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

「どうしたら相談しやすくなるか」

宮崎県精神保健福祉センター　所長　河　野　次　郎

自殺対策の参考のために、平成24年に行った県民意識調査において、「本気で自殺を考えたことがありますか。」という質問があります。これに対して、「ある」と答えた人が23％もいました。本当に「本気で」自殺を考えた人がこんなにいるのだろうかと疑問に思いましたが、全国でもほぼ同じ割合なのです。質問票の「本気で」という文字を見落としていない限り、４～５人に１人は「本気で」自殺を考えたことがあるのです。そして、そのうち約６割は「誰にも相談しなかった」と回答していました。「本気で」自殺を考えたとき、半数以上の人は誰にも相談しないのです。誰かに相談しようにも、なかなかできませんよね。

誰にも相談せずに独りで解決を試みる傾向は男性に目立ちます。男性の自殺者数が女性より多いことと関係が深いと思われます。そのように、誰にも助けを求めない人、さらには支援を拒絶する人にこそ、実は支援が必要であることは皆さんもおわかりでしょう。しかし、そのような人々に支援の手を届かせることが難しいこともまた皆さんが経験されていることと思います。そこを何とかすることが私たち専門家には求められています。

解決の糸口はおそらく「相談すること」です。本人が誰かに相談することだけではありません。本人や家族が誰かに相談できる環境をつくるためには、私たち支援者が互いに相談し連携する必要があります。気がかりな人について、その日のうちに支援者同士が話すことが大切です。特に、支援を求めない人に対しては、行政が主導的な役割を果たすことが期待されています。繰り返し地道に訪問する根気や、時には危機介入の決断も必要です。単独ではなかなかできないことです。しかし、個人や一機関では解決困難な問題も、チームを組むことで解決しやすくなる場合があることは皆さんも既にご存じでしょう。また、相談してよかったと思われるだけの保健医療福祉の質を確保する必要があります。特に、最初の相談や訪問、精神科医療の体験は重要であり、保健や医療の質が問われます。

平成25年度から新たな自殺対策行動計画がスタートします。宮崎県の自殺対策においては、未遂者支援を始め、まだまだ手つかずの課題が山積みです。自殺者を一人でも減らすために、まずは支援者が互いに相談しやすくなるよう、お互いに顔の見える関係をできるだけ多くつくることに、今年は力を入れてみませんか。

精神保健福祉センターにおける、若年層をターゲットとした普及啓発事業について

Ⅰ．若年層をターゲットとする意味

当センターでは、平成23年度より高校生を中心とした若年者へのこころの健康に関する普及啓発事業に力を入れています。それは、精神的な不調が生じやすい思春期の時期から、こころの健康に対して関心をもってもらうとともに、精神疾患の早期発見・支援の重要性について知ってもらうことが目的です。その背景には、宮崎県の自殺死亡率が、ここ数年にわたり全国に比して高い数値で推移していることに加え、自殺の大きな要因の一つである「うつ病」等の精神疾患の未治療期間（病気の症状が見られてから医療機関を受診するまでの期間）が30ヶ月と長いこと等の課題があります。精神的不調を早期に発見し、適切な対処へと導くためには、若い世代に正しい知識を普及することが重要です。

Ⅱ．対象者に合わせた普及啓発（民間企業との連携による）

a）若年者（主に高校生）向けの取り組み

若年層が比較的気軽に利用できるインターネットを媒体とした情報発信のための特設サイト「宮崎こころの保健室」（http://miyakoro.com/）を開設しました。ここでは、10代によく見られるこころの不調に関する情報をはじめ、自らのストレス対処法や自身の行動・考え方の癖を知るチェックリストのほか、夜間等でも相談が書き込めるメール相談窓口を設けています。

また、高校生の多くが「最も心配なこと」として挙げている「将来のこと」（2010年電通総研調査より）を切り口に、こころの健康についてより身近な話題として考えてもらうため、当該校の卒業生を講師として迎えた「ようこそ先輩・こころの課外授業」を県内２カ所の高校で実施しました。講師からは、自身の高校生時代の学校生活の様子や現在の職業を選択した過程など、生徒にとって身近な話題を取り入れていただきつつ、ストレスを抱えた場面の乗り越え方や、進学・就職に向けての自身のこころとの向き合い方などを伝えていただきました。特に、「考え方が変わると、ストレスの捉え方も変わること」や「１人で抱えずにまずは身近な人に相談することが重要であること」は、それぞれの講師が共通して語られた内容でした。

宮崎日本大学高等学校での様子

講師　（元プロバレーボール選手）小西　仁美氏
（美術家）小松　孝英氏
（司法修習生）久島　健二氏

県立佐土原高校での様子

講師　（デザイナー）原井　静香氏
（美術家）小松　孝英氏
（会社役員）宇治橋　信雄氏

b）保護者等大人向けの取り組み

こころの不調や病気は、本人がその症状に気づかなかったり、気づいていても、こころとは別の問題であると捉えていたりする場合があります。特に若年者の場合は、不調をことばで表現したり、自ら訴えたりすることが難しいという特徴が見られる傾向にあります。そのため、本人の変化や「こころのＳＯＳのサイン」を本人より先に、家族など身近な大人が気付ける場合が多くあります。

そこで、ＳＯＳのサインに気付いた時にどう対応するか、そしてどう支えていくかを考える機会として、思春期の子どもの保護者の方を対象としたシンポジウム「思春期のこころについて考えよう」を開催しました。講師には、宮崎東病院の心療内科医師（児童精神科医：赤松　馨氏）をお迎えしました。子どもの気になる行動に気づいた父母の立場を司会者がロールプレイングし、その対応の是非について講師からコメントをいただきながら、「性格と病気との見極め方」や「こどものこころの不調への親としての向き合い方」などを解説していただきました。このシンポジウムは、ラジオ番組と連動させた企画であり、司会者と講師のやりとりの内容は、後日番組内で放送されました。

c）その他、一般県民向けの取り組み

「精神疾患が５大疾病のひとつになり、より身近な病気となっていること」「精神疾患には10代から発症するものもあること」「精神疾患も身体疾患同様、早期の対処が回復のカギであること」などの情報を、広く一般の県民に伝えることを目的に、ラジオＣＭの放送や、図書館・商業施設でのパネル展、商業店舗へのポスター掲示、ショッピングモールでのチラシ配布等、様々な取り組みを行いました。特に今年度は、啓発資材のメッセンジャーに水泳の松田丈志選手を起用し、「一人で抱え込まずに相談すること」の大切さをご自身の体験から語っていただきました。また、若年者にとって最も身近な「大人」の一人である学校の教職員を対象とした精神保健に関する研修会も随時行ってきました。

当センターでは、若年者のこころを支える取り組みの１つとして、これらの普及啓発事業の他、医師による「思春期精神保健診療相談」も定期的に実施しています。今後も積極的に情報発信を行うと共に、他専門関係機関との連携も含めたさらなる相談支援体制の充実を図っていくこととしています。

宮交シティでのパネル展

「こころの健康に関する県民意識調査」結果の概要

本県における自殺者数は、平成９年に300人を超して以来、300人台で推移するとともに、自殺死亡率（人口10万人あたりの自殺者数）は、全国的に見ても高い水準で推移しています。

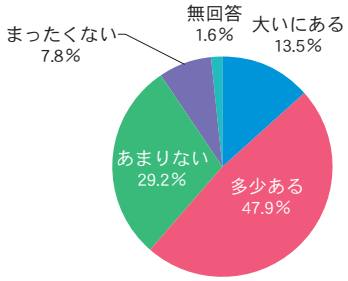
今回、県民のこころの健康状態を把握し、こころの健康づくりに関する施策や、「第２期自殺対策行動計画」策定の参考資料とするため、「こころの健康に関する県民意識調査」を実施しました。ご協力いただきました皆様ありがとうございました。調査結果の一部を報告させていただきます。今後、県庁ホームページにも結果を掲載する予定です。

【調査概要】

対象・調査数	20歳以上の県民の方のうち無作為抽出した4,000人
調査方法等	調査方法：調査票の郵送。無記名にて回収。 調査期間：平成24年５月11日～平成24年６月１日
主な調査項目	悩みやストレスに関すること、うつや自殺に関すること、自殺予防対策の意識について　等
回収結果	有効回収数1,796件（回収率44.9％）

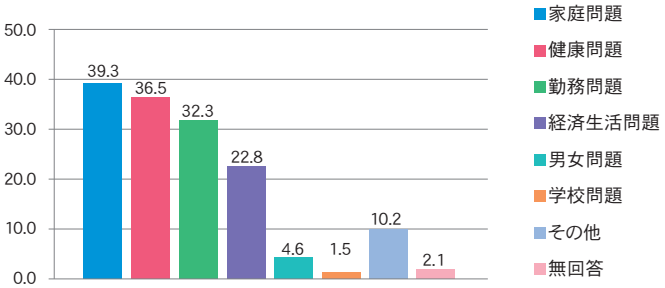
【結果概要】

①　ストレスなどの有無



「大いにある」、「多少ある」をあわせ、何らかのストレスがあると答えた人は61.4％でした。

②　ストレスなどの原因（複数回答）



「家庭問題」が最も多く39.3％、次いで「健康問題」（36.5％）、勤務問題（32.3％）などの順となっています。

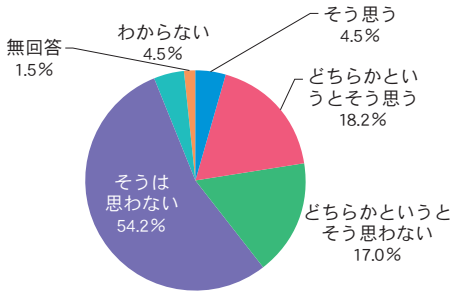
③　ストレスの解消方法（複数回答）

「人と話をする」が43.5％と最も高く、「テレビや映画をみたり、ラジオを聞いたりする」（37.4％）、「買い物」（31.7％）などの順となっています。

④　心配や悩みなどに耳を傾けてくれる人の有無（複数回答）

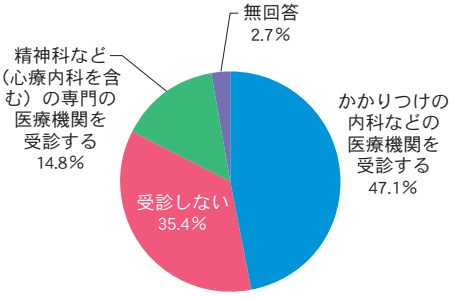
「いない」と答えた人は8.7％でした。耳を傾けてくれる人の内訳は「同居の家族」（61.5％）、「友人」（39.1％）などの順となっています。

⑤　相談や助けを求めることは恥ずかしいか



「そう思う」（4.5％）、「どちらかというとそう思う」（18.2％）で両者を合わせた約23％の方が、相談や助けを求めることを恥ずかしいと考えていることがわかりました。

⑥　不眠が２週間続く時の受診



「かかりつけの内科などの医療機関を受診する」（47.1％）が一番多く、次に「受診しない」（35.4％）、「専門医療機関を受診する」（14.8％）の順となっています。

⑦　自分自身の「うつ病のサイン」に気づいたとき

自分から精神科などの専門の医療機関へ相談しに行こうと「思う」と答えた人が49.1％、「思わない」が17.1％、「わからない」が31.8％でした。

⑧　身近な人の「うつ病のサイン」に気づいたとき

精神科などの専門の医療機関へ相談することを「勧める」と答えた人が79.8％、「勧めない」が3.0％、「わからない」が15.1％でした。

⑨　自殺者数の認知度

本県の自殺の現状について知っているか聞いたところ「知っていた」と答えた人が65.1%、「知らなかった」と答えた方が33.4%などとなっています。

⑪　自殺を考えた経験

今までに本気で「自殺したいと思ったことがある」と答えた人は23.1%でした。また、30歳代、40歳代、20歳代の順でその割合が高く、比較的若い世代においても自殺を考えている状況にあることがうかがえました。

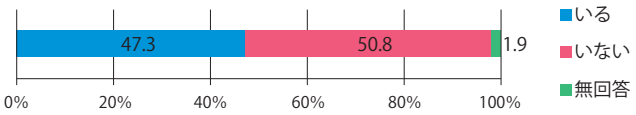
⑫　自殺を考えたとき誰かに相談したか（複数回答）

「相談したことはない」と答えた方が63.4%でした。また、相談をした相手では「同居の家族」（15.4%）、「友人」（15.2%）などの順となっていました。

⑩　自殺についての意見

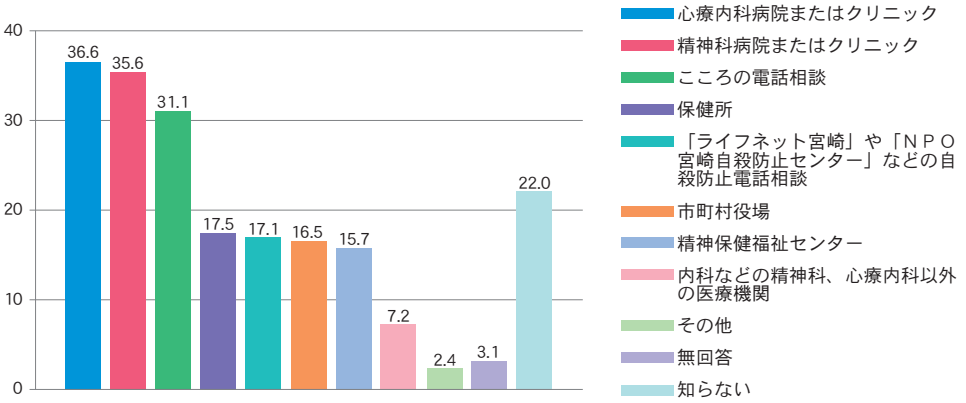
自殺についてどのように思うか、最も考えに近いものを聞いたところ、「絶対にするべきでない」が58.7%、「するべきではないが、事情によってはやむを得ないこともある」（17.1%）、「よくわからない」（10.2%）、「最終的に本人の判断に任せるべきだ」（6.5%）、「自分にはあまり関係のないことだと思う」（3.3%）などの順となっていました。

⑬　周りに自殺した方はおられるか



周りで自殺した方がおられるか聞いたところ47.3%の人が「いる」と答えています。

⑭　こころの悩み相談先として知っている相談窓口（複数回答）



こころの悩みの相談窓口として知っているのは、「心療内科病院またはクリニック」（36.6%）、「精神科病院またはクリニック」（35.6%）などの順になっており、保健所、市町村、精神保健福祉センターと回答した方は２割未満にとどまっています。

また、「知らない」と答えた人は、22.0%となっていました。

⑮　必要と思われる自殺対策（複数回答）

今後、県民の方が求める自殺対策としては、「学校でのいのちの教育の充実」（52.3%）、「失業対策や雇用対策の充実」（50.4%）、「高齢者の孤独を防ぐ対策」（49.3%）、「経済面での生活の相談・支援の充実」（45.7%）などの順となっていました。

○本県における年齢別自殺者数は、中高年の男性が多い傾向にあります。結果概要の④⑤に関連した男女別の状況からは、男性は女性に比べて、心配や悩みなどに耳を傾けてくれる相手がいないと答える人が多く、悩みを抱えたときに誰かに相談したり助けを求めたりすることを恥ずかしいと思う傾向が見られました。

○「眠れない日が２週間以上続いたら医療機関を受診するか」聞いたところ、「かかりつけの内科などの医療機関を受診する」と答えた割合が高くなっており、不調を感じた時は、まずはかかりつけ医を受診する傾向が見られました。

○「うつ病のサイン」に気づいた時、医療機関の受診には自分のこととなるとためらいがありますが、家族には受診を勧める傾向が見られました。また、自殺を考えた時の相談相手が、家族や友人などとなっており、身近な人がゲートキーパー（悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人）になり得ることがうかがえました。

○県民の47.3%は、周囲に自殺をされた方がいると答えており、全国調査（平成24年内閣府実施）と比較すると約９ポイント高い値でした。また、４～５人に１人は、「本気で自殺を考えた経験がある」と答えており、そのうち約６割の人は「誰にも相談したことはない」と答えていました。

以上、一部ですが調査結果の報告です。

今後、今回の調査結果も参考にしながら、地域の多様な関係機関との連携・協力を図りつつ、様々な自殺対策に取り組んでいくこととしております。

第11回（平成24年度）宮崎県障がい者スポーツ大会報告
第60回精神保健福祉全国大会報告

第11回（平成24年度）宮崎県障がい者スポーツ大会

スポーツを通じて障がい者相互の交流や連携の輪を広げるとともに、県民の障がい者に対する理解を深めその社会参加を促進することを目的として、今年も、第11回宮崎県障がい者スポーツ大会が、県内各地から多くの選手が参加して、開催されました。今年は過去最多の1,673名の参加者でした。

天候にも恵まれ、各会場で県内各地のチームが熱戦を繰り広げました。

また、会場は家族や友人など多くの方々からの温かい声援にあふれていました。

●〔期日〕平成24年５月13日（日）
●〔場所〕宮崎県総合運動公園
●〔選手〕1,673名のうち、
　　精神障がい者392名
●ミニバレーボール（参加13チーム）優勝
　１パート　フレッシュハート（延岡市）
　２パート　チームクラーケン（日南市）
　３パート　井上（宮崎市）
　４パート　若草クリニック（宮崎市）
●グラウンド・ゴルフ（参加43チーム）優勝
　Ａコース　チーム「つきどん」（西都市）
　Ｂコース　虹の丘Ａ（宮崎市）
　Ｃコース　西都病院チーム（西都市）
●バレーボール（参加２チーム）優勝
　江南よしみフェニックス

第60回精神保健福祉全国大会

今大会は、「こころを支える～災害時の心のケアと地域の絆～」をテーマに、全国大会として宮崎市で開催されました。災害時の「心の健康」を維持するために必要な支え合いとは何か、また、日常の暮らしの中で「地域の絆」が果たす役割とは何かを共に考えることにより、精神保健福祉に関する正しい知識の普及と新たな精神保健福祉施策の推進を目指し意見交換が行われました。

会場内には、障害者福祉施設の皆さんによる書道や絵画などの作品の展示、お菓子や雑貨の販売があり、多くの方が立ち寄られていました。

なお、シンポジウムには、岩手県釜石市から洞口祐子さん（保健師）をお迎えし、東日本大震災における心のケアについてお話をお伺いし、議論を深めました。

●〔期日〕平成24年10月26日（金）
●〔場所〕宮崎市民文化ホール
●〔内容〕記念式典、アトラクション、記念講演、シンポジウム

宮崎県子ども・若者総合相談センター「わかば」が開所しました。

宮崎県子ども・若者総合相談センター「わかば」は、ニート、ひきこもり、不登校など、社会生活をうまく送れずに悩みを抱えている子どもや概ね30歳代までの若者を支援するため、本人や家族などから様々な悩みの相談を受け付け、一緒に解決策を考える相談窓口として、平成24年10月１日に開所しました。

どこに相談すればよいか分からない時でも、このセンターに御相談いただければ、相談内容に応じて適切な支援機関へ橋渡しを行います。橋渡しとは、単に電話番号等を紹介するだけではなく、本人の希望があれば、相談員が支援先へ同行し、相談者の心の負担を軽減します。

相談は、来所の他、電話、電子メール、ＦＡＸでも受け付けています。

相談員は、臨床心理士、社会福祉士、産業カウンセラー等の有資格者等で構成し、常時２名が勤務しています。

相談日は、日曜、月曜、火曜、金曜及び土曜日（祝日・年末年始を除く。）で、電話や来所による相談は午前10時から午後７時まで、電子メールやＦＡＸによる相談は24時間受け付けています。

また、毎月、宮崎市以外の市町村で出張相談会も開催しています。

相談料は無料です。是非、気軽にご利用ください。

宮崎県子ども・若者総合相談センター「わかば」
〒880－0804
宮崎市宮田町13番16号　宮崎県庁10号館１階
電　話　0985－41－7830
ＦＡＸ　0985－41－7831
ホームページ　http://www.miyazaki-kowaka.jp/
メールアドレス　soudan@miyazaki-kowaka.jp

～精神障害者保健福祉手帳・自立支援医療（精神通院）について（お知らせ）～

精神障害者保健福祉手帳、自立支援医療は更新手続きをおこなう必要があります！！

＜精神障害者保健福祉手帳の場合＞

有効期限は２年間です。手帳の「有効期限」の３ヶ月前から申請ができますので、お早めに市町村に申請手続きをしてください。

＜自立支援医療（精神通院）の場合＞

有効期限は１年間です。また、２年ごとに診断書を添付していただく必要があります。

☆受給者証右下に「手帳用２年目」「医療用２年目」と書かれている場合は、次回更新の時に診断書が必要になります。

受給者証の「有効期限」の３ヶ月前から申請可能ですので、お早めに手続きしてください。

※更新するまでに日数がかかりますので、お早めに手続きをお願い致します。

（受給者証の右下）

自己負担上限額	月額　　円
有効期間	平成　年　月　日から 平成　年　月　日まで
次回の申請時に、診断書の添付が必要です。	（医療用２年目）

【医療機関の方々へ】

○診断書の様式、作成マニュアルのご案内

平成23年２月に診断書の様式が改訂されております。精神保健福祉センターホームページで様式をダウンロードすることも可能ですので、ご活用ください。（ＰＤＦ形式、Excel 形式）

また、平成25年４月に診断書作成マニュアルを改訂する予定です。

宮崎県精神保健福祉センター　http://www.pref.miyazaki.lg.jp/fukushi/mhwc/index.html

掲示板

こころのほっと　ステーション

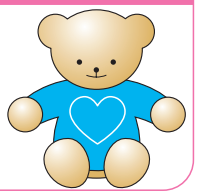
特設サイト「宮崎こころの保健室」を開設しています。

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ＵＲＬのホームページをご覧ください。

【アドレス】　http://miyakoro.com

宮崎こころの保健室　検索



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
一般診断相談	精神的な病気、心の病気	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	ストレスやうつ病	第1･3木曜日 第2･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1･3月曜日	
思春期精神保健診療相談	思春期の精神的な不調等	毎月1～2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

こころの電話

月曜日～金曜日（祝祭日・12/29～1/3を除く）

【午前９時～午後７時】

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おります。今の辛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

依存症問題家族教室のご案内

精神保健福祉センターでは、薬物関連の問題や依存症で悩んでおられる家族のための教室を開いています。

教室に参加することで病気を理解し、ご本人への対応の仕方などを学び、ご家族自身が問題から解放され、自分自身の健康を取り戻すことができます。

■ **場　所**：精神保健福祉センター（団体交流室）

■ **申込先**：精神保健福祉センター

【詳細は、直接お問い合わせください】

TEL(0985)27-5663

団体交流室の利用

さまざまな障がいや生きにくさなどの困難を抱えた精神障がい者当事者グループにミーティング会場を提供する支援を行っています。

【平成24年12月末現在の利用グループ】

・宮崎県精神障害者団体連合会（ルピナス倶楽部）

・ギャンブル依存症者の家族のつどい

・GA女性クローズドミーティング

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、どなたでも利用できます。

■**図　書**　専門書だけではなく、一般向けの読みやすい雑誌、図書も置いています。

■**ビデオ**　研修を目的としたもの、作業所等社会復帰施設の活動状況などを紹介したものなどがあります。

■**パネル**　こころの健康、高齢者のうつ、働き盛りのうつ、統合失調症、アルコール依存症とうつなどの各種シリーズがあり、研修会や各種大会行事などの啓発用展示としてもご利用できます。

【貸出しも行っています】

貸出方法

①貸出方法

直接、センターにお越しください。

個人で貸出を希望される方は、初回利用時に身分証明書（免許証など）をご呈示ください。

②貸出期間：２週間

③貸出冊数：１回３冊（３巻）まで

※ホームページに一部図書やビデオなどの一覧を掲載しています。

宮崎県精神保健福祉センター付近略図

交　通　の　ご　案　内

宮崎駅から

●タクシー　約10分

●バス利用　デパート前バス停まで　徒歩10分

７番　海洋高校－下北方線

祇園２丁目バス停下車　徒歩５分

８－１番　平和台－宮崎駅東口線

花殿町バス停下車　徒歩５分

宮交シティから

●バス利用

８番　宮交シティ－平和台線

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のホームページ

宮崎県精神保健福祉連絡協議会では、ホームページを開設しています。協議会や関係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。詳しくは下記のアドレスのホームページをご覧ください。

アドレス　http://www.miya-seiren.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。