

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

依存症の相談拠点としての役割

宮崎県精神保健福祉センター 所長 直野 慶子

平成30年に当センターは、県から依存症の相談拠点に指定されました。相談拠点では依存症の問題を抱えた本人や家族等への相談・支援や啓発事業等を行っています。相談件数は増加傾向にあり、従来からのアルコール依存症の相談に加えて、近年ではギャンブル依存やネット・ゲーム依存に関する相談も増えてきました。

依存症は「孤独の病」や「否認の病」とも言われ、孤独感や不安や焦りからアルコールや薬物、ギャンブル等に頼るようになり、依存症が始まる場合があります。一方で家族は、本人の暴力やギャンブルによる借金の尻ぬぐい等に翻弄され、疲弊するケースも多くみられます。

このような中、依存症の特徴により本人が病気と認識することが困難であることから、家族のみが相談に来られることが多い状況です。このため当センターでは、家族の効果的な対応や本人を支援につなげることを目標としたCRAFT（コミュニティ強化法と家族トレーニング）を活用したプログラムを用いることもあります。また、本人が相談を利用された場合には、個別の相談以外にも、特にギャンブル依存症のケースに対して回復支援プログラム（SAT-G）を用いることもあります。

そして回復のためには、当センターのような相談機関や専門医療機関以外にも、自助グループへの参加が有効です。同じ問題を抱える人やその家族らが自主的に集まり、多くの仲間と出会い、交流しつつ、助け合える場所です。最近では、オンラインで開催されることもあります。当センターでは、相談される方の状況やニーズに合わせて、このような自助グループを案内することもあります。

「孤独の病」といわれる依存症の改善・回復のために、「依存先（相談先）を増やす」ということも提唱されています。一人で抱え込まずに、相談し、頼る相手を増やすことで孤独感の軽減につながります。相談拠点として、依存症の問題を抱えた方に対し、“良い依存先”でありたいと考えています。

近年、睡眠薬や抗不安薬等への処方薬依存、特に若年者で多いとされる市販薬の鎮咳薬・鎮痛薬等への依存や、ギャンブル性の高い投資等を含めたオンラインでのギャンブルも問題になっています。また、依存症の方はそうでない方に比べて、自殺の危険性が6倍も高いとする報告もあり、依存症への対策が、自殺対策にもつながるとも考えられます。今後のよりよい支援のために、時代の変化を踏まえた対応や新たな観点からの依存症対策の構築が相談拠点には求められています。

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？」

○つらい気持ちをお持ちの方、電話で話してみませんか？

24時間365日、いつでも相談することができます。

相談窓口	電話番号	受付日	受付時間
お悩み傾聴ダイヤル	0570-783-755 (なやみならここ)	下記の日時以外	
こころの電話 ～様々な悩みを幅広くお受けします～ 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	0985-32-5566	月～金 (祝日・年末年始を除く)	9時～19時
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	日・月・水・金	20時～23時
NPO 法人宮崎いのちの電話	0985-89-4343 0570-783-556	月・水・金	21時～4時
		日・火・木・土	18時～4時

○宮崎県自殺予防ポータルサイト

ひなたこころサポート

つらい気持ちや悩みを抱えているあなた、身近な誰かを心配しているあなたのためのポータルサイトです。相談窓口などを紹介しています。

<https://www.hinata-kokoro-support.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。

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

トップページ>参考資料>パンフレット・パネル



【自殺対策について】

令和5年の本県の自殺者数は222人、自殺死亡率（人口10万人あたりの自殺者数）は21.5（全国ワースト2位）という状況であり、極めて厳しい状況となっています。そのような中、精神保健福祉センターでは様々な自殺対策事業を行っています。

令和6年12月13日には、自殺対策に係る支援者の人材育成を目的に「自殺予防相談従事者専門研修会」を開催し、行政機関や学校関係者等から190名の参加がありました。

研修では、国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所 薬物依存研究部 部長 松本俊彦先生から『死にたい』の本当の意味は？『助けたい』と思うあなたにできること』について御講話いただきました。

参加者からは、「具体的にどうしたらよいのかということも多く聞くことができ、有意義な時間となった」「経験に基づいた話で、分かりやすく聞き入ってしまう内容で充実した研修会だった」等の声が聞かれました。

今回、紹介した研修会以外にも、各種研修会を開催しているところです。

今後とも関係機関と連携を図りながら、普及啓発や人材育成等、自殺対策に取り組んでいきます。

【災害時こころのケア対策】

○「災害派遣精神医療チーム（DPAT）」について

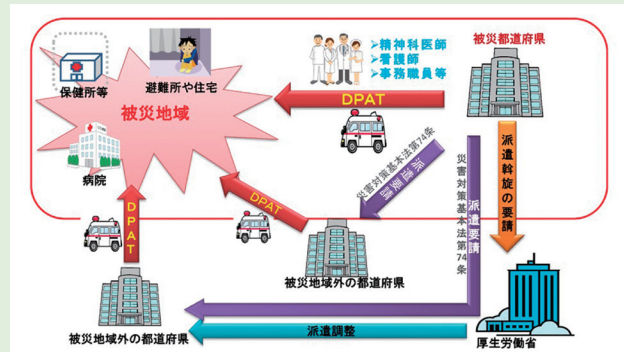
DPAT（Disaster Psychiatric Assistance Team）とは、自然災害等の大規模災害が発生した際に、被災者及び支援者に対して、精神科医療及び精神保健活動の支援を行う専門的なチームです。

宮崎県においては、実施要綱及び運営委員会要領を定め、DPAT 運営委員会を開催しています。精神保健福祉センターでは DPAT 構成員に対する人材養成研修を行っています。今年度は、令和 7 年 2 月 12 日に開催しました。

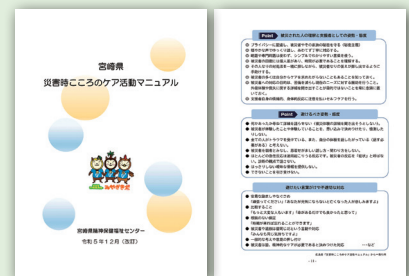
○「宮崎県災害時こころのケア活動マニュアル」について

当センターでは、災害時に現地で迅速かつ適切にこころのケアが提供できるよう「災害時こころのケア活動マニュアル」を作成しています。

令和 5 年 12 月には、現状に即した文言の整理や構成の見直し等を行い、被災地でのよりスムーズなこころのケア活動につなげるため改訂を行いました。このマニュアルは、当センターのホームページでもご覧いただけます。



資料：厚生労働省



「地域移行支援」について

地域移行支援とは、障害者支援施設等及び精神科病院に入所・入院している障がい者に対して、本人の望む地域での暮らしの実現に向け、住居の確保や障害福祉サービスの体験利用・体験宿泊のサポートなど、地域生活へ移行するための支援を行うものです。

精神保健福祉センターでは、長期入院精神障がい者の現状や円滑な支援体制構築の必要性を踏まえ、精神障がい者の社会的自立・地域生活への移行促進を支援する実務者や多職種を対象に、地域移行支援と相互連携に関する基本的知識及び技術を習得することを目的とした研修会を毎年開催しています。

本年度は下記の日程で研修会を開催します。

令和 6 年度 宮崎県精神障がい者地域移行支援事業研修会 ～地域連携で広がる支援の輪～

日 程：令和 7 年 3 月 1 日（土） 午前 9 時 25 分から午後 4 時 40 分まで

主 催：（福）善仁会アカデミー

運営協力：（一社）宮崎県精神保健福祉士協会、（一社）宮崎県作業療法士会
（一社）日本精神科看護協会宮崎県支部、
（一社）宮崎県障がい者相談支援事業連絡協議会

～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(精神通院)の 交付状況 (令和6年3月31日時点)

精神障害者保健福祉手帳	11,646件
(1級:673件 2級:6,185件 3級:4,788件)	
自立支援医療(精神通院)	21,718件

○更新手続きのお知らせ

精神障害者保健福祉手帳、自立支援医療は**更新手続き**を行う必要があります！！

申請先は、**お住まいの市町村役場**になります。

<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か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か月前から申請可能**です。

※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 金額	月額	円
有効期限	令和 年 月 日 から 令和 年 月 日まで	
次回の申請時に、診断書が必要です。		

○個人番号(マイナンバー)の記載のお願い

「行政手続きにおける特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律(番号法)」の施行により、平成28年1月1日以降、精神障害者保健福祉手帳及び自立支援医療(精神通院)の申請手続きの際に、「個人番号(マイナンバー)」の記載が必要になっております。市町村に申請書を提出する際には記入のご確認をお願いいたします。また、本人確認が必要になりますので、番号確認と身元確認のできる書類の提示をお願いいたします。

JR運賃精神障がい者割引制度の導入のお知らせ

JRグループにて運賃の精神障がい者割引制度が令和7年4月1日より導入となります。割引の乗車券類は、令和7年4月1日から発売されます。

対象者：精神障害者保健福祉手帳(有効期限内で、顔写真が貼られており旅客鉄道株式会社旅客運賃減額 第一種または第二種の記載のあるもの)をお持ちの方

第一種： 精神障害者保健福祉手帳 1 級

第二種： 精神障害者保健福祉手帳 2 級または 3 級

割引の概要

対象者	対象となる乗車券類	割引率
第一種精神障がい者の方と その介護者(1名)の方	普通乗車券、回数乗車券、普通急行券、 定期乗車券(小児定期乗車券を除く)	5 割
12歳未満の第二種精神障がい者の方と その介護者(1名)の方	定期乗車券(小児定期乗車券を除く)	5 割
第一種精神障がい者の方および第二種 精神障がい者の方(おひとりで利用)	普通乗車券 ※片道の営業キロが100kmを超える区間	5 割

県の各種依存症対策について

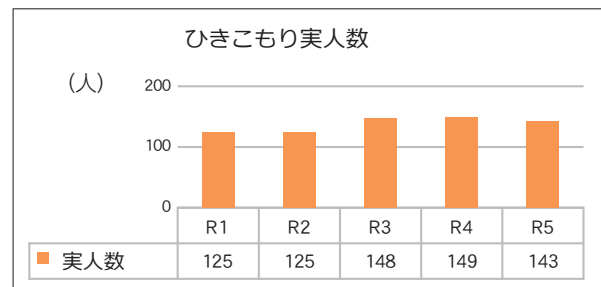
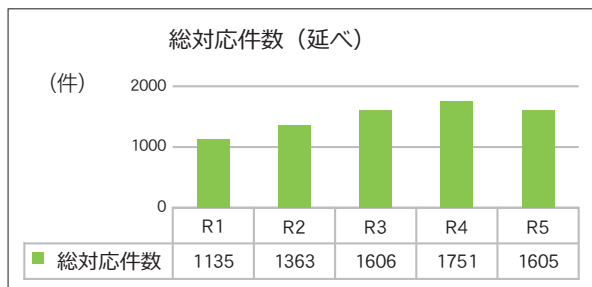
○依存症専門医療機関及び依存症治療拠点機関の選定

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患者が適切な医療を受けることができるよう依存症専門医療機関及び依存症治療拠点機関が令和3年度より選定されていますが、今年度、新たにアルコール健康障がいの依存症治療拠点が選定されました。

アルコール健康障がい専門医療機関		アルコール健康障がい治療拠点機関	
県南病院	串間市	吉田病院	延岡市
大悟病院	三股町		*令和6年8月選定
吉田病院	延岡市		
宮崎若久病院	宮崎市		
若草病院	宮崎市		
薬物依存症・ギャンブル等依存症等専門医療機関		薬物依存症・ギャンブル等依存症等治療拠点機関	
大悟病院	三股町	大悟病院	三股町

ひきこもり地域支援センター報告

当センターは、平成26年7月の開設から10年目を迎えました。相談件数は高い水準で推移しています。



○ひきこもり支援講演会

令和6年9月2日にひきこもり支援講演会を開催しました。現地参集型の開催で市町村、保健所、労働関係機関、ひきこもり支援サポーターなど52名の参加がありました。

内容は、竹尾陽子氏による「市町村ひきこもり支援体制整備サポート事業について」の報告、宮崎大学教育学部 境泉洋教授による「若者はばたけプログラムの活用について」の講演でした。

○ひきこもり支援のイメージ動画について

県の市町村ひきこもり支援体制整備サポート事業にて、家族向け、本人向けそれぞれの支援イメージ動画が作成されました。QRコードより動画をご覧ください。



宮崎県精神保健福祉センターからのお知らせ

ひきこもりに関する相談のご案内

次のような状態にあり支援を必要とする方

- ・何らかの生きづらさを抱え、生活上の困難を感じている方
- ・家族を含む他者との交流が限定的（希薄）な状態にある方

宮崎県ひきこもり地域支援センター

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

※8:30～17:15（土、日、祝祭日、12/29～1/3を除く）

※まずはお電話ください。



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】 <https://miyakoro.com>

精神科医による診療相談のご案内

ご本人や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1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1・3木曜日	
思春期精神保健診療相談	思春期の精神的な不調等	第2・4木曜日	

※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

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】

(土、日、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



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徒歩10分
宮崎ナナイロ前バス停から7番線（下北方行）で和知川原バス停下車徒歩5分
又は8番線（平和台行）で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組を紹介しています。

アドレス <https://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 <https://www.seihocenter-miyazaki.com>