

心の健康

発行責任者

宮崎県精神保健福祉センター
宮崎県精神保健福祉連絡協議会宮崎市霧島1丁目1-2
TEL (0985)27-5663 FAX (0985)27-5276

「宮崎いのちの電話」設立される！

宮崎県精神保健福祉連絡協議会 会長 高宮 眞樹

平成29年の宮崎県の自死者数は199人でした。平成19年の394人をピークに減少を続け、平成9年以降ではじめて200人を下回りました。ただし、自死死亡率は全国9位と、相変わらず高位のままであります。本県の官民一体となった総合的な自死対策ももちろん効をあげていますが、他県はそれ以上にどのような対策を取っているのでしょうか。他県にあって本県にないものは何でしょう。

自死対策として直接的で非常に効果があるものとして電話相談がありますが、これまで本県の夜間の電話相談窓口は、2団体が夜11時までの3～4時間に対応しているのみで、悩みを抱えた方々が孤独感にさいなまれ不安、焦燥が著しくなってくる深夜・早朝は我慢してもらっているか、熊本・大分・鹿児島や東京の電話窓口に相談している状況でした。

そのようなことから、平成30年6月20日に宮崎県総合保健センターにて「宮崎いのちの電話」設立準備委員会を、そして平成30年10月9日に下記団体出席のもと設立総会を開催いたしまして、出席団体の総意で「特定非営利活動法人 宮崎いのちの電話」の活動を開始することが決まりました。

「いのちの電話」とは、24時間365日活動する電話相談窓口であり、昭和46年に東京で活動が開始されました。現在、“日本いのちの電話連盟”には約50の「いのちの電話」が加盟していて、これがないのは本県と福井県、富山県のみでした。もちろん九州各県は40年以上前から活動を開始しており、近隣の熊本が昭和60年、大分が昭和61年、鹿児島が昭和64年に設立されたということで、本県はよくここまでできなかったものだと、私を含めて関係者は反省しなければならないと思いました。

さて、「特定非営利活動法人 宮崎いのちの電話」の理事長には池ノ上 克 宮崎大学学長が就任されました。その他に、研修部会長は石田 康 宮崎大学精神科教授、事業部会長は細見 潤 宮崎県精神科診療所協会会長、運営部会長は田中 洋 宮崎県精神科病院協会会長、事務局長に高宮 眞樹 との体制でスタートすることとなりました。

また、顧問には県医師会、薬剤師会に、理事及び監事には県内の医療保健福祉団体、宗教団体、法曹団体の方々に御就任いただきまして、計16団体の皆様にご協力いただいております。

本年1月より、活動の中核を担うボランティア相談員第1期生の養成講座を開催しておりまして、本年9月10日の電話相談活動開始に向けて応募者のみなさんが熱心に受講されています。

24時間365日の電話相談を行うためには、たくさんのボランティア相談員の方が必要となります。今後もボランティア相談員を募集いたしますので、ご興味のある方は是非お気軽に下記事務局へご連絡ください。

あなたの声に救われるいのちがあります。

あなたのやさしさを、自殺予防の電話相談ボランティアに活かしませんか？

宮崎いのちの電話事務局 (0985) 33-9557

10月9日設立総会出席団体：

宮崎大学、県薬剤師会、県看護協会、県弁護士会、県司法書士会、県社会福祉士会、県精神科病院協会、県精神保健福祉士会、県臨床心理士会、県作業療法士会、県精神保健福祉連絡協議会、浄土真宗本願寺派本願寺宮崎別院（宮崎大学精神医学教室、県精神科診療所協会、日本基督教団は書面出席）

依存症対策の概要について

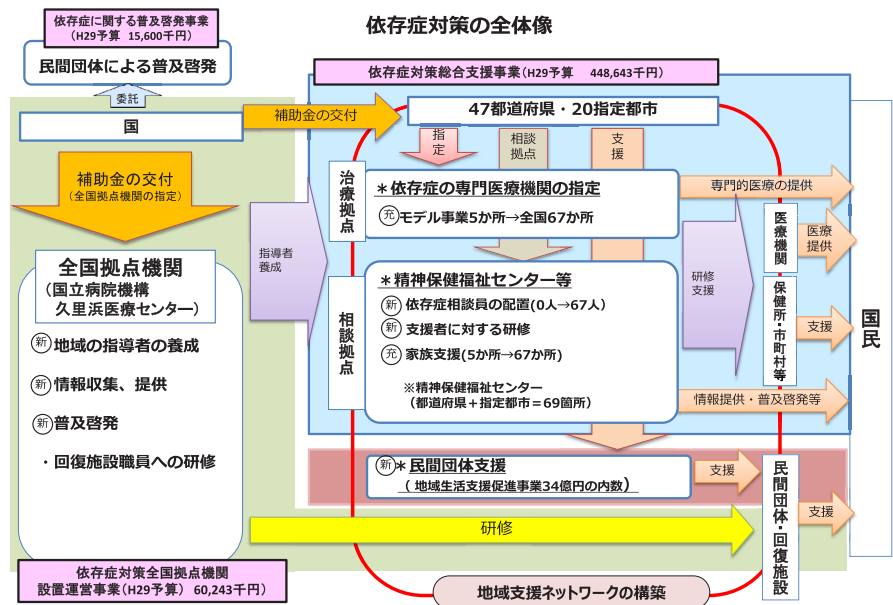
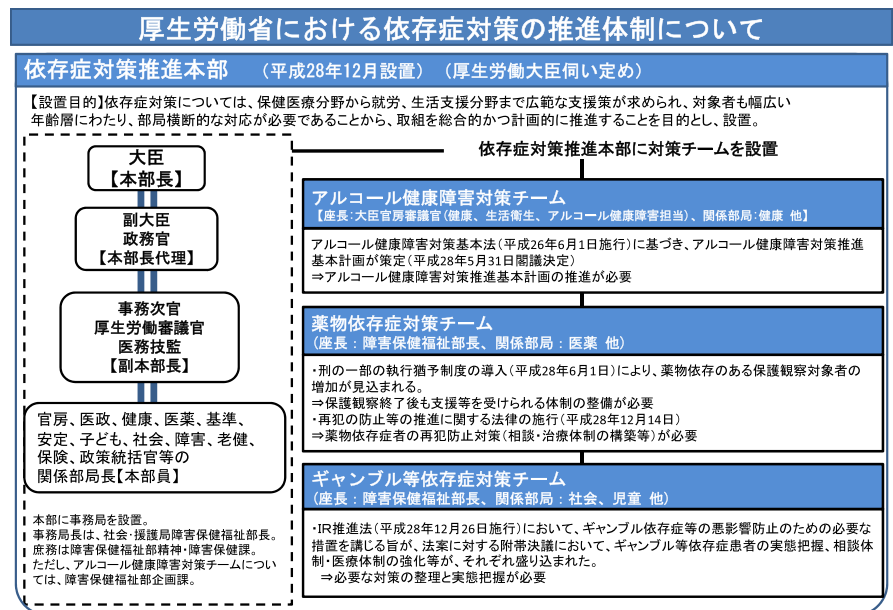
<国の取組>

依存症対策は、保健医療分野から就労、生活支援分野まで広範な支援策が求められ、対象者も幅広い年齢層にわたり、部局横断的な対応が必要であることから、取組を総合的かつ計画的に推進することを目的とし、平成28年12月に依存症対策推進本部が設置されました。

アルコール、薬物、ギャンブル等の依存症対策については、平成29年度に依存症対策全国拠点機関として国立病院機構久里浜医療センターが指定され、地域における依存症の相談対応・治療の指導者の養成等や依存症回復施設職員への研修、依存症に関する情報ポータルサイトの開設等の取組が実施されています。

<県の取組>

県では、依存症を有する方、依存症に関連する問題（健康問題、虐待、DV、借金、生活困窮など）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御家族などの地域におけるニーズに総合的に対応することを目的として以下の事業を実施しています。



1 相談窓口の設置

平成30年4月から精神保健福祉センターを依存症の相談拠点とし、依存症専門相談員を配置し、相談業務等に従事している。

2 薬物関連（依存症）診療相談の実施（精神保健福祉センター）

3 依存症支援者研修会

ア 国の研修会等への職員派遣

イ 県内の支援者向け研修の開催

4 依存症者に関する実態調査

5 依存症対策推進協議会及び実務者会議の設置

今年で21回目を迎えるアディクション・フォーラム宮崎

①アディクションとは？

ある習慣に「不健康にのめりこんだ・はまった・とらわれた」状態を、アディクション（＝依存症・嗜癖）といいます。アルコール・薬物依存のほかに、パチンコ・競馬・麻雀などの「ギャンブル依存」、体型や食べ物にとらわれていく「摂食障害」、さらに「ショッピング依存」「仕事依存」「恋愛依存」「セックス依存」などがあり、リストカットなどの自傷もアディクションととらえることができます。最近では「インターネット依存」「ゲーム依存」も大きな問題となっています。

②アディクション・フォーラムとは？

様々な依存症に苦しむ当事者やその家族が、回復のために自発的に集まった共同体を自助グループと言います。自助グループは、依存症からの回復にはとても有効だと言われています。

アディクション・フォーラムは、そういった自助グループの仲間たちが集い、自らの体験談を語り、また、講師をお招きして、専門的なお話を伺う場を設けるなどにより、広く一般市民に、アディクションに関する理解を広め、対応や解決策を共に模索していくフォーラムです。宮崎では、1998年2月に第1回が開催され、今年で第21回目を迎えようとしています。

実行委員は、断酒会（アルコール依存症当事者の自助グループ）、GA（ギャンブル依存症当事者の自助グループ）、NA（薬物依存症当事者の自助グループ）、NABA（摂食障害当事者の自助グループ）、ギャマノン（ギャンブル依存症家族の自助グループ）他、医療機関スタッフや有志の市民などで構成され、毎回、自分たち独自の手作りで開催しております。

第20回記念フォーラムは、昨年2月に宮崎市民文化ホールイベントホールで開催しました。細見潤先生（医療法人ハートピア細見クリニック院長）、比江島誠人先生（医療法人横田会向陽台病院精神科医）、谷口純一先生（宮崎中央法律事務所弁護士/宮崎県弁護士会ギャンブル依存症対策特別委員会委員）、片平久美先生（宮崎県精神保健福祉センター専門主幹/保健師）他、当事者、家族も交え、パネルディスカッションを行いました。大変豪華な顔ぶれでのディスカッションで、とても実りある内容となりました。

第21回アディクション・フォーラム宮崎は、時期を新たにし、2019年5月19日（日）の開催です。場所は、新富町文化会館イベントホール、テーマは「明るい明日へ一歩一歩～自助グループに来てん！どんげかなっちゃが！～」です。当事者の体験談に加え、ギャンブル依存症関連の著書も出されている一般社団法人「ギャンブル依存症問題を考える会」代表、田中紀子氏をお迎えし講演していただきます。講演の後には交流会も予定しており、講師、当事者、一般参加者等交え、会場一体となって意見交換できればと思っていますので、是非おいでください。

(第20回記念 アディクション・フォーラム宮崎チラシ)

アディクション・フォーラム宮崎実行委員会

一般社団法人宮崎県断酒友の会の取組

断酒会は、一人ではやめにくいアルコール依存症を県内9支部（延岡、日向、川南、宮崎、高岡、清武、西諸、えびの、都城）にて月に約25回の定例会・家族会を行い、また、一泊研修等に参加し、体験談を話したり聞いたりすることで共感し、アルコール依存症からの回復に努めています。

断酒会では活動の一環として、一般公開セミナーや飲酒運転撲滅の為に街頭キャンペーン、酒害相談等を行い、行政・医療等が行っている家族教室や研修会にも積極的に参加し、啓発活動にも積極的に取り組んでおります。

今後とも断酒会は行政・医療と一体となり、未だ酒害に苦しむ本人や家族の方に断酒の喜びを伝えていきます。

平成30年度アルコール健康障害対策一般市民公開セミナー



講師 竹元 隆洋 先生



体験発表者



体験発表者

一般社団法人宮崎県断酒友の会はアルコール依存症の自助グループとして1970年（昭和45年）に発足。現在会員数は45名、家族会員は30名で断酒活動をしています。

また、2020年の50周年記念大会に向けて準備を進めております。

一般社団法人 宮崎県断酒友の会
理事長 川越 晋作

AAの取組

AA（アルコホーリクス・アノニマス）は、1935年にアメリカでスタートしました。その後、医療の分野でも理解されるようになり180ヶ国以上に広まりました。世界中に220以上のメンバーがいます。日本にAAが伝わったのは1975年で、現在5700人以上のメンバーと600以上のAAグループが存在すると推定されています。

AAの活動の中心はミーティングです。県内では7つのAAグループが地元で毎週1～3回のミーティングを開いています。（延岡・日向・西都・宮崎・都城・三股）自分達はお酒をコントロールできない進行性の病気で、完治することはない。そして自分だけお酒を辞めるのは非常に困難だと認めているAAメンバーの多くが、ミーティングに参加しながら「お酒を飲まない新しい生き方」を続けています。

AAミーティングは、形式ばらず気楽な雰囲気でおこなわれます。自分自身のことを話し、他のメンバーの話に耳を傾け、経験を分かち合います。話を聞くだけの参加でも構いません。メンバー同士触れ合うことも大切にされています。また、ミーティングに参加し続けることで、AAが掲げている回復のプログラムへの理解が深まると考えられています。

AAミーティングには本人限定のクローズド形式、関心のある方なら誰でも参加できるオープン形式があります。女性限定のミーティングも開かれています。また、全国各地で様々なイベント・ミーティングが開かれます。

AAに会費はありません。（メンバーの自発的な献金だけで成り立っています）また、入会手続きや規則、上下関係ありません。本名や住所、職業を明かす必要ありません。お酒を辞めたいという気持ちさえあれば、自由に参加できる集まりです。

私たちは、お酒の問題を抱えお悩みの方々、家族や友人の方々、医療保健支援者の方々に、いつでもお気軽にミーティングに参加していただけることを望んでいます。

AA

宮崎ダルクの取組について

①成り立ち

1992年に福岡ダルクで活動していたメンバーが宮崎にてダルクを開設。全国で9番目のダルクとなりました。
1995年に宮崎市から小規模作業所「宮崎ダルクフェニックス作業所」及び共同生活援助事業「宮崎ダルクフェニックスハウス」の指定をうけリハビリ提供の幅をひろげていきました。同年、福岡で活動を続けて来た女性ハウスを諸事情により宮崎に移し活動を継続。九州管内で女性を受け入れるダルクは宮崎だけでした。

②活動内容、活動場所、時間

依存症者のリハビリ提供
学校等保健講話講師派遣
宮崎刑務所にて薬物離脱指導講師派遣
依存症関連書籍の販売
相談業務事業（電話・メール・来所・SNS ほか）

活動場所は宮崎市内を始め、講演等は依頼によって宮崎県全域
活動時間 9時から21時まで

③依存対象の最近の印象、関係機関との連携、取り組む中で困難に感じていること

依存対象の最近の印象について

使用薬物は変わらず覚せい剤、病院から処方される安定剤や睡眠薬等の処方薬、大麻が主流です。年齢は全年齢において相談があります。薬物依存症に対する情報が世間であるなか、生きることがどうにもならなくなってダルクの扉をひらく人よりは、その前に訪れる人が増えてきているように感じます。

関係機関との連携について

医療との連携については依存症を理解している精神科医が宮崎も少なく、入院できる病院がほぼないことがあります。また処方薬の問題もあり連携の強化が必要と感じています。司法については刑の一部執行猶予制度が施行されたことで今後ますます連携が必要となってきますが、治療が必要な薬物依存症者は違法薬物を使用し逮捕された場合は罪を償う立場となります。そのようなことを弁護士の方を始め司法関係の方がどれほど理解されているのかという問題があります。福祉分野においてはダルクでリハビリを行ったメンバーが福祉的就労等について際に、依存症を理解してくださることで本人も継続して働くことができます。

取り組む中で困難に感じていることについて

- 1 医療機関との連携の中で、依存症を理由に入院を断られることが多く、重複障害を持っていないと入院できない現状があります。また、入院した際にも睡眠薬や安定剤など依存症のリハビリを行っていく過程で依存症を助長させてしまう物も多く、その事を理解している医師があまりにも少ないことは困難の一つです。
- 2 回復段階で就労しようと思っても受け入れて下さる企業がとても少ないです。依存症をいわずに仕事に就くことはできますが、回復を継続しながら仕事をしようと思うとミーティング等があり、そこをどの様に両立していくか？その際に依存症である事をしっていてもらえるか、もらえないかで大きな差がでてきます。

④お誘い

相談業務事業を行っています。秘密は厳守され話された内容がどこかに漏れる等の心配もありません。周りに薬物の問題を抱えている方やそのご家族、関係機関からの相談を受けているので、電話等でご連絡ください。

宮崎ダルク

G A 宮崎グループの取組

G A (ギャンブラーズ・アノニマス) は、ギャンブル依存症に苦しむ当事者が集い、共にギャンブルの問題から回復していく自助グループです。全国、全世界各所で活動しています。G A 宮崎グループは、宮崎で最初に立ち上がったG A 都城グループから独立する形で、約10年前に発足しました。

宮崎グループは、宮崎県総合福祉センターで、毎週水曜日19:30～21:00、10名ほどの仲間が集まって活動をしています。ステップミーティングが主な活動で、G A の12のステップに沿って、お互いの経験を話し、聞きあっています。「ただ話し、ただ聞く」それだけでなぜやめられるの? と不思議に思うでしょう。しかし、集った仲間が、お互いの経験を話し、聞き、共感しあい、学びあうことで、ギャンブルのない今日一日を送る力を得ています。そして、今日一日が一週間になり、一か月になり、一年になり、十年になっていくのです。

ギャンブルをやめたいのにどうしていいかわからず、苦しんでいるあなた。共に回復の道を歩みませんか? G A は、会費や料金を払う必要はありません。本名を名乗る必要も、住所、電話番号や勤務先などを明かす必要もありません。参加するために必要なものはただ一つ。「ギャンブルをやめたい」という願いだけです。

「私たちの本来の目的は、ギャンブルをやめることであり、他の強迫的ギャンブラーもギャンブルをやめるよう手助けすることである」～G A ミーティング・ハンドブックより～

G A 宮崎グループ

ギヤマノン宮崎の取組

(活動内容)

ギヤマノンは、ギャンブルの問題によって影響を受けた家族・友人のための自助グループです。

仲間の経験を聞くことから、力と勇気と希望を分かち合うことが出来ます。ミーティングでは本名や身分、職場などを明かす必要はありません。

私達に役立つ書籍をメンバーで読み合わせした後、その日のテーマやその時に話したいことを自由に話します。これを「分かち合い」と言い、言いっぱなし、聞きっぱなしが原則です。最後にフェローシップがあります。これは分かち合いと違い自由に話し合うことが出来るので、分かち合いでは出来ない一歩進んだ話し合いができる場合もあります。

参加するにあたり、会費は要りませんが献金という形で運営費を賄っております。

(活動場所)

宮崎県福祉総合センター

(活動日程)

第1.3.4.5土曜日(第1週のみオープン、その他クローズド) オープンは当事者や依存症を知りたいと思われる方なら誰でも参加できますが、クローズドではギャンブラーに影響を受けた家族や友人のみの参加になります。日程につきましては変更もありますので、ギヤマノンホームページの「グループからのお知らせ」でご確認ください。

(活動時間)

13:30～15:30 参加には予約や手続きは要りませんので、お気軽に直接会場へお越し下さい。

(関係団体への要望)

家族や友人のギャンブルで困っている人に接することがあれば、是非「ギヤマノンがあります」と繋げてください。

ギヤマノン宮崎

みやこのじょう NABA の取組

NABA(日本アノレキシア(拒食症)・ブリアミア(過食症)協会)は、1987年発足、グループの安全性や運営の維持・存続の為、1991年より会員制となり(会員制は東京上北沢のNABAのみ)、メンバーである摂食障害者本人が主体的に運営する摂食障害の自助グループです。全国各地域のNABAグループとは本部・支部等の上下関係を持たず、連携を取りながら個々に独立し、個々が個々の選択肢を増やし「今したいこと、出来ること」を大切にしていけるよう「いいかげんに生きよう」をモットーとして活動しています。

私達のグループは、大悟病院のスタッフの方々のお力添えを頂き2011年に主に摂食障害を抱えている方の当事者グループとして発足し、2017年4月より、正式に「みやこのじょう NABA」として活動を始めました。

NABAの活動としては、10ステップを使用したミーティング、会報「いいかげんに生きよう新聞」(メンバーのみ)・広報誌「NABA ニュース・レター」・書籍の発行、年一回のフォーラムや年二回の短期間宿泊のワークショップ・一般の方も御参加頂けるセミナーの開催、24時間聴けるテレフォン・メッセージ等の他、御家族や御友人の為にプログラムとして電話対応やミーティング等があります。

みやこのじょう NABA では、毎月第2・第4土曜日の19時から20時、大悟病院の作業療法室でミーティングを行っています。(2月・5月・8月・11月の第2土曜日はオープン・ミーティング)

私達にとっての回復と成長とは、摂食障害が無くなる事だけを意味するものではありません。症状は表面的な問題にすぎず、対人関係や生き方の中にこそ本質的な問題があります。

回復・成長に大切な事は、症状も含めた今の自分を責めずに認め、少しずつありのままの自分、症状や様々な問題を抱えた今の自分を受け入れる事です。

あくまでも、個々人が「自分を尊重・肯定し、それぞれの回復や成長を探し求め、選択していけること」を願っています。

セクシャルマイノリティーの仲間や症状がなくなってから繋がる仲間、グループから離れてから長い時間が経ち、親の介護をする中で再びグループに繋がる仲間もいます。

抱える悩みはそれぞれですが、分かち合えることは沢山あります。同じ経験を持っていたり、今どんな思いでいるかを分かってくれる仲間がきっといます。一人で抱え込むのをやめて、今できることから、一緒に歩いていけることを願っています。

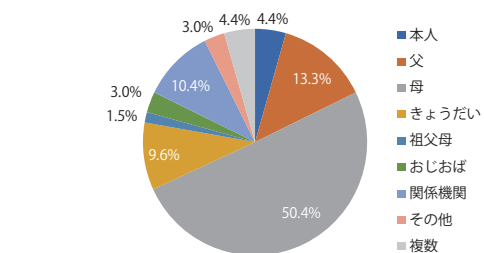
みやこのじょう NABA

ひきこもり地域支援センターの相談事例の実態調査

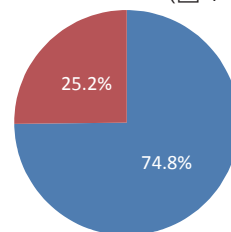
精神保健福祉センター内に平成26年7月に設置された「ひきこもり地域支援センター」は、5年目を迎えました。そこでH30年6月までに受理会議を経由した135件の相談について個人が特定されないようデータ集計・分析を行い、ひきこもり実態調査を行っております。

その中の一部をご紹介しますと、当センターにおける初回相談者は母親が過半数を占めており、また父親やきょうだいも入れると初回相談の家族の割合は7割を超えています。また少ないですがご本人からの相談もありました(図1)。ひきこもりご本人の性別は、男性が女性の3倍の結果となっており(図2)、男性が多い傾向がうかがえます。また、初回相談時のひきこもりご本人の年代は20代が最も多く、次に30代(図3)となりました。

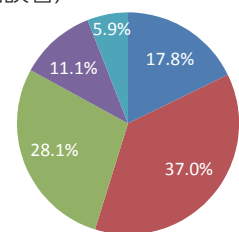
現在調査途中であるため、今後さらに分析を進め、支援や連携の在り方を考えていく予定であります。



(図1 初回相談者)



■男 ■女



■10代 ■20代 ■30代 ■40代 ■50代

(図2 ひきこもりご本人の性別) (図3 初回相談時のご本人の年代)

掲 示 板

ひきこもりに関する相談のご案内

- ・ ひきこもって6ヶ月以上になる
- ・ どこに相談したらよいかわからない

宮崎県ひきこもり地域支援センター

TEL : 0985-27-8133 0985-44-2411

※8:30～17:00（土日・祝日・年末年始を除く）
※まずはお電話ください。

精神科医による診療相談のご案内

ご本人やご家族の悩みに専門の精神科医が個別に相談に応じます。

相 談	主な内容	日 程	時 間
一般診療相談	精神的な不調全般	第1・3水曜日	いずれも 午後2時 ～午後4時 (予約制)
ストレス診療相談	ストレスによる精神的な不調、うつ病等	第2・3・4月曜日	
薬物関連診療相談	アルコール、薬物、ギャンブル等の依存症	第2・4水曜日	
思春期精神保健診療相談	思春期の精神的な不調等	毎月2回 (不定期)	

※日程・時間は、医師の都合等により変更となることがあります。

予約受付電話：TEL (0985) 27-5663



カラダのゲンキはココロから。

宮崎こころの保健室

思春期におけるこころの問題に関する相談窓口やストレス診断に加え、メールによる相談も受け付けています。
詳しくは、下記のホームページをご覧ください。

【アドレス】 <http://miyakoro.com>

家族教室のご案内

精神疾患（障がい）についての家族のための教室を開いています。精神科医等の話を聴き、病気や障がいへの理解を深め、家族の対応方法を学びます。

開催時期、内容についてはお問い合わせください。

TEL(0985)27-5663

- 依存症家族教室
- 発達障害家族教室
- ひきこもり家族教室

家族のつどいのご案内

同じ悩みを持つ家族同士が、つらい気持ちや不安を共有することで、混乱し孤立した状況から解放され、まずは家族自身が回復することを目的としたグループミーティングを行っています。（匿名参加可）

開催日時についてはお問い合わせください。

TEL(0985)27-5663

- ギャンブル依存症者の家族のつどい
- 薬物依存症者の家族のつどい

こころの電話相談

月曜日～金曜日【午前9時～午後7時】
（祝祭日、12/29～1/3を除く）

専門の電話相談員が相談をお受けします。

※様々な悩みを幅広くお受けしています。今のつらい気持ちをただ聴いてもらいたい方もお気軽にどうぞ。

専用回線：TEL (0985) 32-5566

図書室利用についてのご案内

センター内にある図書室は、どなたでもご利用できます。貸出しも行っています。

- 図 書 専門書、一般向け雑誌など
- ビデオ DVD 精神疾患の理解や精神障がい者の支援に関するものなど
- パネル こころの健康、うつ、統合失調症、アルコール依存症やギャンブル依存症等各種シリーズがあり、研修会や各種行事等の展示としてもご利用できます。
※ホームページにパネル等を掲載しています。

宮崎県精神保健福祉センター付近略図



宮崎駅から

- タクシー 約10分
- バス利用
 - ボンベルタ橋前バス停まで徒歩10分
 - 7番 海洋高校一丁北方
 - 祇園2丁目バス停下車 徒歩5分
 - 8番 柳丸町・青葉町・宮崎駅東口一平和台
 - 花殿町バス停下車 徒歩5分

宮崎県精神保健福祉連絡協議会

宮崎県精神保健福祉連絡協議会や関係各団体の活動など精神保健福祉の取り組みを紹介しています。

【アドレス】 <http://www.miya-seiren.com/>

宮崎県精神保健福祉センター

〒880-0032 宮崎市霧島1丁目1-2 宮崎県総合保健センター4階

TEL : 0985-27-5663 / FAX : 0985-27-5276

【アドレス】 <http://www.seihocenter-miyazaki.com/>



この広報紙は赤い羽根共同募金の配分を受けて発行しています。