

IV 參考資料

○岡山市こころの健康センター条例

平成20年12月25日

市条例第93号

改正 平成26年3月25日市条例第35号

(設置)

第1条 精神保健及び精神障害者福祉に関する法律(昭和25年法律第123号。以下「法」という。)第6条

第1項に規定する精神保健福祉センターとして、岡山市北区鹿田町一丁目1番1号に岡山市こころの健康センター(以下「センター」という。)を設置する。

(業務)

第2条 センターは、法第6条第2項各号に掲げる業務のほか、次の業務を行う。

- (1) 法第6条第2項第2号に規定する業務に付随する診療
- (2) 前号に掲げるもののほか、センターの運営に関し市長が必要があると認める業務

(使用料及び手数料)

第3条 センターにおける診療その他の業務(以下「診療等」という。)については使用料及び手数料(以下「使用料等」という。)を徴収する。

2 使用料の額は、次のとおりとする。

- (1) 健康保険法(大正11年法律第70号)第76条第2項及び高齢者の医療の確保に関する法律(昭和57年法律第80号)第71条第1項の規定に基づき厚生労働大臣が定める診療報酬の算定方法により算定した額
- (2) 前号の規定により使用料を算定する場合において、消費税法(昭和63年法律第108号)の規定による消費税及び地方税法(昭和25年法律第226号)の規定による地方消費税が課されるものについての使用料の額は、同号の規定により算出した額に100分の108を乗じて得た額(その額に10円未満の端数が生じたときは、これを切り捨てた額)

3 手数料の額は、規則で定める額とする。

(使用料等の徴収)

第4条 使用料等は、診療等の実施の都度徴収する。ただし、市長が特に必要があると認めるときは、この限りでない。

(使用料等の減免)

第5条 市長は、特に必要があると認めるときは、使用料等を減額し、又は免除することができる。

(審査委員会の設置等)

第6条 法第6条第2項第4号に掲げる事項について審査するため、岡山市自立支援医療費(精神通院医療)及び精神障害者保健福祉手帳審査委員会(以下「審査委員会」という。)を置く。

2 審査委員会は、委員7人以内をもって組織する。

3 委員は、精神保健福祉に造詣の深い医師のうちから、市長が委嘱する。

4 審査委員会に委員長を置き、委員の互選により定める。

5 委員長は、会務を総理し、審査委員会を代表する。

6 委員長に事故があるときは、あらかじめ委員長が指名した委員がその職務を代理する。

7 審査委員会は、案件の審査を行うため、1又は2以上の部会を置くことができる。

8 部会は、3人以上の委員で構成するものとし、委員の重複を妨げない。

9 審査委員会は、部会の決議をもって、審査委員会の決議とすることができる。

10 委員の任期は、2年とする。ただし、再任を妨げない。

11 委員が欠けた場合の補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

12 会議は、非公開とする。

13 前各項に定めるもののほか、審査委員会の運営に関し必要な事項は、委員長が審査委員会に諮って別に定める。

(委任)

第7条 この条例の施行に関し必要な事項は、規則で定める。

附 則

この条例は、平成21年4月1日から施行する。

附 則(平成26年市条例第35号)

この条例は、平成26年4月1日から施行する。

○岡山市こころの健康センター条例施行規則

平成20年12月25日

市規則第176号

改正 平成25年3月5日市規則第48号

平成26年9月16日市規則第171号

(趣旨)

第1条 この規則は、岡山市こころの健康センター条例(平成20年市条例第93号。以下「条例」という。)の施行に関し必要な事項を定めるものとする。

(手数料の額)

第2条 条例第3条第3項に規定する規則で定める手数料の額は、別表第1のとおりとする。

(使用料等の徴収)

第3条 条例第4条ただし書に規定する市長が特に必要があると認めるときとは、次のとおりとする。

- (1) 応急の診療を必要とし、当該診療の際に使用料等を納付させることが困難であるとき。
- (2) 前号に掲げるもののほか、市長において特別の理由があると認めるとき。

(使用料等の減免)

第4条 条例第5条の規定により使用料等を減額し、又は免除することができる場合及びその額は、別表第2のとおりとする。

2 条例第5条の規定により使用料等の減額又は免除を受けようとする者は、使用料(手数料)減免申請書(別記様式)により市長に申請しなければならない。この場合において、市長は、必要があると認めるときは、減額又は免除について参考となる資料を添付させることができる。

(委任)

第5条 この規則に定めるもののほか、必要な事項は、市長が別に定める。

附 則

この規則は、平成21年4月1日から施行する。

附 則(平成25年市規則第48号)

この規則は、平成25年4月1日から施行する。

附 則(平成26年市規則第171号)

この規則は、平成26年10月1日から施行する。

別表第1(第2条関係)

区分		単位	金額
文書料	簡易な診断書	1通	1,000円
	複雑な診断書		4,600円
	その他の診断書		1,700円
	その他の証明書		840円

備考

1 「簡易な診断書」とは、次に掲げるものとする。

- (1) 精神保健及び精神障害者福祉に関する法律(昭和25年法律第123号)に基づく精神障害者保健福祉手帳の交付申請(更新に係るものに限る。)に必要な診断書
- (2) 障害者の日常生活及び社会生活を総合的に支援するための法律(平成17年法律第123号)に基づく自立支援医療費の支給認定(精神障害者に係るものに限る。)の申請(更新に係るものに限る。)に必要な診断書
- (3) 養護老人ホーム、特別養護老人ホーム、軽費老人ホーム又は有料老人ホームの入所のために必要な診断書
- (4) 前3号に掲げる診断書に類する診断書

2 「複雑な診断書」とは、次に掲げるものとする。

- (1) 厚生年金保険法(昭和29年法律第115号)に基づく精神障害を支給事由とする年金の受給(新規に係るものに限る。)のために必要な診断書
- (2) 国民年金法(昭和34年法律第141号)に基づく精神障害を支給事由とする年金の受給(新規に係るものに限る。)のために必要な診断書
- (3) 生命保険契約上必要な診断書
- (4) 自動車損害賠償責任保険契約上必要な診断書
- (5) 病状調査書
- (6) 後見開始、保佐開始又は補助開始の審判のために必要な精神の状況に関する診断書
- (7) 死体検案書
- (8) 前各号に掲げる診断書に類する診断書

3 「その他の診断書」とは、前2項以外の診断書をいう。

別表第2(第4条関係)

減額又は免除することができる場合	減額又は免除の別及びその額
生活保護法(昭和25年法律第144号)による保護又は中国残留邦人等の円滑な帰国の促進並びに永住帰国した中国残留邦人等及び特定配偶者の自立の支援に関する法律(平成6年法律第30号)による支援給付を受けている者である場合	全額免除
その他市長が特に必要と認める場合	全額免除又は市長が必要と認める額

別記様式(第4条関係)

使用料(手数料)減免申請書

年 月 日

岡山市長 様

申請者 住所

氏名

印

次のとおり使用料(手数料)を減額(免除)して下さるよう岡山市こころの健康センター条例施行規則(平成20年市規則第176号)第4条第2項の規定により申請します。

記

- 1 減額(免除)を受けようとする使用料(手数料)の種類及び内容
- 2 減額(免除)を受けようとする金額
- 3 減額(免除)を必要とする理由

岡山市精神保健福祉に関する審議会設置条例

平成 23 年 3 月 16 日

市条例第 24 号

岡山市精神保健福祉審議会条例（平成 20 年市条例第 91 号）の全部を改正する。

（設置）

第 1 条 精神保健及び精神障害者福祉に関する事項の調査審議を分掌して行わせるため、精神保健及び精神障害者福祉に関する法律（昭和 25 年法律第 123 号）第 9 条第 1 項の規定に基づき、次に掲げる審議会を設置する。

- （1） 岡山市精神保健福祉審議会（以下「精神保健審議会」という。）
 - （2） 岡山市思春期精神保健審議会（以下「思春期審議会」という。）
 - （3） 岡山市依存・嗜癖関連問題対策審議会（以下「依存・嗜癖審議会」という。）
 - （4） 岡山市精神障害者地域支援対策審議会（以下「地域支援審議会」という。）
- （精神保健審議会）

第 2 条 精神保健審議会は、次に掲げる事項を所掌する。

- （1） 前条第 2 号から第 4 号までに掲げる審議会の所掌に係る事項を除く精神保健及び精神障害者の福祉に関する事項
- （2） その他市長が必要と認める専門的事項

2 精神保健審議会は、委員 15 人以内で組織し、次に掲げる者のうちから市長が委嘱する。

- （1） 精神保健又は精神障害者の福祉に関し学識経験のある者
 - （2） 精神障害者の医療に関する事業に従事する者
 - （3） 精神障害者の社会復帰、自立及び社会経済活動参加の促進を図るための事業に従事する者
- （思春期審議会）

第 3 条 思春期審議会は、次に掲げる事項を所掌する。

- （1） 思春期における精神保健、精神医療及び福祉の円滑な推進に関すること。
- （2） 思春期における心の健康づくり、心の健康問題等に係る施策等について専門的見地での評価等に関すること。
- （3） その他思春期における精神保健、精神医療及び福祉に関する重要事項

2 思春期審議会は、委員 15 人以内で組織し、次に掲げる者のうちから市長が委嘱する。

- （1） 思春期における精神保健及び福祉に関し学識経験のある者
 - （2） 思春期の精神医療に関する事業に従事する者
 - （3） 法律に関し学識経験を有する者
 - （4） 青少年の自立及び社会活動への参加の促進を図るための事業に従事する者
 - （5） 関係行政機関の職員
 - （6） その他市長が適当と認める者
- （依存・嗜癖審議会）

第 4 条 依存・嗜癖審議会は、次に掲げる事項を所掌する。

- （1） 地域における依存・嗜癖関連問題対策の推進に関すること。
- （2） 依存・嗜癖関連問題の予防対策等に係る施策等について専門的見地での評価等に関すること。
- （3） その他依存・嗜癖関連問題に関する重要事項

2 依存・嗜癖審議会は、委員 15 人以内で組織し、次に掲げる者のうちから市長が委嘱する。

- （1） 依存・嗜癖関連問題に関し学識経験のある者
 - （2） 依存症の医療に従事する者
 - （3） 依存症者の社会復帰を援助する事業に従事する者
 - （4） 依存症からの回復者及びその家族
 - （5） 関係行政機関の職員
- （地域支援審議会）

第 5 条 地域支援審議会は、次に掲げる事項を所掌する。

- （1） 精神障害者の地域移行・地域定着支援の円滑な推進に関すること。
- （2） 精神障害者の継続した地域生活を支える施策等について専門的見地での評価等に関すること。
- （3） その他精神障害者の地域移行・地域定着支援に関する重要事項

2 地域支援審議会は、委員 15 人以内で組織し、次に掲げる者のうちから市長が委嘱する。

- （1） 精神保健福祉問題に関し学識経験のある者
- （2） 精神科の医療に従事する者

- (3) 精神障害者の社会復帰を援助する事業に従事する者
 - (4) 精神障害者及びその家族
 - (5) 関係行政機関の職員
 - (6) その他市長が適当と認める者
- (委員)

第6条 第1条各号に掲げる審議会（以下「審議会」という。）の委員の任期は、3年とする。ただし、委員が欠けた場合における補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

2 委員は、再任されることができる。

(会長)

第7条 審議会に、会長を置き、委員の互選によりこれを定める。

2 会長は、審議会を代表し、会務を総理する。

3 会長に事故があるとき又は欠けたときは、委員のうちからあらかじめ互選された者が、その職務を代理する。

(会議等)

第8条 審議会の会議は、会長が必要に応じて招集し、会長が議長となる。

2 審議会の会議は、委員の過半数が出席しなければ開くことができない。

3 審議会の議事は、出席した委員の過半数をもって決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

4 会長は、必要に応じ、会議に関係者の出席を求め、説明又は意見を聴くことができる。

(その他)

第9条 この条例に定めるもののほか、審議会の運営に関し必要な事項は、会長が審議会に諮って定め、その他必要な事項については、市長が別に定める。

附 則

(施行期日)

1 この条例は、平成23年4月1日（以下「施行日」という。）から施行する。

(経過措置)

2 施行日以後、最初に委嘱される審議会の委員の任期は、第6条第1項の規定にかかわらず、平成25年3月31日までとする。

岡山市精神医療審査会運営要綱

(趣旨)

第1条 この要綱は、精神保健及び精神障害者福祉に関する法律(昭和25年法律第123号。以下「法」という。)第12条の規定により設置する岡山市精神医療審査会(以下「審査会」という。)の組織及び運営に関し必要な事項を定めるものとする。

(審査会の所掌事項)

第2条 審査会は、法第12条に規定する審査のほか、次の業務を行う。

- (1) 法第14条に規定する合議体を構成する委員を定めること。
- (2) 前号に掲げるもののほか、審査会及び合議体の運営に関し必要な事項を定めること。

(審査会の組織)

第3条 審査会は、委員35人以内で組織する。

- 2 委員に欠員が生じた場合の補欠委員の任期は前任者の残任期間とする。
- 3 委員は、再任されることができる。

(合議体)

第4条 法第14条第1項の規定により審査会に置く合議体の数は6以内とする。

- 2 合議体を構成する委員の数は次のとおりとする。
 - (1) 法第14条第2項第1号の委員(以下「医療委員」という。) 3
 - (2) 法第14条第2項第2号の委員(以下「法律家委員」という。) 1
 - (3) 法第14条第2項第3号の委員(以下「有識者委員」という。) 1
- 3 合議体は、独立して別個の案件を審査する。
- 4 合議体の円滑な運営を図るため、委員に事故ある場合に代わって審査を行う予備委員を、あらかじめ定めておくことができる。

-114-

(合議体の所掌事務)

第5条 合議体は、次に掲げる事務を行う。

- (1) 法第38条の3第2項の規定による措置入院者及び医療保護入院者の入院の必要性及び入院形態の審査
 - (2) 法第38条の3第5項の規定による任意入院者の入院の必要性の審査
 - (3) 法第38条の4の規定による精神科病院に入院中の者又はその家族等による退院請求及び処遇改善請求の審査
- 2 前項の案件は、直近に開催される合議体により審査するものとする。ただし、第10条第1項各号に該当する等特別の事情がある場合は、会長が指定する合議体で審査するものとする。

(合議体の会議)

第6条 合議体は、会長が招集する。

- 2 合議体の議事は、出席した委員の過半数で決し、可否同数の時は継続審査とする。
- 3 合議体の会議は、非公開とする。

(合議体の審査)

第7条 第5条第1項第1号の審査は、法第33条第7項の規定による医療保護入院者の入院届並びに法第38条の2の規定による措置入院者の定期病状報告書及び医療保護入院者の定期病状報告書により行うものとする。

- 2 第5条第1項第2号の審査は法第38条の2第3号の規定による任意入院者の定期病状報告書により行うものとする。
- 3 第5条第1項第3号の審査は、審査を行う合議体の委員2人以上(少なくとも1人は

医療委員)が当該審査に係る入院者、当該請求者、精神科病院の管理者、その代理人又は主治医及び面接を行う委員が必要と認めた場合、法第33条の4の退院後生活環境相談員並びに、入院に同意した家族等に面接し、意見聴取した記録(様式第1号)により行うものとする。ただし、やむを得ない場合には医療委員1名で対応するものとし、入院に同意した家族等については、遠隔地に居住する等面接が困難な状況にある場合は、所定の書式(様式第2号)の提出により替えるものとする。

- 4 前項の意見聴取は、当該案件が受理以前6月以内に意見聴取を行っている場合又は当該案件の内容が法第36条及び法第37条に定める処遇その他入院者の人権に直接係わる処置以外のものであって、意見聴取の必要がないと認められる場合は省略することができる。この場合において、合議体は、病院管理者に意見書(様式第3号)を提出させ、審査を行うものとする。
- 5 合議体は、必要な場合には、その他の関係者から意見聴取するほか、市長に対し関係資料の提出を求め、法第38条の6の規定による報告徴収等又は実地審査を要請し、その結果について報告を求めるものとする。

第7条の2 前条の意見聴取にあたり合議体の委員は、意見聴取を受ける者に対して、合議体の審査の場で意見陳述の機会があることを告知書(様式第4号)により知らせなければならない。又、請求者が患者である場合は、当該患者に弁護士による権利擁護を受ける機会があることを意見聴取実施通知の記載(様式第5号)により知らせなければならない。

- 2 請求者、病院管理者若しくはその代理人及び合議体が認めたその他の者は、合議体の会議の場で意見を陳述することができる。ただし、請求者が患者であり前条第3項の意見聴取により十分意見が把握できており、合議体が意見陳述の必要がないと認めた場合及び前条第4項に該当する場合は、この限りではない。
- 3 前項の場合において、請求者である患者に弁護士である代理人がおり、請求者が代理人による意見陳述を求めた場合は、合議体はこれに応じなければならない。

(電話による退院等請求の受理要請)

第8条 合議体は、精神科病院に入院中の患者からの電話相談について、第5条第1項第3号の退院等の請求として認めることが適当と判断される事例については、市長に対し当該電話相談を、退院等の請求として受理するよう求めるものとする。

(審査の終了)

第9条 第5条第1項第3号の審査は、当該請求者からの請求取下の申出があった場合又は当該患者が退院した場合には終了する。

(合議体の委員の排斥)

第10条 合議体の委員が、次に掲げるいずれかに該当する場合は、当該審査に係る議事に加わることができないものとし、当該委員はその旨を申し出るものとする。

- (1) 当該患者が入院している精神科病院の管理者又は当該精神科病院に勤務(非常勤を含む。)している者であるとき。
- (2) 当該患者に係る直近の定期の報告に関して診察を行った精神保健指定医(入院後、定期の病状報告を行うべき期間が経過していない場合においては、当該入院に係る診察を行った精神保健指定医)であるとき。
- (3) 当該患者の家族等であるとき。
- (4) 当該患者の配偶者又は三親等以内の親族であるとき。
- (5) 当該患者の法定代理人、後見監督人又は保佐人であるとき。
- (6) 当該患者又はその家族等の代理人であるとき。

2 委員は、前項に定めるもののほか、当該患者と特別の関係がある場合には、それを理由に議事に加わらないことができる。

(守秘義務)

第11条 委員は職務の執行に関して知り得た秘密を漏らしてはならない。その職を退いた後も、同様とする。

(審査結果の通知)

第12条 審査会は、審査終了後速やかに市長に審査の結果を審査結果通知書により通知するものとする。

(議事の記録)

第13条 審査会及び合議体は、出席委員及び議事内容等を記載した記録簿を作成しなければならない。

(記録簿等の保存)

第14条 前条の記録簿及び審査資料の保存は、5年とする。

(庶務)

第15条 審査会の庶務は、岡山市こころの健康センターにおいて行う。

附 則

この要綱は、平成21年8月6日から施行し、平成21年4月1日以降に開催される会議から適用する。

附 則（平成22年7月30日全体会議議決）

この要綱は、平成22年7月30日から施行し、改正後の第7条の2の規定は平成22年5月1日以降に受け付けた退院等請求から適用する。

附 則（平成23年9月30日全合議体議決）

この要綱は、平成23年9月30日から施行し、改正後の第3条第1項の規定は平成23年4月1日から適用する。

附 則（平成24年7月2日全体会議議決）

この要綱は、平成24年7月2日から施行し、改正後の第3条第1項の規定は平成24年4月1日から適用する。

附 則

この要綱は、平成26年7月10日から施行し、改正後の第3条第1項、第4条第1項、第4条第4項、第5条第1項第3号、第7条第3項、第10条第1項第3号、同項第6号の規定及び様式は平成26年4月1日から適用する。

意見聴取記録

受理番号

請求者	氏名	()	生年月日
請求者	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>		

病院管理者	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>				
	家族等関係者	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>			
		特記事項	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>		
			年	月	日
			場所	委員	

家族等意見書

年 月 日

岡山市精神医療審査会長 様

住 所

氏 名

入院者との続柄()

入院者氏名	入院者住所	病院名	請求事項

○ 今回の入院に至る経過及び入院後の様子について

○ 退院・処遇改善(隔離室から一般病床に出たい等)請求についての現時点での入院に同意した家族等としての意見

○ 面会の頻度と最近の面会での様子等

家族の方へ

～「退院請求及び処遇改善請求」にかかる意見聴取について～

精神科病院へご自分の意思によらず入院（措置入院・医療保護入院）されている方は、入院に納得がいかない場合、市長に対して退院請求をすることができます。

また、精神科病院への入院では治療の上で必要とされる場合、外出・面会・電話などを制限される場合があります。このような処遇に納得のいかない方や、病院での生活や職員の対応に不満や疑問をお持ちの方は、処遇改善請求をすることができます。

市長が退院請求書や処遇改善請求書を受け取った場合、原則、市の精神医療審査会の委員が請求者（入院されている方）・家族等（医療保護入院の場合は入院に同意された方）・病院管理者（又は主治医）の3者からそれぞれご意見を伺うことになります。

これがこのたびご案内した意見聴取です。

意見聴取は別紙記載の日時・場所で行いますので、お手数ですがお越しください。どうしても都合がつかない場合は、同封した家族等意見書に、入院に至る経過及び入院後の様子、請求に対する意見、面会の頻度及び様子についてご記入の上、下記、岡山市こころの健康センターまでご返送ください。

意見聴取が終わりましたら、精神医療審査会の会議にかけ、請求者・家族等・病院管理者の意見を総合的に判断して、請求が妥当かどうかの審査を行い市長に報告します。その結果は家族へも文書で通知いたします。

ご不明な点がございましたら、下記までご連絡ください。

700-8546 岡山市北区鹿田町1-1-1
 岡山市こころの健康センター
 （岡山市精神医療審査会事務局）
 電話 086-803-1275

精神医療審査会とは精神保健福祉法12条に規定される、精神障害者の人権並びに適正な医療及び保護を確保するために都道府県及び政令指定都市に設置される、専門的・独立的な審査機関です。

退院等再請求者：

年 月 日生

前回の意見聴取後の症状及び状態像	
前回意見聴取後の取り組み	
退院等に対する意見	
平成 年 月 日	
病 院 名	印
管 理 者	
医 師 名	印

様式第4号(第7条の2関係)

年 月 日

岡山市精神医療審査会長

_____様

お 知 ら せ

本日、意見聴取した内容については、_____年 月 日 () _____に開催される岡山市精神医療審査会 _____合議体において審査いたします。

審査結果は、審査会の日から通常1週間以内に郵便でお知らせいたします。なお、お電話でお問い合わせいただいても審査結果をお伝えすることはできません。

あなたは、希望する場合、合議体の会議において意見の陳述を行うことができます。ただし、合議体の委員がその必要は無いと認めた場合はこの限りではありません。

意見陳述を希望される場合は、_____月 _____日 _____までに下記にお電話してください。

連絡先

岡山市こころの健康センター 電話番号 086-803-1275

様式第5号(第7条の2関係)

※ あなたは弁護士による権利擁護を受ける権利があります。あなたが代理人として弁護士を選んだ場合、その弁護士があなたのために審査会で意見を述べることもできます。

もしあなたが弁護士に相談をしたい時は下記の窓口で、年1回限り無料で弁護士の出張相談を受けられる制度があります。

【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支援や、退院後も安心して地域生活が継続できるように支援を行います。
- ✓ 依存症対策事業**
脱離における依存症予備対策を推進し、アルコール依存症の発症を予防します。また、依存症患者が早期に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**
精神疾患に対する認知や偏見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、思春期精神保健の複雑困難事例に対し、ケースマネジメントを行います。
- ✓ 自殺対策推進センター事業**
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、シンポジウムの開催
 - ※このころの健康について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
 - ※複雑困難事例への技術指導、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）の支給認定
 - ※精神障害者保健福祉手帳の判定
 - ※精神医療審査会による精神科病院に入院されている方の定期再評価報告書の審査、退院・処遇改善請求の審査

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
 車…岡山市保健福祉会館東
 農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

岡山市こころの健康センター

〒700-8546 岡山市北区真田町一丁目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
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





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。

こんなときは
ご相談
ください。

- ココワツな気分が続く
- よく眠れない
- イライラする
- 簡単に泣き出さない
- 自分の行動を何かに制限されているように感じている
- 家族や友人のことで悩んでいる
- こころの病気がしれない
- …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

電話相談や予約の専用ダイヤル

Tel.086-803-1274

※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。

● **来所相談** ……相談無料 予約制

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。



※医療費、相談料、精神科医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。

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、こころからに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。

こんなときは
ご相談
ください。

 - 眠れない
 - 食べたくない
 - 悲しい
 - 人と話したくない
 - 自分を責めてしまう
 - 家族が亡く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。

こんなときは
ご相談
ください。

 - お酒をやめられない
 - 薬物がやめられない
 - ギャンブルがやめられない
 - 買い物をやめられない
 - 家族の依存症行動に困っている
 - …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。

こんなときは
ご相談
ください。

 - 学校などに行けずひきこもっている
 - 気持ちが不安定で人や物にあたる
 - 子どもへのかけわり方で困っている
 - …など

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 保のほのルーム

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お悩み・お困りの方は一人で悩まず、まずはご相談ください。

電話受付

月曜日から金曜日(祝日、年末年始を除く)
9:30～12:00 / 13:00～15:00

来所相談

完全予約制

Tel.086-803-1326

【依存症対策事業】


(アルコール依存症啓発ポスター)

平成 28 年度

11月10日~16日はアルコール関連問題啓発週間です。

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
お気軽に 岡山市こころの健康センター TEL(086)803-1273

11月10日~16日はアルコール関連問題啓発週間です。

お酒の量が 増えてきた!

「ついつい飲みすぎた」
「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
お気軽に 岡山市こころの健康センター TEL(086)803-1273

平成 29 年度

11月10日~16日は
アルコール関連問題啓発週間です。

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
お気軽に 岡山市こころの健康センター
TEL(086)803-1273

11月10日~16日は
アルコール関連問題啓発週間です。

お酒の量が増えてきた! 「ついつい飲みすぎた」 「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
お気軽に 岡山市こころの健康センター
TEL(086)803-1273

平成 28 年度

お酒の飲み方 セルフチェック

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。

基礎チェック CAGE(ケー)法・Ewing(エイ)法による

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、腹が立ったりいらだ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も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 ICD-10法・WHOによる

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(手指の振るえ、発汗、イライラ感等)が生じる
- 酒量が以前より多くないとな酔えなくなった
- 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りつつ飲む

▼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は「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、放置すれば死に至ります。専門治療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、かかりつけ医に相談し、専門医を紹介してもらうこともできます。

岡山市こころの健康センター

小さな一歩が回復への糸口に…

岡山市の主なアルコールに関する相談先

(ご家族のみの相談も可能です)

相談機関	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(来所相談) 事前予約制 月～金 9:00～12:00 13:00～16:00 (祝日・年末年始を除く)	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	●アルコールを飲む こころの健康に関する相談 (来所及び電話相談)	086-803-1265
北区北保健センター	月～金 8:30～17:15 (祝日・年末年始を除く)	086-251-6515
北区北保健センター 御津・建部分室		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」は事前予約制(予約は各保健センターへ)	086-274-5164
東区保健センター	●専門医による「こころの健康相談」(来所相談)	086-943-3210
南区西保健センター		086-281-9625
南区南保健センター		086-261-7051

岡山市内のアルコール専門医療機関

(ご家族のみの受診も可能です)

アルコール専門医療機関	相談予約受付時間	予約電話
アルコール専門外来 専門病棟	岡山県精神医療センター 月～金 8:30～17:15 林達神楽中野実所附置 月～金 8:30～12:30 林達倫神楽神楽科附置科 月～金 8:30～12:30	086-225-3821 086-272-8811
アルコール専門外来	慈恵病院 月～金 8:30～17:30 ゆらくクリニック(全予約制) 火・水・金 9:00～18:00 けやき通りメンタルクリニック 月～金 8:30～17:00 土 8:30～12:30	086-262-1191 086-225-0375 086-272-8570

岡山市内の自助グループ

自助グループ	開催場所・日時	お問い合わせ先
新酒会 親交を結ぶ。アルコール依存症からの回復を目指している方々の自助グループです。参加費の参加も可能です。	NPO法人 岡山県新酒会 市内各会場 NPO法人 おかやま だけの会 市内各会場	090-3636-0318 090-7543-1822
AA 本名を隠すことも含んで、酒飲や病状を語り合い助け合いながら、アルコール依存症からの回復を目指して1年間の自助グループです。家族等の参加も可能です。	岡山市立中央公民館(岡山市中区小橋町1-1-30) 毎週(月)18:30～ 岡山カトリック教会 2階会議室(岡山市北区天神町6-27) 毎週(水)19:00～ さんかく岡山(岡山市北区東町3-14-1,201) 第1・3・5(金)18:30～	AA中国四国 センทรัลオフィス(CSCO) 082-246-8608
アラノン アルコールの問題がある人の家族と友人の集まりです。	日本キリスト教団 岡山教会 4階教室(岡山市北区中山11-0-18) 毎週(木)14:00～15:00	特定非営利活動(NPO)法人 アラノン・ジャパン 03-5483-3313

岡山市こころの健康センター

平成 29 年度

お酒の飲み方 セルフチェック

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。

基礎チェック CAGE(ケー)法・Ewing(エイ)法による

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、腹が立ったりいらだ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も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 ICD-10法・WHOによる

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(手指の振るえ、発汗、イライラ感等)が生じる
- 酒量が以前より多くないとな酔えなくなった
- 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りつつ飲む

↓ 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は「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、放置すれば死に至ります。専門治療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、かかりつけ医に相談し、専門医を紹介してもらうこともできます。

岡山市こころの健康センター

小さな一歩が回復への糸口に…

岡山市の主なアルコールに関する相談先

(ご家族のみの相談も可能です)

相談機関	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(来所相談) 事前予約制 月～金 9:00～12:00 13:00～16:00 (祝日・年末年始を除く)	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	●アルコールを飲む こころの健康に関する相談 (来所及び電話相談)	086-803-1265
北区北保健センター	月～金 8:30～17:15 (祝日・年末年始を除く)	086-251-6515
北区北保健センター 御津・建部分室		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」は事前予約制(予約は各保健センターへ)	086-274-5164
東区保健センター	●専門医による「こころの健康相談」(来所相談)	086-943-3210
南区西保健センター		086-281-9625
南区南保健センター		086-261-7051

岡山市内のアルコール専門医療機関

(ご家族のみの受診も可能です)

アルコール専門医療機関	相談予約受付時間	予約電話
アルコール専門外来 専門病棟	岡山県精神医療センター 月～金 8:30～17:15 林病院 月～金 8:30～17:00 土 8:30～12:15	086-225-3821 086-272-8811
アルコール専門外来	慈恵病院 月～金 8:30～17:30 ゆらくクリニック(全予約制) 火・水・金 9:00～18:00 土 9:00～13:00	086-262-1191 086-225-0375

岡山市内の自助グループ

自助グループ	開催場所・日時	お問い合わせ先
新酒会 親交を結ぶ。アルコール依存症からの回復を目指している方々の自助グループです。参加費の参加も可能です。	NPO法人 岡山県新酒会 市内各会場 NPO法人 おかやま だけの会 市内各会場	090-3636-0318 090-7543-1822
AA 本名を隠すことも含んで、酒飲や病状を語り合い助け合いながら、アルコール依存症からの回復を目指して1年間の自助グループです。家族等の参加も可能です。	岡山市立中央公民館(岡山市中区小橋町1-1-30) 毎週(月)18:30～ 岡山カトリック教会 2階会議室(岡山市北区天神町6-27) 毎週(水)19:00～ さんかく岡山(岡山市北区東町3-14-1,201) *現在休止中	AA中国四国 センทรัลオフィス(CSCO) 082-246-8608
アラノン アルコールの問題がある人の家族と友人の集まりです。	日本キリスト教団 岡山教会 4階教室(岡山市北区中山11-0-18) 毎週(木)14:00～15:00	特定非営利活動(NPO)法人 アラノン・ジャパン 03-5483-3313

岡山市こころの健康センター



“ご家族の薬物に関する問題”で悩んでいる方のご相談に応じています。

誰にも相談できない

病院に行かない
何れも薬物の使用を繰り返している

岡山市こころの健康センター 依存症専門相談(要予約)

※予約日はお電話でご相談いただけます。まずはお電話ください。
相談の内容は守秘義務によって守られます。

■対象：岡山市内にお住まいの方
■相談・予約専用電話：086-803-1274 月～金/9:00～12:00、13:00～16:00 (祝日・年末年始を除く)

岡山市内の医療機関一覧

※いずれの医療機関も予約制です。受診前にお電話で確認してください。

岡山県精神科医療センター ☎ 086-225-3821 【依存症外来】 月・木/9:30～17:00 火・水・金/9:00～17:00	ゆうクリニック ☎ 086-225-0375 火・水・金/9:00～13:00、15:00～18:00 土/9:00～13:00
林道倫精神科神経科病院 ☎ 086-272-8811 月～金/10:00～16:00	慈生病院 ☎ 086-262-1191 月～金/8:30～17:30

医療機関以外の相談場所

岡山家族会ピア 薬物依存症者を家族にもつ方の集いの場を開催しています。
☎ 090-7138-5225 (代表者電話)

NPO法人 岡山DARC 依存症から回復するためのプログラムを提供する民間の薬物依存症リハビリ施設です。当事者、関係者、ご家族の電話相談(相談受付は10:00～18:00)も承っています。
☎ 0869-25-7222
▶ 詳しくはホームページ(<http://www.okayamadarc.com/>)をご覧ください。

一人で悩まず、お電話ください。ご家族のみのご相談も可能です。



【自殺対策事業】

(カード)

平成 28 年度

ご家族を自死でなくされたあなたに

～わかちあいの会(自死遺族のつどい)のご案内～

「大切な人を突然失う」
それはとても悲しくつらいことです。
自死であるということで、誰にも話すことができず、
たった一人でつらい思いを抱えていらっしゃるいませんか。
あなたは一人ではありません。
ご参加お待ちしております。

岡山県精神科医療センター
TEL 086-803-1274
月～金(祝日、年末年始除く)9～12時/13～16時

わかちあいの会 予約制

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

自死遺族専門相談 予約制

個別でのご相談もお受けしています。

予約・問合せ先 岡山市こころの健康センター
TEL 086-803-1274
岡山市北区鹿田町一丁目1-1 (岡山市保健福祉会館4階)

平成 29 年度

経済的困難 人間関係 生活について

不調が続く 食欲がない 疲れきっている...

もつ死んで しまいました... など

あなたのつらい状況を誰かに相談できていますか。

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 岡山市北区鹿田町1丁目1-1 (岡山市保健福祉会館4階)

岡山県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鹿田町駐車場をご利用ください。(有料：証明印のある場合(特設)以内無料)

【ひきこもり対策】

(ひきこもり地域支援センター案内パンフレット)

子どもが家の中にひきこもっている

家族としてどう接していいかわからない

このままではいけないと思うけれど、どうしたらいいかわからない

この先どうなるのか、将来が不安…

一人で悩まず、まずはひきこもり地域支援センターにご相談ください。

一緒に考えて解決に向かしましょう。

交通のご案内

岡山市ひきこもり地域支援センター
〒700-8546 岡山市北区轟田町一丁目1-1
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）

専用電話番号：**086-803-1326**

受付：月曜日～金曜日（祝日、年末年始を除く）
午前9時30分～12時／午後1時～3時

岡山市ひきこもり地域支援センター

岡山市

ひきこもりとは？

「ひきこもり」とは、病気の名前ではなく、状態のことをいいます。

学校への登校や、アルバイトを含む仕事など、外部との交流を避け、原則的に6ヶ月以上にわたって家庭にとどまり続けている状態を指します。その中には、買い物やドライブなど他者との直接的交流をもたない外出のみ可能な状態も含まれます。

「ひきこもり」状態になる要因はさまざまですが、精神疾患が影響している場合もあれば、とりたてて原因といえるものが見つからない場合もあります。

ご利用案内

相談の流れ

電話受付 **086-803-1326**
月曜日～金曜日（祝日、年末年始を除く）
午前9時30分～12時／午後1時～3時

↓

来所相談
（完全予約制）

本人

面接

小集団活動

家族

面接

家族教室

↓

社会参加支援 **就労支援**

対象

岡山市内にお住まいで、ひきこもり状態にあるご本人及びそのご家族

- 相談は無料です
- 専門の相談員が対応します
- 相談の秘密は厳守します
- 相談内容によっては、医療機関や福祉機関との連携をはかること、またご紹介させていただくこともあります

ひきこもり地域支援センターでは、相談の他にも次のような事業を行っています。

関係機関との連携

支援従事者研修

普及啓発

ひきこもりで悩んだときには、抱え込まずに、まずはご相談ください。



岡山市こころの健康センターだより

第8号
刊行29年3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11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/kokoroc/



薬物依存症対策について

所長 太田 順一郎

私たちの精神保健福祉センターが取り組むべき精神保健分野の重要な課題の一つとして薬物依存症対策があります。わが国の依存・嗜癖問題の中でもっとも大きなものはアルコール依存症ですが、アルコール以外の薬物(アルコールも薬物です)の依存・乱用の問題に対する社会的関心の高まりや、関連する法制度の整備などを受けて、この分野において求められる精神保健福祉センターの役割は近年ますます高まっています。わが国では、かつては覚醒剤と有機溶剤(シンナー)が乱用・依存薬物の大半を占めていました。しかしここ数年で有機溶剤乱用は急激に減少し、最近ではそれに代わっていわゆる覚醒剤ドラッグ、そして処方薬(鎮痛薬、抗不安薬)の乱用・依存が増出してきています。覚醒剤ドラッグや処方薬の乱用・依存に対しても、精神科での治療としてはこれまで依存症治療の中で扱われてきたさまざまな治療法(自助グループ、薬物療法、認知行動療法、認知行動療法、内服療法など)を用いた治療・入院治療が提供されてきました。一方、覚醒剤に対しては取締りの強化、処方薬依存に対しては依存性薬物の処方に対する制限(バグタミンの処方中止を含む)など、依存症を伴うための取り組みも行われており、例えば急速に増加した覚醒剤の乱用・依存がここ数年減少傾向に転じたのは、このよう

な取締りの強化が効果をもたらしたと考えられています。政府は平成23年刑法を改正し、「刑の一部執行猶予」という制度を開始しました。この制度により、覚醒剤等の禁止薬物の使用のために服役中の者が刑罰より早急に社会に戻り、社会内で治療に結びつけられることになりました。薬物依存症には刑罰よりも治療が有効というこれまでの考えが、ただ薬物依存症の治療を引き受ける専門医療機関が全国的に不足しているという状況があるため、その受け皿の一つとして精神保健福祉センターには大きな期待がかけられています。一方、昨年12月15日18歳未満者(いわゆるカブドラッグ)が成立しましたが、政府はそのパートナーとして依存症対策の推進を図るとしています。私たち精神保健に関わる者の多くはこの薬物の害を懸念しているところですが、それによってこの法律が成立した以上、依存症対策が強化されることになるでしょう。ここで懸念されている依存症対策の充実には、ギャンブル依存症対策だけでなく、アルコール、薬物などの依存症も含まれるようです。このような形で依存症対策が強化されることには大きな期待を感じますが、私たち精神保健福祉センターは、今後強化されていくことになる薬物依存症対策の中でしっかりと役割を果たしていかないと考えています。

岡山市ひきこもり地域支援センター 電話相談受付時間 変更のお知らせ

平成28年7月1日より、ひきこもり地域支援センターの電話相談の受付時間を変更しています。ひきこもりに関するご相談がございましたら、まずはお電話ください。



受付時間

【変更前】

水曜・金曜(祝日・年末年始除く)
9:30~12:00/13:00~15:00

【変更後】

月曜~金曜(祝日・年末年始除く)
9:30~12:00/13:00~15:00

電話番号 **086-803-1326**

自殺予防情報センターからのお知らせ

うつ病集団認知行動療法プログラムを開始しました!

平成28年度より、うつ病適応治療の方を対象に、集団認知行動療法プログラムを開始しました。自分の考え方のクセを振り返ることをとおして、ストレスをうまく付き合えるようになることを目指し、うつ病の改善および再発予防の一助となることをおねがいしています。興味のある方は、この健康センターまでお電話ください。

【プログラム概要】全8回(週1回、90分)

【対象者】次の条件をすべて満たす方

- ①うつ病またはうつ病に類する疾患により精神科・心療内科に通院中の方(統合失調症・双極1型障害によるうつ状態は除く)
- ②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
- ③主治医が当プログラムへの参加に同意している方

わかちあいの会のご案内

大切な人を自殺(自殺)で亡くしたとき、その悲しみはなかなか一人で抱えきれないものです。また自死に対する偏見などが、介護がづらい思いをすることも少なくありません。

この「自死遺族わかちあいの会」は、自死で突然家族を亡くした遺族が、自由に自分の体験を語り合える場です。会には専門家が同席しますので安心して参加ください。

■ 毎月第2火曜日 13:30~15:30 岡山市保健福祉会館4階 3号のぼのルーム
(※変更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。)

相談のご案内

岡山市こころの健康センターでは、この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。

◆ご相談されたい場合は、まずお電話ください◆

相談専用電話 **086-803-1274**

時間 9:00~12:00/13:00~16:00(土日祝日・年末年始を除く)

口専門相談のご案内(まずは相談専用電話に電話ください)

依存症相談:アルコール、薬物、ギャンブルなどの依存症についての相談を受け付けています

自殺予防相談:自殺予防のご本人やご家族の方から、このころの悩みに関するご相談を受け付けています

自死遺族相談:大切な人を自死で亡くされた方からの相談を受け付けています

薬物依存症について 知っていますか?

薬物依存症とは?

覚せい剤やシンナーなどの依存性のある薬物を使い続けることにより、薬物がほしいという欲求を自分でコントロールできず、薬物を使用し続けようとする状態です。心身の健康を損なうだけでなく、社会的な問題を引き起こしてしまいます。

意志が弱いから止められない?

薬物を使用しているうちに、その薬物の作用で脳の働きが変化してしまいます。「どうしても薬物を使いたい」という欲求が抑えられなくなります。依存症は脳の病気です。意思や性格の問題ではありません。



「一度だけなら大丈夫」ではありません!

薬物を使えば止むことが多くは「一度だけ使った」という好奇心によるものほとんどです。この最初の1回は、何回か1回ですが、薬物への警戒心という壁を越え、大きな1歩の足跡を残すことになります。

こころや体への影響は?

薬物を使い続けると、脳を含む体のさまざまな部分がダメージを受け、徐々に機能が低下してきます。依存性の薬物とともに脳機能のダメージが深刻になります。元に戻らないばかりか、常に新たな危険な状態にまで悪化することがあります。

その他にはどのような影響がある?

身体や心への影響だけでなく、経済的な借金や暴力、犯罪行為、失業、家族関係などの様々な問題が生じます。薬物依存症は心身に大きなダメージをもたらすだけでなく、その人の生活を根柢から揺るがすことにもつながります。

薬物依存症は治るの?

残念ながら薬物依存症になってしまった場合は元の状態には戻らないと考えられています。その意味では、依存症が完全に治るということはありません。しかし心身の健康を回復し薬物の使用を止めれば、多くの人は通常の社会生活を営む。薬物依存症によって失ったものを少しずつ取り戻すことができます。これを回復といえます。

回復するために

薬物依存症から回復をリスタートするために①薬物依存を専門的に治療する医療機関、②薬物依存ナビゲーションプログラム(DARC)、③自助グループ参加などの様々な支援が必要です。薬物依存症は、薬物を使っただけで周囲とトラブルになることが多く、社会的に孤立してしまうことも少なくありません。回復するためには周囲からの適切なサポートや仲間が必要となります。

代表的な依存性薬物

- 覚せい剤... 脳の神経機能を破壊し、一時的に興奮状態になります。効果が切れると強いだるさになり、乱用を繰り返すようになります。乱用を続けると、薬量が増えていき、幻覚が出現したりします。
- 大麻... 精神でも多く乱用されている薬物です。記憶や学習能力、知覚を変化させます。乱用を続けると「無動機性麻痺」といって、毎日口を動かしてやる気のない状態、幻覚や妄想を引き起こします。
- 処方薬... 鎮痛剤や不安を和らげる作用があります。医師の処方が必要で、乱用を繰り返すと判断力が鈍くなったり、昏倒が起きたりします。

依存性薬物の作用

興奮作用	脳を刺激して興奮させ気分を高揚させる。	覚せい剤、コカイン、MDMA など
抑制作用	脳を麻痺させて不安を取り除き気持ち悪くさせる。	アルコール、有機溶剤、大麻、ヘロイン、モルヒネ、鎮痛薬、抗不安薬 など
幻覚作用	知覚を変化させ幻覚(妄想、幻聴)などを誘発する。	大麻、有機溶剤、MDMA、LSD、マジックマッシュルーム など

乱用される薬物の種類



覚せい剤や大麻、覚醒剤などの違法薬物の他に、近年問題となっているのは処方薬、処方薬や鎮痛剤などの麻薬や一部の薬局で入手可能な一部の薬物への依存です。もちろん処方薬すべてが危険なわけでは必ずしもありません。大切なのは自分の判断で服用しないことです。医師の処方どおりに服用することで安全に服用することが可能です。

支援者の皆様へ

薬物依存症の支援には「専門家の支援が必要なのかもしれない」となどの司法的な対応の可否を判断するなど、対応に苦慮することがあると思います。支援についてお困りの際はご相談ください。一緒に支援について検討させていただきます。

関係機関からのご相談は **086-803-1273**(代表)へご連絡ください。

依存症相談のご案内

岡山市こころの健康センターでは岡山市民の方を対象に依存症相談を実施しています。相談は無料です。まずは相談専用電話に電話でご相談ください。



岡山市こころの健康センターだより

第9号
平成30年3月
発行

岡山市こころの健康センター

〒700-8546 岡山市北区東田町一丁目1-1 岡山市保健福祉局4階
TEL) 086-803-1273 (FAX) 086-803-1722
【ホームページ】http://www.city.okayama.jp/hofuku/kokoraci/



こころの健康早期支援事業のこと

所長 太田 順一郎

「こころの健康センターだより」では、私たち岡山市こころの健康センターが取り組んでいる事業の中から1つを選んでご紹介することが多いのですが、今回は「こころの健康早期支援事業」を取り上げることにしました。私たちがこの事業に取り組む始めたのは平成23年度のこと、今年度で7年になります。これまでの7年間で岡山市内の中学校7校の参加をいただき、延べ13万回の授業を実施することが出来ました。

他の事業もそうですが、とくにこの事業はこの7年間試行錯誤を繰り返してきたような気がします。事業の内容は「センターだより」の中で説明していますが、目的が2つあること自体に悩んだこともありました。簡単に表現すると、「若年層の自殺対策」と「精神障害者に関するアンチ・スティグマ活動」を一緒にして効果が高まるのか、といった悩みとも言えるかもしれません。

授業の実施にしても、学校の先生方にお任せするよりも自分たち精神科の専門家がやってしまった方が効果的なのではないか(少なくとも思っています)とか、今の資料で生徒の皆さんに伝えたいことが伝わっているのだろうか、といった悩みは現在でも減ってはいません。それでもこの

7年間の経験の中から、学年帯を中心に担任の先生方に授業の教案を検討、作成していただくことについてはかなりはつきりした姿勢を察しています。授業の中で生徒の皆さんが統合失調症の当事者の方々の経験を直接聞くことができるという機会についても、産業界の方にも協力していただいています。また、これまで授業実施に当たっては既成の資料にかなりこだわっていましたが、やはりそれは私たちの伝えたいことを伝えるのに不十分だという思いから、今年度初めて自分たちで教案の基となる資料を作りました。ただ、私たちは今年度作った資料に全然満足している訳ではなく、これもまた今後も試行錯誤を繰り返すことになるのだらうと覚悟しております。

授業の様子や打合せの様子も載せています。私たちの取り組みが少しでも具体的にイメージしていただけたら、と願っております。



うつ病集団認知行動療法プログラムのご案内

こころの健康センターでは、うつ病治療で通院の方を対象に、集団認知行動療法プログラムを実施します。自分の考え方のクセを振り返ることを通して、ストレスとうまく付き合えるようになることを目指し、うつ病の改善及び再発予防の一助となることをねらいとしています。

- 期 間 平成30年の春期と秋期に各1クール(全8回/週1回)実施予定
- 場 所 岡山市保健福祉局を予定(変更する可能性があります)
- 定 員 各クール10名
- スタッフ 精神科医、臨床心理士、精神保健福祉士等
- 対象者 次の条件をすべて満たす方:
①うつ病またはうつ病に類する長患による精神科・心療内科に通院中の方(統合失調症・双極1型障害によるうつ状態は除く)
②継続した参加ができる程度に現状や生活リズムが安定している方
③主治医が当プログラムへの参加に同意している方
- 内 容 アサーション、心理教育、認知再構成、行動活性化、問題解決技法 他
- 申込方法 平成30年度の実施については、広報誌「市民のひろばおかやま」等にて公募予定です。また、各精神科医療機関にチラシを送付予定です。



岡山市ひきこもり地域支援センター 電話相談受付時間

ひきこもりに関するご相談がございましたら、まずはお電話ください。
【相談専用電話】086-803-1326
 時間 9:30~12:00/13:00~15:00(土日・祝日・年末年始を除く)



相談のご案内

岡山市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ご相談を受けています。



ご相談されたい場合は、まずお電話ください。
【相談専用電話】086-803-1274
 時間 9:00~12:00/13:00~16:00(土日・祝日・年末年始を除く)

- 専門相談のご案内 (ご希望の方は相談専用電話にお電話ください)
- 依存症相談: アルコール、薬物、ギャンブルなどの依存症についてのご相談を受け付けています。
- 遺棄相談: 遺棄罪のご本人やご家族の方から、こころの健康に関するご相談を受け付けています。
- 自殺相談: 大切なご家族を自殺で亡くされた方のご相談を受け付けています。

こころの病気を学ぶ授業の取り組み ~こころの健康早期支援事業~

こころの病気を学ぶ授業

▶目的

- ①こころの病気に対する正しい知識を身につけることで自宅のこころの不調に対処できるようなる。
 - ②差別、偏見の意識や背景をし、当事者に話を聞くことで人権意識を身につける。
- 【方法】市内中学校対象で実施。(H23~H29まで 全7校に延べ13万回の授業実施)

▶授業の流れ

■ 専門研修: 教職員対象

精神疾患(特に統合失調症)に関する正しい知識を身につけると同時に、生徒の不調に早く気づくために必要な知識を身につけます。統合失調症の当事者の方にも体験をお聴きしていただきます。

■ 授業内容の打ち合わせ

事前に当事者、支援者と担任の先生が授業の打ち合わせを行います。

■ 授業実施(2時間程度)

- ① 1時間目 「こころの病気」についての正しい知識を習得し、こころの不調な時の対応について学ぶこと。
- ② ①のこころの不調への助けを求めることができ、
- ③ 友人や家族が不調な時には寄り添い助けようとする姿勢を身につけます。

② 2時間目

当事者の体験を交えて、精神疾患に対する差別・偏見について考えます。

※専門相談: 随時センタースタッフが生徒や教員の相談に応じます。

生徒の感想

- ・体験談を聞くまでは、怖いものだと思っていましたが、話を聞いて、気持ちが少し変わりました。
- ・友達がこころの病気になったら助けたいと思うし、自分も相談しようと思っ。(一歩挨拶)

先生の感想

- ・当事者の方が来てくれるのは嬉しかった。自分自身も良い勉強になった。
- ・生徒の中に、しんどい時は相談するというのがどの片隅に響いてくれたと思う。

教職員向け専門研修

統合失調症についてわかりやすく説明します。当事者の方にもお話をいただきます。



1時間目は教職員が授業をしませ

授業打ち合わせの様子



2時間目は当事者の方が体験談を話してくれます

授業の様子



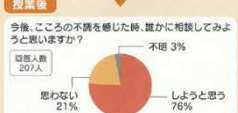
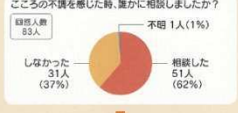
1時間目は当事者の方が体験談を話してくれます



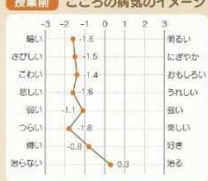
2時間目は当事者の方が体験談を話してくれます

実施校生徒のアンケート

授業前



授業前 こころの病気のイメージ



授業後



精神疾患へのイメージが改善し、また不調時に他者に相談する生徒の割合が約15%増加しました。

平成29年度、授業の標準版指導案・教材を作りました

授業の趣旨と目的に、授業の指導案、教材の標準版を作成しました。作成に当たり、精神科医と教員の両専門家と先生方に協力していただきました。より取組みやすく、わかりやすくするために、今後も改良版を作っていく予定です。

