

# 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

## コロナ禍で心身の健康を保つために

宮崎県精神保健福祉センター 所長 直野 慶子

令和元年12月に初めて報告された新型コロナウイルス感染症は世界各国へ拡大し、私達の日常生活は、三密を避け、感染症対策をしながらの生活に大きく変化しました。新しい生活様式になかなか馴染めずに不安や焦りを感じている方、家で過ごす時間が増えて家族間の問題を抱えている方、対面での交流が少なくなり孤独感を強く感じている方、ソーシャルディスタンスをとる生活にかえって居心地良く感じている方、と様々ではないでしょうか。このような大きな環境変化はストレス要因となり、本人が気づかないうちに心身に負担がかかり、様々な健康リスクを引き起こす恐れがあります。

コロナ禍で食事時間が不規則になったり食べすぎたり、睡眠のリズムが不規則になることが報告されています。また、アルコールやタバコの量が増える、インターネットの時間が増えるなどの依存症の顕在化や悪化も懸念されています。このような状況だからこそ、食事や睡眠などの毎日の規則正しい生活をできる限り保つことが重要です。

「コロナ太り」という言葉に象徴されるように、外出自粛やテレワークでの座位時間の増加による運動不足が慢性化し生活習慣病の悪化も懸念されます。特に「座りっぱなし」は、心血管系のリスクも含め、肥満や高血圧や糖尿病などの生活習慣病のリスクも上がります。デスクワーク中も30分から60分に一度は体を動かすよう心がけることが大事です。また持病の定期的な受診や予防接種や健診等を控えるのではなく、適切な受診により疾患の重症化を防ぐことも重要です。

精神面でも、生活の変化やコミュニケーション不足を背景に、心身に不調を来す事例も生じています。テレビやインターネットでは様々な情報が流れていますが、信頼できる機関の発する正しい情報を取り入れ、根拠のない情報に振り回されることも大事です。電話・手紙・メール等を活用し親しい方とコミュニケーションをとり気持ちを共有する、家族間で会話を増やす、リラックスしたり趣味を楽しむということも心の健康のために大切です。また、一人で抱え込まず相談窓口を利用するのも方法の一つです。対面での交流は制限されても人とのつながりが断たれるわけではなく、今までと変わらない、それ以上の関係性を作っていくことが求められているのではないでしょうか。



脳の損傷による「見えない障害」高次脳機能障害でお困りではありませんか？

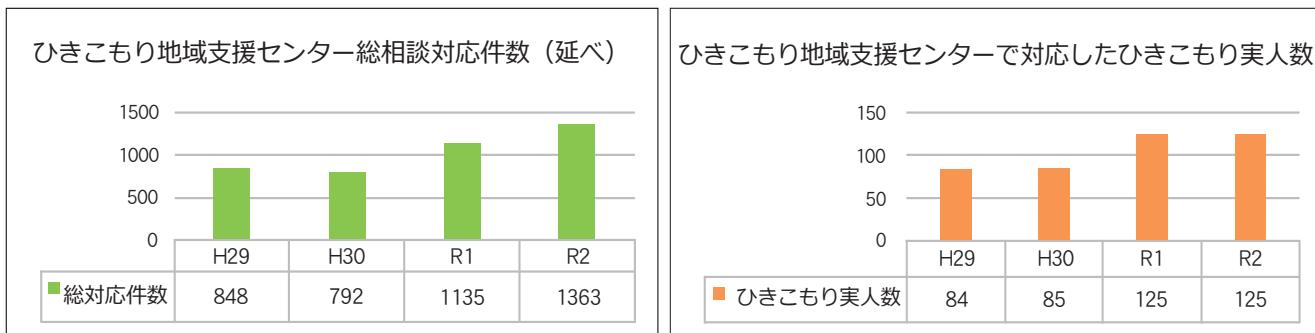
宮崎県身体障害者相談センターでは相談窓口を開設しております。

(電話) 0985-29-2556 月～金 9時～15時30分

頭のケガや脳の病気（脳卒中など）の後、物忘れが増えた、新しいことが覚えられない、注意・集中力が続かない、発語や読み書きが上手くできない、怒りっぽくなった、無制限に食べたり・お金使ったり…。このような状態でお困りの方、もしかしたら高次脳機能障害かもしれません。

## ひきこもり地域支援センター報告

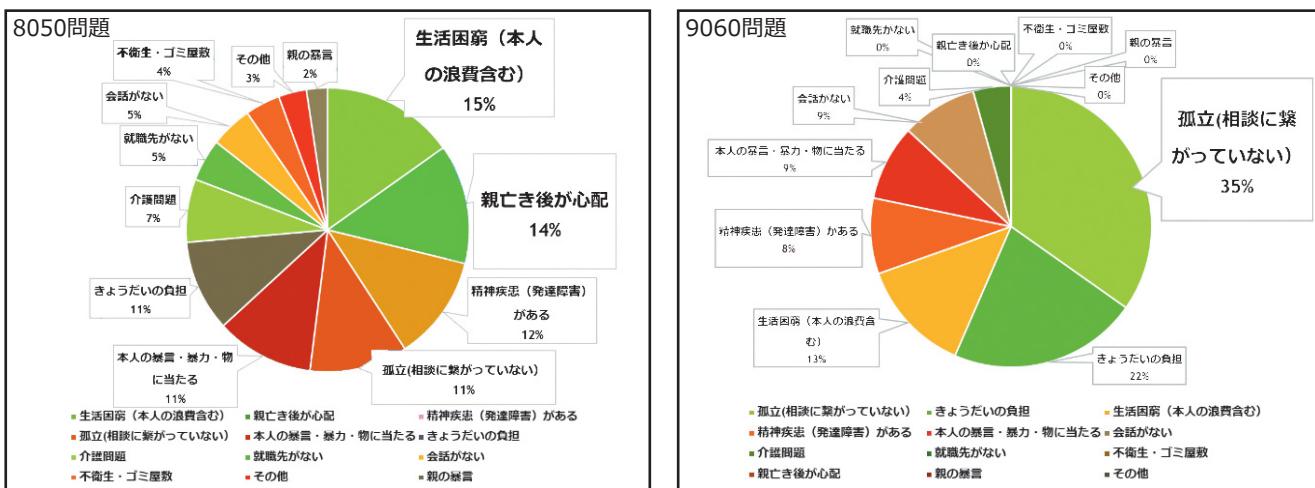
内閣府の調査で40歳から64歳のうちひきこもり者が全国で61.3万人いると推計され、中高年の当事者を高齢の親が支える「8050問題」と称されるなど、関心が高まっています。当センターでも平成26年7月の開設から7年が経過し、総相談対応件数（延べ）、ひきこもり実人数は増加傾向にあります。



（宮崎県ひきこもり地域支援センター）

### ○ひきこもりに関する調査票

令和2年8月に障がい福祉課が都道府県、政令指定都市のひきこもり地域支援センターを対象にアンケート「ひきこもりに関する調査」を実施し、34自治体から回答を得ました。



「『8050問題』の具体的な相談内容について教えてください」という質問では、「生活困窮（本人の浪費含む）」が15%と最も多く、「親亡き後が心配」が14%、「精神疾患（発達障害）がある」が12%と多い結果となり、本人、家族を含め問題が多岐に渡っていることが分かります。一方、「9060問題」の具体的な相談内容について教えてください」という質問では、「孤立（相談に繋がっていない）」が35%と大きく占めており、次いで「きょうだいの負担」が22%、「生活困窮（本人の浪費含む）」が13%と多い結果になりました。つまり、年齢が上がるにつれて問題の中身が変わり、本人が孤立無援状態となることが大きな課題であることが分かりました。

今やひきこもりは若者だけの問題ではなく、社会全体の課題です。ひきこもりについて理解を深め、当事者や家族の孤立を防ぐことが大切だと感じています。

## ○ひきこもりセンター養成研修

令和4年1月31日にひきこもりセンター養成研修を初めて開催しました。新型コロナウイルス感染拡大防止のため、Zoomを使用したオンライン開催となりましたが、市町村、民生委員、家族会など122名の参加がありました。



研修では、まず宮本武郎氏（宮崎県障がい福祉課）から、ひきこもりセンター養成事業についての説明があり、直野慶子（宮崎県精神保健福祉センター所長・ひきこもり地域支援センター所長）より、「ひきこもりの理解と精神疾患」についての講演、境泉洋氏（宮崎大学教育学部教授）より「ひきこもりの心理的支援」についての講演、最後に大橋史信氏（一般社団法人生きづらさインクルーシブデザイン工房代表理事・生きづらさ（難さ）コンセルジュ）より、「当事者から学ぶ、望む支援とは」についてお話をいただきました。

参加者からは、「とても勉強になりました。多くの方に聞いていただきたい内容だと思いました」、「センターとしてまず出来る事から考えて取り組んでいきたいと思います」などの声が聞かれました。来年度以降もセンター養成研修を継続して実施し、ひきこもり支援のより一層の充実に繋げていきたいと考えています。

### ○ LINE相談について

令和2年12月から宮崎県ひきこもり・就職氷河期世代相談窓口を開設しました。ひきこもりの方や就職氷河期世代で就職活動にお悩みの方、そのご家族の相談を受け、適切な支援機関にお繋ぎする窓口です。

開設して1年が経過し、100件を超える相談をお受けしました。その9割がご本人からの相談で、内容は“人付き合いが苦手で仕事が続かない”、“働こうと思っても職歴や資格がなく躊躇してしまう”など様々でした。LINE相談だけですべて解決するのは難しいと思いますが、一步を踏み出すきっかけになったり、相談に繋がることが出来ればと思っています。



## 令和3年度自殺対策専門研修会

令和3年11月4日、自殺総合対策大綱において重点施策とされた「SOSの出し方に関する教育の推進」について学ぶことを目的に、令和3年度自殺対策専門研修会を開催しました。新型コロナウイルス感染拡大防止のため、オンラインでの開催となりましたが、行政機関・教育機関等、103名が参加されました。

研修では、まず宮崎県福祉保健課 地域福祉保健・自殺対策担当から、「宮崎県の自殺の現状と対策について」、宮崎県教育委員会 人権同和教育課 いのちの教育・調整担当から、「教育機関における自殺対策の取組について」の説明がありました。講演では、奈良女子大学大学院 非常勤講師 兼 社会福祉法人飛鳥大学 スーパーバイザー 阪中 順子氏より、「コロナ禍における児童生徒の自殺予防～SOSの受け止め方・出し方に関する教育について～」をテーマにお話していただきました。

参加者からは、「具体的な実践例を聞けて良かった。」「自殺の原因や特徴、子どもたちが抱えているものや対応の仕方などを詳しく学ぶことができた。これから援助に取り入れていきたい。」などの声が聞かれました。来年度以降も自殺対策専門研修会を継続して実施し、自殺対策の推進に取り組んでいきたいと考えています。

### 相談窓口のお知らせ 「ひとりで悩まないで！誰かに話してみませんか？」

- 夜間の電話相談（死にたいくらいにつらい気持ちになったとき）

自殺防止電話 NPO 法人 国際ビフレンダーズ

**宮崎自殺防止センター**

**0985-77-9090**

月・水・金・日 20:00～23:00

**宮崎いのちの電話**

**0570-783-556**

月・水・金・日 21:00～翌朝 4:00  
火・木・土 18:00～翌朝 4:00

- 話を聞いてほしい

宮崎県精神保健福祉センター

**こころの電話**

**0985-32-5566**

月～金（祝日、年末年始を除く）  
9:00～19:00

- 宮崎県自殺予防ポータルサイト

**ひなたのおせっかい**

宮崎県自殺予防ポータルサイト

[www.hinatanoosekkai.jp](http://www.hinatanoosekkai.jp)

- その他 各相談窓口について

**こころの電話帳**

各相談内容に対応する県内の相談窓口を掲載した「こころの電話帳」を作成しております。精神保健福祉センターのホームページからご覧いただけます。

<http://www.seihocenter-miyazaki.com>

トップページ>参考資料>パンフレット・パネル

## アルコール依存症回復支援のために～SBIRTS 普及促進セミナー in 宮崎～

令和3年9月8日、宮崎県断酒友の会と共同で SBIRTS 普及促進セミナーを開催しました。新型コロナウイルス感染拡大防止のため、オンラインでの開催となりましたが、行政機関・医療機関・断酒会会員等、95名が参加されました。

### アルコール依存症とは？

強い飲酒欲求とコントロールのきかない飲酒が続き、イライラや神経過敏、不眠、頭痛、吐き気、下痢、手の震え、発汗、頻脈、動悸などの離脱症状が現れます。また、飲酒により食道炎、肝硬変、高血圧、脳の萎縮等、様々な身体合併症を引き起こします。飲酒が長期間続くと、同じ量では足りなくなり、量や回数が増えていく進行性の病気です。うつ病や不眠を併発しやすく、自殺との高い関連性があると言われています。回復のためには専門の医療機関を受診することや、自助グループに継続して参加することが有効だと言われています。

### SBIRTS（エスバーツ）とは？

SBIRTS（エスバーツ）とは、問題飲酒者に対してスクリーニングテストを実施して簡易介入を行い、依存症の疑いがあれば専門医療機関に繋ぎ、自助グループへ紹介する方法です。

**Screening**（飲酒度のふるい分け）

**Brief Intervention**（簡易介入）

**Referral to Treatment**（専門治療への紹介）

**Self-help groups**（自助グループの紹介）

基調講演でひがし布施辻本クリニック辻本土郎氏より、特に、断酒会を口答で紹介するよりも、当事者と断酒会会員が一度電話で話すことでハードルが下がり、実際に三重県では断酒例会への参加者が4.4倍に増えたという実績が示されました。

シンポジウムでは、細見潤氏（ウエルフェア宮崎総合研究所所長）、大塚和之氏（大悟病院）、直野慶子（精神保健福祉センター所長）、南平幸宏氏（宮崎県断酒友の会）がパネリストとして参加し、早期発見、早期対応、継続支援へ繋がることが望まれ、まずは最初のS（スクリーニング）から各機関で取り組み、地域で連携して SBIRTS の普及へ繋げていきたいとの意見が出ました。



## 県の各種依存症対策について

### 1 依存症専門医療機関及び依存症治療拠点機関の選定

都道府県は、国の「アルコール健康障害対策推進基本計画」等に基づき、アルコール健康障がい、薬物依存症、ギャンブル等依存症の治療を行う専門医療機関（以下「依存症専門医療機関」という。）及び治療拠点となる医療機関（以下「依存症治療拠点機関」という。）を選定することとなっています。

本県では、専門プログラムを有しているなどの基準を満たしている医療機関を次のとおり依存症専門医療機関及び依存症治療拠点機関として選定し、それぞれと連携しながら依存症対策に取り組んでいます。

#### (1) 依存症専門医療機関

##### ①アルコール健康障がい

医療機関名	所在地	選定日
県南病院	串間市	令和3年2月25日
大悟病院	三股町	令和3年2月25日
吉田病院	延岡市	令和3年2月25日
宮崎若久病院	宮崎市	令和3年3月10日
若草病院	宮崎市	令和3年3月10日

##### ②薬物依存症

医療機関名	所在地	選定日
大悟病院	三股町	令和3年2月25日

##### ③ギャンブル等依存症

医療機関名	所在地	選定日
大悟病院	三股町	令和3年2月25日

#### (2) 依存症治療拠点機関

##### ①アルコール健康障がい、②薬物依存症、③ギャンブル等依存症

医療機関名	所在地	選定日
大悟病院	三股町	令和3年3月31日

### 2 コロナ禍における自助グループの活動支援

新型コロナの感染拡大に伴い、閉塞感からストレスを抱えることにより、飲酒量が過度に増加する人やギャンブルに没頭する人が増え、各種依存症に陥るリスクの高まりが指摘されています。

一方、依存症の当事者や家族への支援を行う自助グループにおいては、新型コロナの影響により、対面によるミーティングやセミナーの開催等の活動が制限されており、実施すべき支援ができなくなっています。「一般社団法人 宮崎県断酒友の会」によると、これらの影響により、それまで会のメンバーに支えられ断酒を継続していた人が再び飲酒を始めるケースもあったとのことでした。

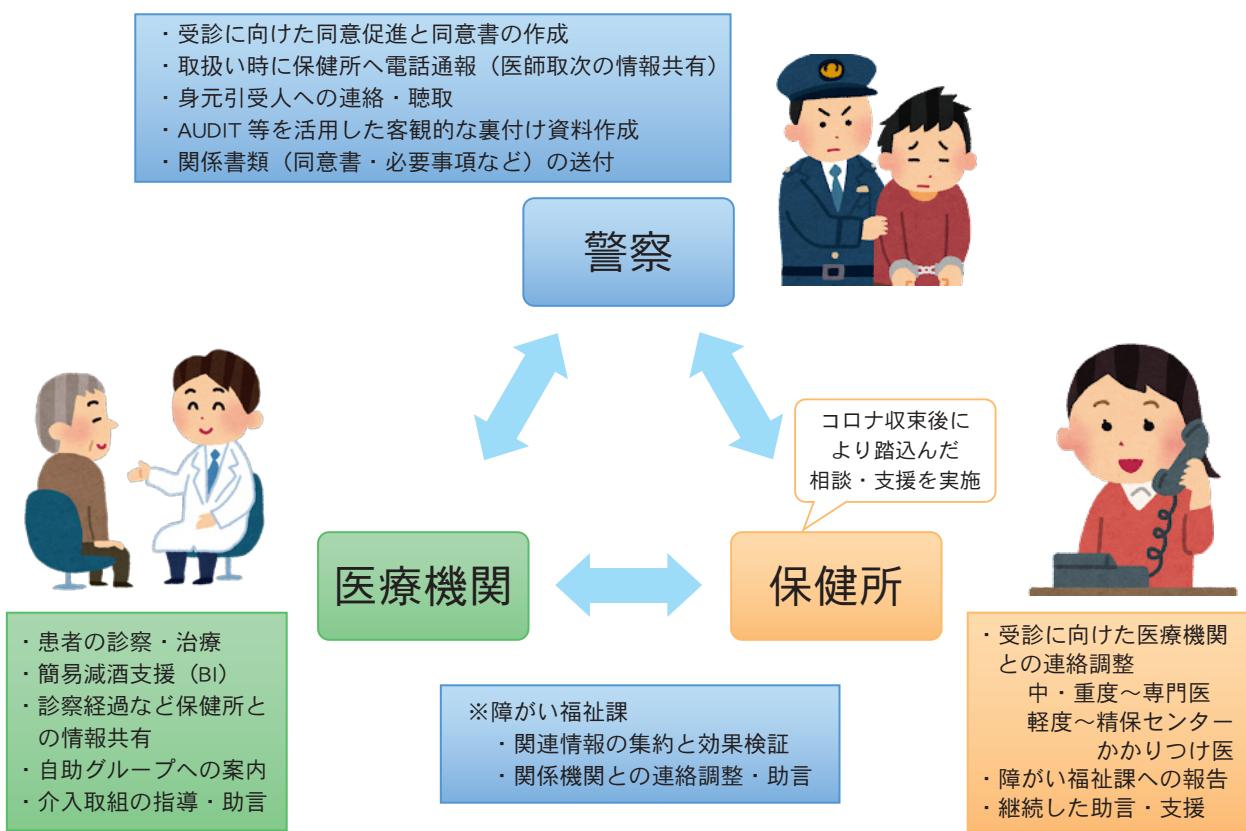
依存症の悩みは周囲の人に相談がしづらく、また、孤立することにより依存症が再発するケースもあることから、新型コロナの感染拡大防止に対応した自助グループの活動を支援し、依存症の予防及び再発防止に取り組む必要があります。このため、県では、各自助グループが開催するオンラインミーティングや、それに伴う各種広報の費用を助成しました。これにより、新型コロナ第6波においても、当事者やその御家族など相互の「つながり」が確保され、アルコール依存症の再発防止のための取組を継続できたと考えています。

### 3 宮崎県警察本部等と連携したアルコール依存症対策の実施

本県では、近年、飲酒運転関連で運転免許の取消となる者が年間200件台で推移しており、その中には飲酒運転を繰り返す者もいるなど早期介入が課題となっています。これまで、飲酒運転者の中には医療機関での治療を望む方もいましたが、アルコール依存症に関する本人及び警察側の情報不足などがあったことから、治療につながらないケースがありました。

そこで、今回、警察、保健所及び医療機関の三者が連携し、アルコール依存症の疑いがある飲酒運転者への支援体制を整備することとしました。今後はこれらの関係機関が連携しながら、より多くの対象者をアルコール依存症専門医療機関や自助グループなどにつなぐことにより、本人はもちろん、その御家族や周囲の方々も含めた支援に取り組んで参りたいと考えています。

#### 〈体制フロー図〉



(令和4年度)

## 宮崎県精神保健福祉センターからのお知らせ

※新型コロナウイルス感染症の流行状況により、中止となる場合があります。実施状況については、直接お問合せ下さい。

### 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。



### 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聞いてもらいたい方もお気軽にどうぞ。

専用電話：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。

貸出もし行っています。

■図書 専門書、一般向け雑誌など

■ビデオ 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

DVD

■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：宮崎ナナイロ前バス停まで移動（徒歩10分）  
宮崎ナナイロ前からバス  
7番線（下北方行き）和知川原バス停下車後徒歩5分  
8番線（平和台行き）花殿町バス停下車徒歩5分

### 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/>



この広報誌は赤い羽共同募金の配分を受けて発行しています。