



心のたより

第99号 2019年6月 発行

長野県精神保健福祉センター

〒380-0928 長野市若里 7-1-7

TEL 026-227-1810 / FAX 026-227-1170

E-mail withyou@pref.nagano.lg.jp

https://www.pref.nagano.lg.jp/seishin



しあわせ信州



こころのぎゃらりー



作品名
「りんご」

作者名
H・Y

<作品に寄せて>
この絵は、水彩で
描きました。
頭に浮かんできた
ものをそのまま絵
にしました。

掲載協力：
(株) さくら福祉会
ジョブテラス山の榎

目次

◇こころのぎゃらりー	1
◇地域母子保健—精神保健システムと産婦健診について	2
◇〈特集〉障がい者の就労支援について	3
◇令和元年度精神保健福祉センターの取り組みについて	4
◇令和元年度研修会等日程	6



地域母子保健—精神保健システムと産婦健診について

長野県精神保健福祉センター所長 小泉典章

須坂市の地域母子保健—精神保健システム（須坂トライアル）が世界初の試みだということに注目を集めています。平成 26 年からの須坂トライアルでは、母子手帳配布時からの途切れのない周産期のメンタルヘルス支援を母子保健コーディネーターが開始しました。バックアップとして、当センターでスクリーニング用のテキストを作成し、2 か月に 1 回、信州医療センターをお借りし、検討会議を開いています。その成果として、産婦のメンタルヘルスが改善し、気になるケースが早期に支援できるようになっています。

長野市と須坂市は、長年の一連の厚労省科学研究の小泉班のパートナーで、小諸市もまた、我が国初の「愛の鞭〇作戦」の検証など、先進的な母子保健活動で知られています。長野県で初めて、エジンバラ産後うつ病質問票（EPDS）を導入したのは飯田市です。本県ではこれら 4 市と 19 町村で産婦健診が昨年 10 月に開始されています。産婦健診はこの 4 月から、ほぼ全市町村で始まることが期待されます。

厚労省は我が国で初となる全国規模の妊産婦のメンタルヘルス実態調査を平成 29 年度子ども・子育て支援推進調査研究事業で実施しました。小泉はその調査研究委員会の座長を務めました。アンケートは平成 29 年 11 月～平成 30 年 1 月、全国（長野市を含む）16 市で母親 4541 人に実施。有効回収数は 1900 人でした。その結果ですが、産後 2 週未満の不安・負担が大きいことがわかり、やはり、産婦健診、産後ケアの必要性が、明確に裏付けられた調査結果でした。

次に、地方自治体で特化した妊産婦のメンタルヘルス対策について問うたところ、市町村では 13.6%で、都道府県は 21 か所でした。また、行政と医療の連携した切れ目のない支援の好事例の数か所に須坂のモデルが選ばれています。このような地域母子保健—精神保健システムは須坂、長野を始め、三重、大分、大阪、千葉が知られます。

須坂トライアルのような地域母子保健—精神保健システムの基本となるのは、妊産婦がどこの段階でも精神科的支援に繋がられる体制の確保であり、さらに、生活支援や福祉的支援、虐待防止のような心理社会的なアプローチが可能な多職種連携の場です。産婦健診もそのシステムの中に位置付けられます。しかし、県内の多くの産科と市町村に、このような地域母子保健—精神保健システムが整えられているわけではありません。これから、産婦健診が徐々に県内で開始されるようになる今、市町村と産科医療機関とが、どう連携体制を構築できるかが、カギとなると思われます。





＜特集＞ 障がい者の就労支援について

平成 30 年 4 月より障害者の雇用の促進等に関する法律（以下、雇用促進法）において雇用義務の対象として精神障がい者（発達障がい者を含む）が加わり、あわせて法定雇用率も民間企業が 2.2%、国及び地方公共団体が 2.5%に引き上げられました。精神障がい者や発達障がい者にとって地域で自立した生活を送るためにも就労は重要であり、雇用側及び保健・医療・福祉・教育等の関係者にとって、精神障がい者や発達障がい者が実際に就職し職場に定着できるよう支援を展開することが重要な課題となっています。一方で、平成 30 年 8 月には中央省庁における障がい者雇用水増し問題が発覚し、県内においても官公庁における精神障がい者の雇用が民間企業に比べ進んでいないことが明らかとなりました。

そこで当センターでは民間企業とは異なる課題を抱える官公庁の現状を知り、今後の就労支援の推進につなげることを目的に下記の研修会を実施しました。

雇用促進法における障がい者とは

身体障害・知的障害・精神障害（発達障害を含む）その他の心身の機能の障害があるため、長期にわたり職業生活に相当の制限を受け、職業生活を営むことが著しく困難な者（法第 2 条第 1 号より抜粋）

雇用率算定の対象となるのは身体障害者、知的障害者又は精神障害者（精神障害者保健福祉手帳の交付を受けているものに限る）をいう。（法第 7 条第 2 項より抜粋）

精神障がい

平成 31 年 2 月 26 日に精神障がい者就労支援研修会を開催しました

「精神障害者の雇用と定着の推進～現状と課題～」と題して東京通信大学 人間福祉学部 教授 松為信雄氏にご講演いただきました。精神障がい者にとっての就労の重要性として、「仕事上で与えられた役割をこなすことで得られる充足感＝社会的意義」に加え、「仕事上での役割を果たしながら、個人の能力や興味を発揮して得られる満足感＝個人的意義」がとても大きく、障がいの状況の改善にもつながることを説明されました。

また、官公庁の現状として採用前の職場実習を実施していない、安定して働くためのサポート体制（雇用管理）が整っていない、精神障がい者の雇用経験が少ないことから、外部の支援機関の活用が進んでいないことを問題提起されました。今後は民間企業の先行事例を参考に精神障がい者の雇用や定着支援を積み重ねることで「働くことの意義」の実現に寄与することが期待されます。

発達障がい

平成 31 年 3 月 7 日に発達障がい者就労支援研修会を開催しました

信州大学医学部附属病院子どものこころの発達医学教室 教授 本田秀夫 氏を講師に招き「職場における発達障害の人への合理的配慮」をテーマに開催しました。講演の中で、発達障がいの人は基本的に几帳面で真面目な人が多く、自分のやり方を抑えながら多数派に合わせようと努力し、様々なストレスを抱えていることを知って置いて欲しいこと、職場における合理的配慮については、当事者の希望が前提で、本人の意思を確認しながら雇用する側と雇用される側の双方がプラスになるような形が望ましいこと、個々の苦手なカバーし合える企業の風土づくりも重要との話がありました。今回、企業側担当者の参加も多く、研修後には「企業も余裕が無く厳しいが、誰しも苦手はあるので“お互い様の精神”でサポートし合い、適材適所を考慮し得意を伸ばしていけるような体制を整えていきたい。」「企業側の理解、勉強の場が必要。」と前向きな意見も聞かれ、企業側への更なる理解普及の重要性を感じました。



令和元年度 精神保健福祉センターの取り組みについて

1 精神保健福祉全般

精神保健福祉に関する基礎知識の習得や対応力の向上を目的に、精神保健福祉分野の経験が概ね3年未満の市町村職員等を対象に「精神保健福祉担当者基礎研修会」を開催します（令和元年7月25日（木）於 松本市勤労者福祉センター）。また、地域移行や就労に関する支援については、関係機関と連携・情報共有を行いながら、支援体制充実のための技術援助を行います。

精神障がいのある方を対象としたスポーツ大会（ソフトバレーボール・卓球）は地区予選（ソフトバレーボールのみ）、県大会を開催します。

精神科病院入院者からの退院請求等の審査を行う医療審査会事務局及び自立支援医療（精神通院医療）・精神障害者保健福祉手帳の審査・判定・発行業務も引き続き行っています。

件数	H28	H29	H30
退院等請求審査	93	73	89
精神通院医療受給者証	35,941	37,908	39,478
精神障害者保健福祉手帳	9,631	10,600	10,996

2 依存症対策事業

平成30年度から、当センターはアルコール、薬物、ギャンブル等依存症に関する依存症相談拠点（名称：「依存症相談ホットライン」）となり、依存症相談員を配置しています。個別相談では依存症に苦しむ当事者や家族の悩みを聞き、回復に向けた取り組みについて助言し、必要に応じて医療機関や自助グループ等をご案内します。また依存症に関する研修会を開催し、依存症に対する理解促進、適切な援助技術の向上を図ります。併せて、アルコール・ギャンブル等依存症対策関係者の連絡会議を実施し、予防から回復に至るまでの支援体制の充実、関係機関の連携強化を図ります。

依存症当事者グループミーティング

依存症に対する正しい知識や理解を深め、「飲まない」「使わない」「やらない」生活を目指した仲間づくり、グループ活動を行っています。

○開催日時

【長野会場】：毎月第1・3火曜 13:30～15:30

【松本会場】：毎月第3金曜 13:30～15:30

（※松本会場：長野県松本合同庁舎2階健康教育室）

○対象：アルコール、薬物、ギャンブル等依存症の方

依存症家族グループミーティング

本人が「依存症」から回復するには、家族が依存に関する正しい知識を学び、本人への適切な対応方法を学ぶことが大きな助けになります。また、同じ悩みをもつ家族と気持ちを共有することで、家族自身の気持ちが楽になります。

○開催日時：毎月第2・4木曜 13:30～15:30

○対象：家族の依存症（アルコール、薬物、ギャンブル等）で悩んでいる方

事前予約が必要です 精神保健福祉センター（026-227-1810）依存症担当まで

3 自殺対策推進センター事業

平成30年度は、生きることの包括的支援としての自殺対策を推進するための計画を多くの市町村が策定しました。今年度は、計画に位置付けた取組を実施する市町村には計画の推進及び進捗管理に関する支援を、今後計画を策定する市町村には策定のための支援を行います。また、自殺対策に関する最新の取り組みや地域の実情を把握し、予防、介入、自死遺族支援を含めた自殺対策を各関係機関と連携をしながら進めています。

自死遺族交流会（あすなろの会）

大切な人を自死で失った人たちが集まり、安心して自分の気持ちや体験を語り合える場です。

○開催日時：いずれも 13:30～15:30

【長野】：毎月第2土曜日 【上田】：年3回開催

【佐久・伊那・松本】：年4回開催

○対象：家族を自死で亡くされた方（自死された方の親・配偶者・兄弟姉妹・子）

※お問い合わせ：精神保健福祉センター
026-227-1810



4 ひきこもり支援センター事業

支援者向けの研修会の開催、保健福祉事務所や市町村のひきこもり家族教室への技術援助を行います。長期化するひきこもりの状況において、地域での身近な支援が重要になってきています。そこで、今年度は新たに、ひきこもり支援に従事している市町村の職員等に向けて、ひきこもり支援の基本的な対応についての研修会を10圏域ごとに開催します。各圏域の保健福祉事務所と協力して、7月から12月の間に実施する予定です。

「ひきこもりサポーター養成・派遣事業」についても、市町村からの要望に応じてサポーター養成研修を行っていきます。昨年度は、飯島町から依頼があり、サポーター養成研修を平成30年11月に実施しました。受講者15名の内、11名の方がひきこもりサポーターとして登録されました。その後、飯島町によりサポーター派遣事業が行われています。現在、長野県でひきこもりサポーターが活用されているのは、大町市と飯島町の2市町になりました。

～ 青年期グループのご案内 ～

ひきこもり状態にある若者が社会参加へ向けて第一歩を踏み出すためのグループです。レクリエーション、スポーツ、料理、散歩、ソーシャルスキルトレーニング（SST）などの活動を通して、人とつながるきっかけの場となっています。

○開催日時：毎月第2・4水曜日 14:30～16:30 まずは、お電話でご相談ください。

お問い合わせ：精神保健福祉センター（ひきこもり支援センター） 026-227-1810



5 発達障がい者支援センター事業

『発達障がい者サポーター養成講座』テキストに「災害時について」のページを追加しました

当県では、発達障がいの正しい理解や、基本的な接し方等知識の普及啓発の取り組みとして、発達障がい児・者の支援に携わっていただいている支援者の方々の協力により、県内各地で「発達障がい者サポーター養成講座」を開催しています。

今回、養成講座に使用するテキストに、あらたに災害時の発達障がい児・者への対応についてのページ「災害時について」を追加しました。災害時、避難所等の厳しい環境下において、発達障がいについて理解し、見守ってくださる人が増えることは当事者・家族にとって心強く感じられることと思います。

発達障がい者サポーター養成講座の講師の方々には、改定されたテキストをご活用いただき「発達障がい者サポーター養成講座」の企画・開催と、更なる普及啓発活動にご協力いただければと思います。

『わたしの成長・発達手帳』に「災害時 助けてシート」を追加しました

当県では支援を進めるうえでご本人の成長や発達の情報を共有するためのシート「わたしの成長・発達手帳」があります。今回、災害時に活用できる「災害時 助けてシート」を追加しました。災害時の備えとしてぜひご活用ください。（なお、「災害時 助けてシート」は、一般社団法人日本自閉症協会作成「助けてカード」の引用許可のもと作成しました。）

～お問い合わせ～ 精神保健福祉センター（発達障がい者支援センター）
026-227-1810 までお願いします。



令和元年度 研修会等日程

令和元年 6月1日現在
長野県精神保健福祉センター

事業	研修・行事等	期日	会場	内容	
全般	災害時のこころのケア・PFA研修会	7月26日(金)	県社会福祉総合センター	災害時のこころのケアについて 講師:宮本有紀氏(東京大学大学院) 他	
	精神保健福祉担当者基礎研修会	7月25日(木)	松本市勤労者福祉センター	対象:経験年数3年未満の支援者 講師:中村敏範氏(信州大学医学部附属病院精神科医師)他	
社会復帰	精神障がい者地域移行推進研修会	12月予定	未定	地域生活支援について先行地域の実践例から学ぶ	
	精神障がい者就労支援研修会	2月予定	未定	精神障がい者の就労支援について学ぶ	
依存問題	アルコール健康障害対策「SBIRTSの普及促進セミナー」	9月8日(日)	アルピコプラザホテル(松本市)	SBIRTS(エスパーツ)を普及しアルコール問題を抱える当事者に対する継続的な相談支援体制の構築を図る	
	ギャンブル等依存症家族講座	①10月21日(月) ②11月22日(金)	松本合同庁舎	ギャンブル等依存症への理解と家族の対応を学ぶ 講師:新井清美氏(信州大学学術研究院)	
	薬物依存問題フォーラム(仮)	10月予定	未定	薬物依存対策について学ぶ	
	依存症対応スキルアップ研修会	1月頃予定	未定	ネット・ゲーム依存について正しい知識と回復に向けた取り組みについて学ぶ(仮)	
	依存症関係機関研修会	2,3月頃予定	南信地区	医療機関と地域の途切れない支援について学ぶ ※こころの医療センター駒ヶ根と共催	
自殺対策	自殺防止地域関係者研修会	①5月27日(月) ②6月3日(月)	①にじいろキッズらいふ ②総合教育センター	市町村の自殺対策計画の推進、進捗管理について学ぶ	
	自殺関連相談研修会	8月6日(火)	塩尻市えんパーク	自死遺族支援対応について学ぶ	
	自殺企図者支援関係者研修会	未定	未定	自殺未遂者への支援を中心に自殺に関する連携・対応について学ぶ	
思春期・ひきこもり	思春期精神保健研修会	7月25日(木)	社会福祉総合センター講堂	摂食障害について 講師:横山伸氏(長野赤十字病院) 鶴田桃工氏(NABA)	
	ひきこもり支援研修会(地域保健総合推進事業による)	11月1日(金)	松本合同庁舎 講堂	(仮)地域包括ケアシステムによる中高年齢層のひきこもり支援研修会	
	ひきこもり相談担当者研修会	9月6日(金)	松本合同庁舎 講堂	家庭内暴力を伴うひきこもりについて 講師:近藤直司氏(大正大学)	
	ひきこもり支援従事者研修会		各圏域ごと	ひきこもり支援の基本について 講師:センター職員	
発達障がい	発達障がいペアレント・メンターフォローアップ研修	8~10月(計4回)	県内4会場で開催	発達障がい児の親の相談役となるペアレント・メンターのスキルアップを図る 対象:長野県発達障がいペアレント・メンター	
	発達障がい就労支援研修会	未定	未定	発達障がい者の就労支援について学ぶ	
	発達障がい家族支援研修会	未定	未定	発達障がいのある子どものご家族への支援について学ぶ	
普及啓発	心のたよりの発行	6月・2月	—	年2回発行	
	障がい者スポーツ大会 県大会	9月8日(日)	朝日村トレーニングセンター 松本平広域公園体育館	ソフトバレーボール 卓球	
組織育成支援	長野県ピアサポートネットワーク	総会及び交流会	4月20日(土)	松本市中央公民館 Mウイング	交流会テーマ「共に生きる」
	NPO法人ポブラの会	総会及び研修会	6月16日(日)	県社会福祉総合センター	研修会テーマ「ピアサポーターの働きと可能性」 講師:相川章子氏(聖学院大学)
	NPO法人ながのかれん	総会及び講演会	6月1日(土)	県社会福祉総合センター	演題「医療・家族支援について」 講師:中谷真樹氏(住吉病院院長)
	ながのかれんせいしれん	地区別スポーツ交流会	6月	県下3会場	ソフトバレーボール