

なお、相談内容によっては、他の相談機関や医療機関をご紹介させていただくこともあります。

### 専門相談のご案内

**自死遺族相談** ※予約制

大切なご家族を自死で亡くしたとき、こころから色々な変化をもたらすことがあります。一人で抱え込まないでご相談ください。

◎眠れない ◎食べたくない  
◎悲しい ◎人と会いたくない  
◎自分を責めてしまう  
◎ぐちゃぐちゃになったときのことが、突然よみがえってくる

…など

**依存症相談** ※予約制

アルコール依存症や薬物依存症など、依存症についての相談を受け付けています。

◎お酒をやめられない  
◎家族がやめられない  
◎ギャンブルがやめられない  
◎買いたい物がやめられない  
◎家族の依存症行動に悩んでいる

…など

**思春期相談** ※予約制

思春期のご本人やご家族の方からの相談を受け付けています。

◎学校などに行きずらくなってきている  
◎気持ちが不安定で人や物に当たる  
◎子どもへのかわり方まで悩んでいる

…など

### 当事者の集いのご案内

わかちあいの会  
(自死遺族の集い)

自死によりご家族を亡くされたご遺族の方が集う場です。互いにご自身の体験や気持ちを語り、ほかの方の話を聴いたりしてみませんか。まずは相談・予約専用ダイヤルへご連絡ください。

日時 毎月第2火曜日 13:30～15:30  
場所 岡山市保健福祉会館4階 ぼのぼのルーム

### 来所相談

電話相談の内容から、来所相談に来ていただくことが適当と判断した場合には、来所相談のご案内をいたします。

◎保健師、臨床心理士、精神保健福祉士などが対応します。  
◎必要に応じて医師の診察(保険診療)を行っています。

**岡山市ひきこもり  
地域支援センター**

岡山市こころの健康センターでは、ひきこもり地域支援センターを併設しています。ひきこもりについて悩みやお困りのことはありませんか?一人で悩まず、まずはご相談ください。

電話相談 毎週水曜日・金曜日  
9:30～12:00/13:00～15:00  
業務相談 予約制

**Tel.086-803-1326**

【依存症対策事業】

(ポスター)

## 飲みすぎじゃない?

と言われて腹が立つ!  
それは危険なサインかもしれない。



ご相談は 岡山市こころの健康センター  
お気軽に TEL(086)803-1273

## お酒の量が増えてきた!


「つつい飲みすぎた」  
「もう一杯が止められない」  
それは危険なサインかもしれない。



ご相談は 岡山市こころの健康センター  
お気軽に TEL(086)803-1273

## お酒の飲み方 セルフチェック

過去に次の経験がありましたか?

check 

- 飲酒を減らさなければいけないと思ったことがありますか?
- 飲酒を批判されて、腹が立ったり苛立ったことがありますか?
- 飲酒に後ろめたい気持ちや罪悪感を持ったことがありますか?
- 朝酒や迎え酒を飲んだことがありますか?

上記のうち、2項目以上あてはまる場合は、  
かかりつけ医やこころの健康センターに  
相談しましょう。

アルコール相談機関		受付時間	電話
こころの健康センター	依存症相談 (未所相談)	事前予約制	086-803-1274 (岡山市にお住まいの方)
	こころの相談電話	月~金 9:00~12:00 13:00~16:00	

ご家族のみの相談も可能です

岡山市こころの健康センター

〒700-8545 岡山市北区裏田町一丁目1番1号  
TEL:086/803-1273 FAX:086/803-1772  
http://www.city.okayama.jp/hokoku/kokoro/



(チラシ・リーフレット)

### お酒の飲み方 Self check!

このテストで自分の飲み方を  
チェックしてみてください。  
岡山市こころの健康センター

**基礎チェック** ▼▼▼

あなたは今までに次の経験がありましたか？

- 飲酒を減らさなければいけないと思ったことがありますか？
- 飲酒を批判されて、腹が立ったり胃立ったことがありますか？
- 飲酒にしろめたい気持ちや罪悪感を持ったことがありますか？
- 朝酒や迎え酒を飲んだことがありますか？

↓ 2つ以上あてはまる場合は精密チェックへ!! ↓

**精密チェック** ▼▼▼

あなたは過去1年間に次のことがありましたか？

- 飲酒したいという強い欲望や強迫感(抑えきれない感じ)がある
- 飲酒の開始、終了、量のいずれかのコントロールが困難である
- 飲酒を止めたり、減らすと離脱症状(手指のふるえ、発汗、イライラ感等)が生じる
- 酒量が以前より多くないと酔えなくなった
- 飲酒のために、他の楽しみや趣味が減ってきた
- 明らかに飲酒が原因で有害な結果が起きているのを知つつ飲む

↓ 3つ以上あてはまる場合は依存症の可能性も... ↓

## まずは相談しましょう

アルコール依存症は自分で「飲酒のコントロールが難しくなる病気」です。再発や進行する病気で、放置すれば完治しにくいです。専門医や自助グループへの参加により、病状から回復した人はたくさんいます。ご家族の方のみの相談も可能です。一人で悩まず、裏面の相談機関に相談しましょう。また、ネット上の相談、専門医を紹介してもらったことも多いです。

### 小さな一歩が回復への糸口に...

ご家族のみの相談も可能です

岡山市の主なアルコールに関する相談先		相談受付時間	相談予約電話
岡山市こころの健康センター	・依存症相談(実所相談) ・こころの相談電話	相談日: 第1-3水曜日 13:00~16:00 (予約可能)	086-803-1274
岡山市保健所 健康づくり課精神保健係		月~金 8:30~17:15 (祝日・年末年始を除く)	086-803-1267
北区中央保健センター	・アルコールを呑むこころの健康に関する相談 (実所及び電話相談)	月~金 8:30~17:15 (祝日・年末年始を除く)	086-803-1265
北区北保健センター			086-251-6515
北区北保健センター 健康・生活分室			086-722-1114
中区保健センター	・専門医による「こころの健康相談」(実所相談)	※専門医による「こころの健康相談」は事務予約制(予約は各保健センターへ)	086-274-5164
東区保健センター			086-943-3210
南区西保健センター			086-281-9625
南区西保健センター			086-261-7051

岡山市内のアルコール専門医療機関		相談受付時間	予約電話
アルコール専門外来	岡山県精神科医療センター	月~金 8:30~17:15	086-225-0821
専門医	林精神医学研究所附属 林道徳精神科病院	月~金 8:30~12:30	086-272-9811
専門医	岡山大学 精神科	月~金 8:30~17:30	086-262-1191
アルコール専門外来	ウチリクリニック(金子診療所)	火・水・金 9:00~18:00 9:00~13:00	086-225-0375
	けやを連のメンタルクリニック	月~金 8:30~17:00 8:30~12:30	086-272-8570

岡山市内の自助グループ		開催場所/日時	お問い合わせ先
新酒会	NPO法人 岡山県酒造組合	市庁舎会場	090-3539-0316
AA あるを会 AA あるを会	NPO法人 おかやまたけの会	市庁舎会場	090-7543-1822
AA あるを会 AA あるを会	岡山天祥グループ	岡山市中区小橋町1-30 毎月(月)18:30~	AA中国岡山 セントラルオフィス (CSO) 082-246-9608
AA あるを会 AA あるを会	岡山北区内グループ	岡山中区天神町5-27 毎月(水)19:00~	※グループも各自治体 の協力を得て開催されています
AA あるを会 AA あるを会	岡山北区内グループ	岡山中区天神町14-201 第1-3(金)16:30~	※グループも各自治体 の協力を得て開催されています
アラン	日本キリスト教団 岡山教会 4階教室 (岡山中区中山下1-10-18) 毎週(木)14:00~15:00	岡山すみれ	特定非営利活動 (NPO)法人 アラン・ジャパン 03-5483-3313

**実施  
事業場  
募集!**

## 働き盛りの方の健康づくりを応援

### あなたの職場で 「おいしくお酒を飲むための教室」 開催しませんか?

**実施事業場を募集しています!**

40代・50代の働き盛りの中高年の男性の多量飲酒による健康被害や、運動・欠勤といった職場問題、さらに健康には短期間でも依存症を興すといったことが問題となっています。精神科医等の専門家が各事業場に出席し、働き盛りの年齢層の方々の適正な飲酒習慣の確立に向けて予防教室を実施しています。社内研修や研修後のフォローアップとしてご利用ください。

### 無料出前講座

対 象: 岡山市内に所在する事業場

内 容: 専門医等による講義とグループワーク

時 間: 1時間半~2時間程度(ご希望に応じます)

申込み方法: 岡山市こころの健康センターまでお電話、または、FAXでお申込みください。

\*お申込み お問い合わせ先\*

**岡山市こころの健康センター**

〒700-8546 岡山市北区藤田町一丁目1番1号 岡山市保健福祉センター4階(市役所本庁舎南隣)  
TEL:086-803-1273 FAX:086-803-1772  
<http://www.city.okayama.jp/hofuku/kokoroc/>

### 「おいしくお酒を飲むための教室」

FAX送付先: (086)803-1772  
(岡山市こころの健康センター)

**実施申込み書**

ふりがな			
事業場名			
ふりがな			
担当者氏名			
所属部署・職種			
住 所			
開催希望日	第1希望日	第2希望日	第3希望日
電 話 番 号			
F A X 番 号			
E-mail			

\*切り取りそのままFAXしてください。  
\*FAXが届きましたら、こちらからご連絡いたします。

### お酒の話

「酒は百薬の長、されど万病の元」という中国の古語があります。日本ではその後半の部分は都合よく省略され、「酒は百薬の長」だけがよく使われます。確かに日本では、お酒は職場の人間関係やコミュニケーション、ストレス解消に欠かせないものになっていますが、実は飲み方によっては「百病の長」にもなりかねないのです。一般的には肝臓病や糖尿病、高血圧、がんなどはお酒を嗜していることが知られています。また飲み方によっては肺がんへの罹患率が2つ高くなることも報告されています。酔った状態を楽しむ飲酒が増えてくると、たんにアルコール中毒の考えがなくなり、体も弱くなっていくようになります。こうなるとアルコール依存症という病気が発症します。アルコール依存症はお酒を上手にコントロールして飲むことができなくなる病気で、他人の意思や性格の問題ではありません。一旦依存症になると現在の精神医学では治療が難しくありません。好きなお酒が二割と飲めなくなるのです。

**この教室はお酒を断つことなく好きなお酒をおいしく飲み続けていただくための教室です。**

依存症にならないために大事な事は「お酒をコントロールして飲む」ということです。職場で「おいしい飲み方」について1時間程度という方はいませんか?これはコントロール喪失の入り口です。この機会に職場でお酒の飲み方を振り返ってませんか?

【自殺対策事業】

(冊子)



# 自死遺族 支援の手引き

目次

- 1. はじめに ..... p 1
- 2. 遺族のおかれる状況 ..... p 2
- 3. 遺族に起こりうる反応・変化 ..... p 2
- 4. 遺族とかがわるには ..... p 3
- 5. 提供すべき情報 ..... p 5
- 6. メンタルヘルスについて ..... p 5
- 7. 最後に ..... p 7
- 8. 参考文献 ..... p 8

1. はじめに

ある日突然、大切な方との不意な別れを体験された自死遺族は、悲しみに加え、様々な問題を抱えています。このような自死遺族には、心理的および社会的な回復を助ける支援が求められています。

この「自死遺族支援の手引き」は、最初に自死遺族と関わる可能性のある皆様に、支援の基礎となる情報をお伝えするとともに、自死遺族に配慮した基本的な対応についてお願ひするものです。

皆様には、この手引きを遺族の方との日常での関わりで役立てていただき、支援を必要とされる自死遺族については専門機関の相談支援につなぐ役割をお願ひしたいと思います。

**ポイント**

- ①遺族に寄り添うという姿勢を大切に、「こうすべきである」といった支援者の考えや思いを遺族に押し付けない。
- ②紹介して終わりにしない。(実際に相談に行ったか、その後の生活はどうしているかなどの確認を行う)
- ③本人が専門相談機関に連絡できない場合：遺族に相談機関に連絡をすることの了解をとり、フライングに気をつけながら必要な情報を丁寧に紹介先に伝える。
- ④一人で抱えこまない。



(カード)

経済的問題、人間関係、生活について  
不調が続く、食欲がない、疲れぎっている…  
もう死んでしまいたい… など

**あなたのつらい状況を  
誰かに相談できていますか。**

まずはお電話  
ください TEL: **086-803-1273**

対象：岡山市内にお住まいの方  
月～金(土日祝日、年末年始を除く)/8:30～17:00

岡山市こころの健康センター  
〒700-8546 岡山市北区彦田町1丁目1-1(岡山市保健福祉会館4階)

**岡山駅からの交通アクセス**

- 徒歩 JR岡山駅から約15分
- バス 岡山駅前バスターミナルから約5分「市役所前」下車
- 車 岡山市保健福祉会館東彦田町駐車場をご利用ください。

※有料・証明印のある場合1時間以内無料

(自殺予防情報センター案内パンフレット)

支援者の皆様へ

みんなで一緒に支援していきませんか。

自殺は誰にも出会う可能性があります。

自殺は、健康問題、借金等経済問題、家庭問題、労働問題、人間関係など、様々な要因が複雑に絡み合い、精神的に追い込まれた次の死とされています。

自殺を考えるほど精神的に追い込まれた方は「孤立感・孤独感」を強く感じる事が多く、悩み事を一人で抱え込む傾向があるとされています。

そのため周りの人が悩んでいる人に見えづき、話を聞いて専門機関につないでいくことが大切です。

支援者の方も一人で抱え込まないでください。

対応にお困りの事例等ございましたら、ご連絡なく岡山市自殺予防情報センターまでご相談ください。

**岡山市自殺予防情報センター**  
Information

**岡山市自殺予防情報センター**

岡山駅からの交通アクセス

- 歩 岡山駅から15分
- バ ス 岡山駅前バスターミナルから約5分「市役所前」下車すぐ
- 自動車 岡山市保健福祉会館車の産田町駐車場をご利用ください(証明印で1時間無料)

〒700-8546 岡山県岡山市北区産田町一丁目1番1号  
岡山市保健福祉会館4階 岡山市こころの健康センター内  
TEL (086)803-1273 (代表) / FAX (086)803-1772

岡山市

**1 相談支援**

岡山市にお住まいで死にたいほどつらい気持ちを抱えた方やそのご家族、関係機関の支援者の皆様からの相談に応じます。

**相談方法**

相談は予約制です。まずはお電話ください。

岡山市自殺予防情報センター  
(岡山市こころの健康センター内)  
電話 086-803-1273  
月～金(祝日、年末年始を除く) 8:30～17:00

**2 自死遺族への支援**

**自死遺族専門相談(予約制)**

ご家族を自死でなくされた方のご相談に応じます。

**わかちあいの会**

大切な方を自死でなくされたご遺族の方が周囲に打ち明けられない思いをわかちあう場です。

日時 毎月第2火曜日 13:30～15:30  
場所 岡山市保健福祉会館4階 ほのぼのルーム  
原則予約制ですが、当日参加も可能です。

**3 関係機関との連携強化**

自殺未遂者など自殺のリスクが高い方が必要な支援につながるよう、関係機関や地域ボランティア等と密接な連携を図っていきます。

**4 人材育成**

自殺予防対策に関わる人材の育成を目的に、研修会の実施や各機関、団体への講師派遣等を行っています。

**弁護士派遣事業**

借金などの経済的問題や離婚などの法律問題を抱えたご本人やその方を支援する関係機関の方へ弁護士を無料で派遣してご相談に応じます。(初回1回に限る)

※ご利用については岡山市自殺予防情報センターまでお問い合わせください。

**周りの方へ**

ご遺族の方や大切な方をなくした方は悲しみや混乱の中で感情が激しく湧きあがり、抑えきれなくなることがあります。安易に動かしたりするのはなく、気持ちを受け止めるつもりで話を聞いてください。

【ひきこもり対策事業】


(サポーター派遣事業案内パンフレット)

**ひきこもりサポーターは  
どんな人？**

\*心理学や教育学などを勉強している人で、思春期のこどもの発達やひきこもりに関心をもち、岡山市ひきこもり地域支援センターで行う所定の研修を修了した人です。

\*お兄さんやお姉さんのような身近な相談相手として、「外に出ることに不安がある」、「何かはじめていいけど、どうしたらいいかわからない」といった思いをもたれている方のところにうかがい、お話をしたり、一緒に過ごしたりします。






●●●●●●●●●●●●●●●●●●

岡山市ひきこもり地域支援センター  
(岡山市こころの健康センター内)

〒700-8546  
岡山市北区鹿田町一丁目1番1号  
岡山市保健福祉会館4階  
TEL 086-803-1273  
FAX 086-803-1772  
●電話受付：月曜～金曜（祝日、年末年始を除く）  
8:30～17:15

●●●●●●●●●●●●●●●●●●

**ひきこもりサポーター  
派遣事業のご案内**




岡山市ひきこもり地域支援センター  
(岡山市こころの健康センター内)

**ひきこもりサポーター  
派遣事業とは？**

\*この事業は、思春期年齢でひきこもり状態にある方を対象に、「ひきこもりサポーター」を派遣しています。

\*ひきこもり状態にあるご本人とひきこもりサポーターが時間を共有することで、元気が出てきたり、外へ出ていくことへの不安が少なくなったりすることを目指しています。


ひきこもりサポーターが  
あなたの一歩を  
サポートします！



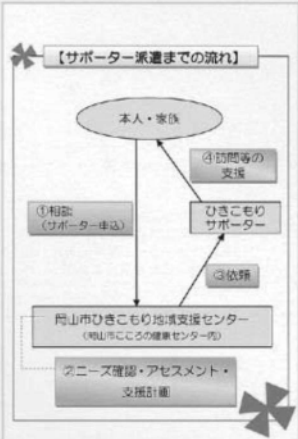
**ひきこもりサポーターを  
派遣してほしい人は・・・**

岡山市ひきこもり地域支援センターにご連絡ください。ひきこもりサポーターのサポートが有効と考えられる場合にサポーターを派遣いたします。

電話 086-803-1273



✿ 【サポーター派遣までの流れ】



✿

# 岡山市こころの健康センターだより

第6号  
平成27年4月発行

岡山市こころの健康センター  
〒700-8546 岡山市北区番町一丁目1番1号 岡山市保健福祉会館4階  
Tel.086-803-1273 Fax.086-803-1772  
ホームページ http://www.city.okayama.jp/hofuku/kokoro/

## 岡山市こころの健康センターの「退院支援」

所長 太田 順一郎

現在わが国には約34万床の精神科病床が存在し、30万人以上の精神科入院患者が存在します。両数にして、入院患者数にしても、医療従事者というものはかなりの不備を有しているのが、国勢に於てわが国の精神科病床が多いこと、また定額入院患者が多いことについては、やはり異論のないところでしょう。厚生労働省は、平成16年9月に「精神科医療の改革ビジョン」を示して以降、「入院医療から地域生活中心へ」という基本的な姿勢を明確にして、その方針を推進しようとしてきましたが、いまだに病床の減少という結果を出せてきていません。

その一方で、岡山市こころの健康センターでは平成27年度の開設以降、一貫して精神障害者の地域移行支援および地域定額支援に取り組んでまいりました。地域移行支援というものは長期入院患者さんの退院を支援する仕事です。地域定額支援というものは、退院した患者さん、ちゃんと地域で暮らしていくように支援する仕事です。最近の精神科への入院期間がほとんど短くなっていて、例えば新しく入院した患者さんのうち割合は、特別の支援がなくても1年以内にちゃんと退院して

いきます。一方で精神科病院には入院が10年、20年にも及ぶ長期入院患者さんがたくさんおられるのも現実です。そのような長期入院患者さんの中には、再発はすでに落ち着いたものの、退院のタイミングを失ってしまったり、そのまま退院することができないという人もおられます。中には認知症という重症状態を併発してしまっている入院患者さんもおられます。入院が10年、20年となれば、それらを得ないこととは言い難い。

今回の「こころの健康センターだより」では、そういった精神科病院に長期入院している患者さんたちへの、当センターの退院支援の取り組みを主に取り上げたいです。当センターの「地域コーディネーター」を中心として、退院支援を実施している患者さんに対して寄り添って、一緒に外出するところから始めて、一緒に生活を築き、退院後の暮らし方を考えて準備し、という仕事の具体的なイメージの一端をお伝えできれば、と願っています。



## 精神障害者保健福祉手帳・自立支援医療費(精神通院医療)についてのご案内

●精神障害者保健福祉手帳・自立支援医療費(精神通院医療) 受給者証に「精神障害者保健福祉手帳」という注意書きを記載しています。有効期限に注意し、早めの更新申請をお願いします。

●精神障害者保健福祉手帳・自立支援医療費(精神通院医療)の制度の概要、申請手続き等について解説したパンフレットを作成しています。各保健センター窓口、こころの健康センター窓口にあります。

## 岡山市自殺予防情報センターを開設します 平成27年度版中

全国的には平成10年から3万人を超える方が自殺によって亡くなっていました。国を挙げて様々な取り組みを実施した結果、平成24年から2年連続で自殺者数は減少傾向にあるといわれています。しかし、依然として年間2万5千人を超える方が自殺によってお亡くなりになっている現状があります。

岡山市こころの健康センターでは「死にたいほどつらい気持ち」を抱えるご本人とご家族からの相談に応じたり、関係機関との連携強化や支援者の人材育成を図るため、平成27年度中に「岡山市自殺予防情報センター」を開設します。開設の詳細につきましては、またご案内させていただきます。

## わかちあいの会のご案内

大切な人を自殺(自死)で亡くしたとき、その悲しみは一人では抱えきれないものです。また、自死に対する偏見などから、ご遺族がつらい思いをすることも少なくありません。

この「自殺遺族わかちあいの会」は、自死で突然家族を亡くしたご遺族が思い、安心して体験を語り、他人の話を聴くことを通じて、互いにかちあひ、支えあふ場です。会には専門スタッフが在籍しますので安心してご参加ください。

毎月第2火曜日 13:30~15:30  
岡山市保健福祉会 4階のびのびルーム  
※定額となる場合もございます。ご不明な点はお気軽にお問い合わせください。

参加ご希望の方は  
こころの相談電話(086-803-1274)までご連絡ください。

## 相談電話のご案内

【ご利用できる】岡山市内在住の方

こころの相談電話 086-803-1274  
ご利用時間 9:00~12:00、13:00~16:00 (土日祝日・年末年始を除く)  
※実用相談は予約制です。まずは相談予約専用電話にご連絡ください。

岡山市ひきこもり地域支援センター(岡山市こころの健康センター内に設置しています。)  
【ご利用できる】岡山市内在住のひきこもり状態にある本人やそのご家族等

ひきこもりに関する相談電話 086-803-1326  
ご利用時間 毎週日曜日、金曜日 9:30~12:00、13:00~15:00 (土日祝日・年末年始を除く)  
※実用相談は予約制です。まずは相談予約専用電話にご連絡ください。

# 長期入院精神障害者の退院支援を進めています!!

## 岡山市の入院精神障害者の状況

岡山市こころの健康センターは、市内の精神科病院と連携し、長期入院精神障害者の退院支援に取り組んでいます。岡山市には精神科病院が6病院あり、精神科病床は平成26年度末で2,796床となっています。岡山市における精神科病床の平均在院日数は減少傾向にありますが、平成24年度では1年以上入院されている方が約8割を占めており、長期入院精神障害者の数は依然として増加傾向で退院できない方がまだまだおられます。

そこで、当センターでは、地域コーディネーターが精神科病院に向き、長期入院精神障害者が安心して地域で生活できる環境づくりを目指して、入院中からの支援と退院後の支援を行っています。

【精神科病院の平均在院日数】

年度	全国	岡山県	岡山市
21年度	307.4	301	295.1
22年度	293.3	295.1	284.5
23年度	240.9	242.6	238.2
24年度	-	-	219.9

【岡山市の精神科病院在院期間別長期入院患者数】

在院期間	人数	割合
1年以上	2,015人	71.5%
6ヶ月以上	203人	7.3%
10日以上	476人	17.2%
1ヶ月未満	258人	9.3%

## 精神科病院入院中からの退院支援

長期入院精神障害者の中には、地域での生活がイメージできなかったり、地域生活に不安を感じていたりするために退院意欲が低下している方もおられます。そのように退院意欲が低下した方に対して、地域コーディネーターが入院中から院内個別や外出支援を行うことで、退院意欲の向上を図っています。退院意欲が高まると、本人のペースに合わせて生活スタイルの向上のための訓練を行ったり、住居探しやタクシーの手続きなどの生活環境の調整を行っています。退院後は地域定額を定めるため、事業所と協力して、訪問による生活支援や通院支援などを行っています。

【退院後の支援メニュー】

- 入院中: 院内連携、院内生活支援、院内生活支援、院内生活支援、院内生活支援
- 退院後: 訪問支援、訪問支援、訪問支援、訪問支援、訪問支援

## 退院者の状況

平成22年度から平成26年度の5年間で退院した長期入院精神障害者は23人です。退院先はアパートや自宅、宿泊型自立支援施設などで、アパートを借りて一人暮らしを始めた方が半数以上を占めていました。退院した方23人の入居履歴をみると、1年以上3年未満の方が10人で、10年以上入居していた方は5人いました。退院した方たちは、ホームヘルプサービスなどの社会資源を利用したり、地域活動支援センターや就業支援のための事業所などに落ちたりしながら、地域での生活を継続されています。

【退院者の状況】

【退院先】

【退院者の入居履歴】

## 今後に向けて

当センターでは、今後も市内の精神科病院や事業所と協力して、長期入院精神障害者の退院支援を推進していきたいと考えています。併せて、平成27年度は退院後の地域での生活を支援していくために、障害福祉サービスや介護サービスの事業所の支援者に向けた研修会も計画しております。今後、ご案内いたしますのでどうぞご参加ください。

# 岡山市こころの健康センターだより

第7号  
平成27年4月発行

岡山市こころの健康センター  
〒700-8546 岡山市北区豊田町一丁目1番1号 岡山市保健福祉会館4階  
Tel.086-803-1273 Fax.086-803-1772  
ホームページ http://www.city.okayama.jp/hofuku/kokoro/



## 自殺ハイリスク者への支援

所長 太田 順一郎

平成10年、わが国の自殺者数は前年比比べて+6,500人(35%)という急激な増加を示し、それ以降14年連続、年間自殺者数は3万人を超える水準で推移してきました。このような状況に対し、国は平成19年に自殺総合対策大綱を決定し、平成19年には自殺総合対策大綱を決定して、自殺対策に本格的に取り組み始めました。自殺総合対策大綱は平成24年8月に改訂され、内閣府を中心とした自殺対策の取り組みが最終的に、平成27年の自殺者数は24,025人(暫定値)と4年連続で3万人を下回り、年間自殺者数は8年連続の減少となりました。しかしわが国の自殺死亡率が、国際的に見ていまだに高い水準にあることには変わりなく、より効果的のある自殺対策が求められています。

現在、国の推進する自殺対策は大きな変化の時期にあるようです。平成28年4月から、自殺対策の所管が内閣府から厚生労働省に移管されることになり、さまざまな異変が行われていることに加え、これまでわが国の自殺対策の中心となってきた自殺予防総合対策センター(国立研究開発法人自殺予防総合センターに設置)は、来年度から「自殺総合対策推進センター」と名称が変わり、学際的な観点から関係者が連携して自殺対策のPDCAサイクルに取り組みたあなごがデジタルの最先端や最先端技術をあつた地域の自殺対策の支援を強化することになりました。

また、これまで全国の自治体に設置されていた地域自殺予防情報センター(現在全国に36カ所設置)も、「地域自殺対策推進センター」になるが、実質的に、市町村等と連携的かつ継続的に支援する体制や自殺遺族支援等が必要となる新たな支援機能提供等の機能を強化することとなりました。

岡山市の政令指定都市への移行に伴い、岡山市こころの健康センターが開設されたのは平成27年4月ですが、この年の6月に内閣府は100億円の地域自殺対策強化基金を創設し、それぞれ地域において自殺対策を強力に推進する取り組みを求めました。私たちが岡山市こころの健康センターは、初年度からこの基金を活用してさまざまな自殺対策事業に取り組みしてきましたが、中でも最も力を注いでいたのが「今更にお知らせする」自殺ハイリスク者への支援です。私たちの取り組みは、平成22年に実施した自殺未遂者、自殺企図経験者、自殺念慮経験者、自殺遺族などへのインタビュー調査に加わり、その後、自殺未遂者を中心とした「自殺ハイリスク者」への支援、をその柱として展開して来ました。私たちは今年度初めて岡山市自殺予防情報センターを開設し、これまで展開してきたハイリスク者支援活動をより一層強化、推進しようとしています。このセンターだよりは、私たちのこれまでの取り組みの一端と、今後の方向性をお知らせしたいと思います。

## 平成27年度 こころの健康講演会 「それってホントにネット依存？」

岡山市こころの健康センターでは毎年、市内の保健医療福祉教育等関係機関の方々を対象にこころの健康講演会を開催しています。今年度は平成27年12月19日(土)にビアリテ(赤きびで、久慈英徳センター)の機本館裏先生をお招きして、インターネット依存に関する研究会を開催しました。

最近、インターネット依存という言葉をよく耳にするようになりましたが、その診断基準や状態、治療などについて正しく学びたいと思い、研究会を行いました。先生からは子どもたちがどんなネットサービス(オンラインゲーム、スマホゲーム、動画サイトなど)を使用しているのかや、ネット依存の診断、治療についてお話をいただきました。またはじめには、岡山市教育委員会から「教育現場におけるネット問題の現状」についてもお話をいただき、子どもたちとインターネットがいかに近い関係にあるかなど、子どもたちの現状についても学びました。

研究会後、参加者からは「母もネットがある程度で生活するから、大人が禁止するのは難しく、どうにか子供にやっていけばいいかなど子ども自身に考えてもらおう」というところでも参考になった、「初めて知る情報が多くあったが、図解付きの説明でわかりやすく、とても参考になった」、「インターネット依存の診断・治療プログラムの紹介やキャンプによる集団療法が参考になった」などの声をいただきました。

来年度も支援者のニーズに合わせた研究会を開催していきたいと考えております。多くの方のご参加お待ちしております。




### 岡山市こころの健康センター相談・予約専用電話

【ご利用できる方】 岡山市内在住の方  
【時間】 9:00～12:00 / 13:00～16:00 (土日祝日、年末年始を除く)  
【場所】 予約制です。まずは相談・予約専用電話にお電話ください。  
相談・予約専用電話 **086-803-1274**

### 岡山市ひきこもり地域支援センター

【ご利用できる方】 岡山市内在住のひきこもり状態にある本人やその家族等  
【ご利用方法】 電話、来所等より相談をお受けします  
電話相談 **9:30～12:00 / 13:00～15:00**  
毎週 水曜日、金曜日 (祝日、年末年始を除く)  
【来所相談】 予約制です。まずは相談・予約専用電話にお電話ください。  
相談・予約専用電話 **086-803-1326**

# 自殺ハイリスク者への支援を行っています!

平成27年4月 岡山市自殺予防情報センターを開設しました!

岡山市こころの健康センターでは、センター開設初年度の平成27年度より自殺予防対策に取り組んでまいりました。これまでの事業内容を継続・強化し、自殺ハイリスク者支援を行うため、平成27年4月に「岡山市自殺予防情報センター」を開設しました。

## <業務内容>

### ①相談支援

岡山市にお住まいで、死にたいほどつらい気持ちを抱えた方やその家族、関係機関の支援者の皆様からの相談に応じています。

例えば...

- 「家族が「死ぬ」と言い出して出て行った...」她がリストカットを繰り返している「死にたい」

●弁護士派遣事業  
借金などの経済的負担や離婚などの法律問題を抱えたご本人やその方を支援する関係機関に、弁護士を無料で派遣し、相談に応じています(初回1回に限る)。

### ②関係機関との連携強化

これまでの先行研究から、「自殺企図」は「自殺の重大な危険因子」であると考えられています。そこで、当センターでも自殺未遂者や自殺企図者を取り組むことが重要と考え、平成24年度より救急病院との連携を開始しています。

具体的には、救急病院(岡山市内7病院)に自殺対策推進員が継続的に巡回訪問し、自殺未遂者等の自殺ハイリスク者を当センターへつなぐなど、連携を強化し、支援を行っています。

他にも、精神科病院、警察、薬局、市役所の他部署等、様々な機関と連携して、支援を行っています。



### ③対応事例数

平成24～26年度の相談事例数を示す棒グラフ。24年度: 113件、25年度: 23件、26年度: 44件。

### ④相談経路

相談経路を示す棒グラフ。救急病院からの紹介が最も多い経路であることが確認できる。

### ⑤死産遺族への支援

ご家族を自死でなくされた方への支援を行っています。

- 死産遺族相談(予約制)
- わかちあいの会

日時: 毎月第2火曜日 13:30～15:30  
場所: 岡山市保健福祉会館4階 (5のぼりのルーム)  
(原則予約制ですが、当日参加も可能です)

### ⑥人材育成

自殺対策に関わる支援者への研修や各機関や団体への講師派遣等を行っています。

平成27年度は平成28年3月18日(金)に松浦健秀先生を講師にお招きして「死にたい、死にたい、死にたい」の苦しみと「死にたい」の苦しみで悩んでいる方への対応について、市庁教育・健康・保健・福祉・消費等の関係者123名が参加されました。

死なせる方は、愛する人を出さないで済む場合がほとんどです。だからこそ、自殺ハイリスク者支援において、様々な機関の方の協力を得てまいりました。これから引き続き、ご協力をお願いいたします!

◆ご相談されたい場合は、まずお電話ください。  
岡山市自殺予防情報センター(岡山市こころの健康センター内)  
**086-803-1273**  
【受付時間】月曜～金曜(祝日、年末年始を除く)8:30～17:00

### 岡山市における自殺の状況

岡山市の自殺者数は、平成27年度は1,002人と前年度より増加しています。年代別では40代が最も多く、性別では「男性」が最も多く、次いで「高齢者」が最も多く、自殺の原因としては「健康問題」、「家族関係」といわれています。自殺は誰にでも起こりうる身近な問題です。自殺には複数の要因が絡み合っており、「自死」は決して「死」ではありません。

