

# 心のたより

第102号 2021年3月

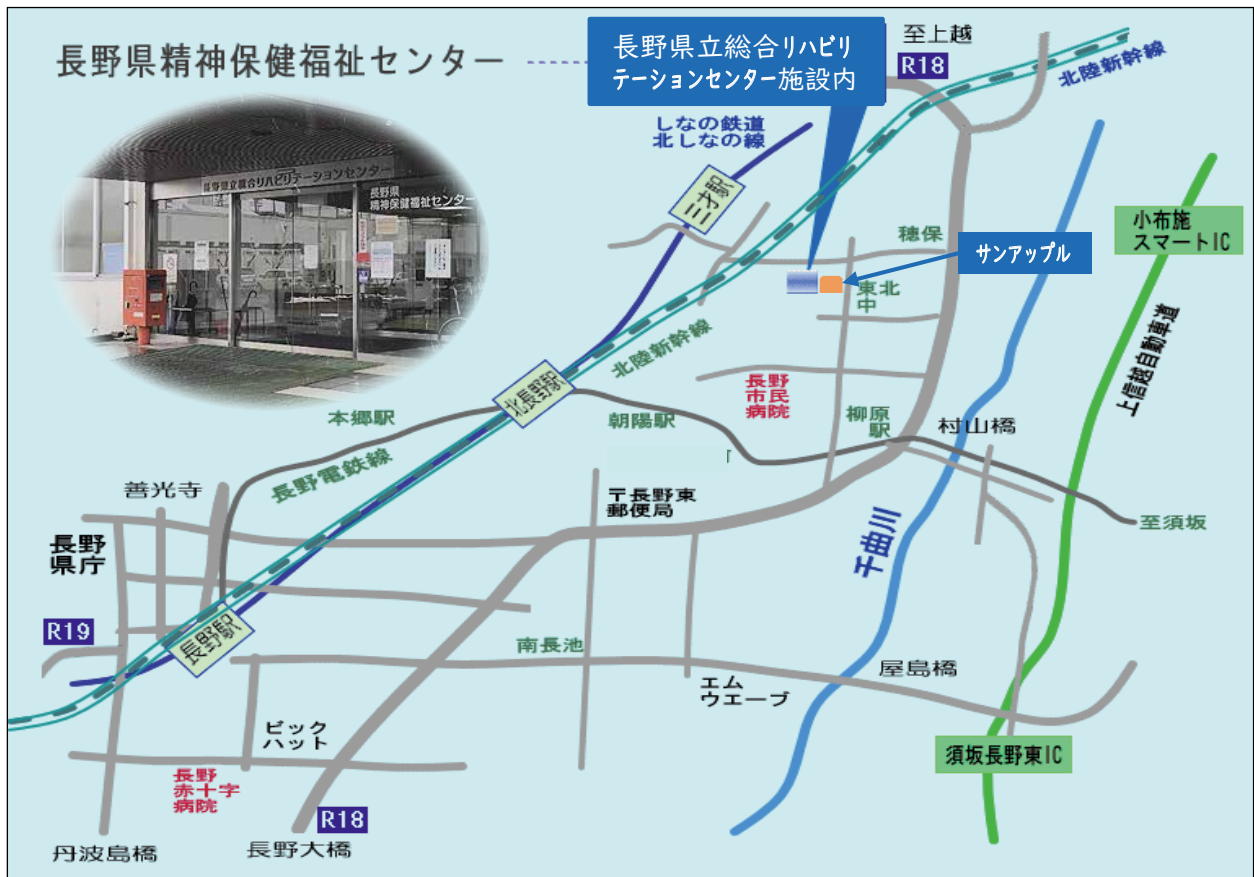
## 長野県精神保健福祉センター

〒381-8577 長野市大字下駒沢 618-1 しあわせ信州  
(長野県立総合リハビリテーションセンター施設内)  
TEL 026-266-0280/ FAX 026-266-0502  
E-mail withyou@pref.nagano.lg.jp  
<https://www.pref.nagano.lg.jp/seishin/>



## 令和3年1月に移転いたしました。

移転に伴い、電話番号・FAX番号が上記のとおり変更になりました。  
電子メールアドレスの変更はありません。



### 交通案内

- 【電車】「JR長野駅」→「JR（しなの鉄道北しなの線）三才駅」（約10分）  
「三才駅」→当センター（約1.4km）
- 【バス】「JR長野駅善光寺口バス乗り場」→長野電鉄バス「宇木、三才、市民病院経由、柳原行き」乗車  
「リハビリセンター」バス停車（乗車時間約40分）
- 【車】 上信越自動車道「須坂長野東インター」から一般道（約15分）  
国道18号からは、「穂保（ほやす）」の信号を「三才駅」方面に入る。

### 目次

- ◇移転のご案内..... 1
- ◇はじめに..... 2
- ◇令和2年度精神保健福祉センターの取り組みについて..... 4



## はじめに

長野県精神保健福祉センター  
所長 小泉典章

新型コロナウイルスの感染拡大でお亡くなりになられた方々のご冥福をお祈り申し上げますとともに、ご家族の方々にお悔やみを申し上げます。今、新型コロナウイルスに感染してウイルスと戦っている皆様のご回復をお祈り申し上げます。そして、感染者の治療及び感染拡大防止にご努力いただいている医療関係者の皆様に心より敬意を表します。

何世紀にわたる人類のパンデミックとの闘いでは、人が免疫を持たない病原体はときに爆発的に感染を広げ、その時代を大きく揺るがしてきました。現代のグローバル化がもたらすコロナ禍も、ウイルスの弱毒化に関しては不明ですが、集団免疫が、ワクチンの開発如何で早まり、獲得できれば、いつかは必ず終息の時を迎えることができます。当センターでは県内で初の感染者が生じた令和2年2月から今日まで、新型コロナウイルス感染症に関連する心の電話相談を受け付けています。初期には漠然とした不安が多かったのですが、最近では身近に感染者が出て、具体的な不安の訴えも増えています。令和2年12月末までの間で、延べ444件の相談がありました。

近年は若者のひきこもりに加えて、80代の親が50代の子どもの生活を支える「8050問題」が顕在化し、ひきこもりの長期化、高齢化も深刻になっています。本県では、ひきこもり地域支援センター設置運営事業創設時にアンケートを施行し、市町村と協働でひきこもり支援をしていく方針を立てました。その後、5年ごとにアンケート調査をしており、3回目の昨年度の調査（令和元年11月実施）では長野県ひきこもり支援センター開設後9年目を迎え、県内のひきこもり支援の現状と課題を探りました。県内の市町村、自立相談支援機関である生活就労支援センターまいさぼ、民間支援団体を調査対象に、回答を得ました。（回収率：市町村100%、まいさぼ87.5%、民間支援団体28.6%）その結果、当事者や家族への面接・電話相談、訪問支援はほぼ全ての市町村、まいさぼで対応可能であること、市町村については平成26年度実施の調査と比べて個別支援実績が増えていること、民間支援団体ではひきこもり専門の居場所支援など行政では実施の難しい分野を担っていることがわかりました。今後の課題としては、中高年齢層の相談増加に伴い関係する機関や部署も幅広くなっていることから、連携の難しさが多く挙げられました。

また、当センターも数年来、支援してきました、妊娠期からの切れ目のない支援のための多職種連携地域母子保健システムの「須坂モデル」を昨年度、提起しましたが、今年度さらに中核市の「長野モデル」を発表しました。長野モデルは産婦健診の導入や、産後自殺予防対策、コロナ禍での非常事態の分娩後の産婦支援にも対応できるモデルだと思います。

「甘えの構造」を書かれた土居健郎先生は「精神保健の仕事の半分は母子保健ではないか」と言われています。妊娠期から始まり、行政的な母子保健のアプローチは、母子健康手帳交付時（全例面接）、養育支援サービス（産後ケア事業、ホームヘルプ）、新生児訪問指導事業（育児相談や EPDS の実施）、乳幼児健診とワクチン接種事業（未受診者への支援）、子育て支援事業（育児の知識の普及啓発、子育ての仲間づくり）、等があげられます。平成 29 年度から始まった国の産婦健診は母親の身体的な経過や児の発育の状況を確認するとともに、母親の心理状態と対児感情を把握して、必要に応じたケアを実施することを目指しています。そのためには、行政的な母子保健の育児支援体制との連携が必要となってきます。

須坂・長野モデルのような周産期メンタルヘルス支援が均てん化されれば、乳幼児期までの切れ目のない重層的な子育て支援に繋がります。母親の孤立を防ぎ、安心して子育てができる環境づくりが、予防精神保健の基盤になると考えられます。これらのモデルが、今後、長野県内に普及されることを願っています。

また、当センターでは平成 27 年に新たに作成した長野県版依存症治療回復プログラム「ARPPS」を用いた当事者グループを開催してきています。「ARPPS」はアルコール・薬物依存症治療回復プログラムにギャンブル等依存症の回復プログラムを加えたものです。ギャンブル等依存症だけの治療回復シングルプログラムは全国のセンターで用いられていますが、「ARPPS」は 3 つの依存症の参加するグループの共通テキストとして、用いられるようになっています。

当センターは平成 30 年度から、厚生労働省の依存症相談拠点に選定されていましたが、今年度、依存症治療拠点にこころの医療センター駒ヶ根が選定されました。今後、アルコール、薬物、ギャンブル等の依存症専門医療機関が北信・東信・中信にも設置できるように、厚労省の基準に合うように準備を進め、それぞれに選定されると思われます。

平成 30 年 10 月に施行された「ギャンブル等依存症対策基本法」に基づき、国の「ギャンブル等依存症対策推進基本計画」が平成 31 年 4 月に閣議決定され、都道府県等において、地域の関係者が参画する包括的な連携協力体制を構築する事が規定されました。長野県においても、ギャンブル等依存症の予防及び相談から治療、回復支援につなぐための連携協力体制の推進等を図るため、「ギャンブル等依存症対策関係者連絡会議」が先進的に、平成 30 年度から開かれています。今後、県の「ギャンブル等依存症対策推進計画」も策定されると思われます。

今後とも、関係各位の益々のご支援とご鞭撻を賜りますように、お願い申し上げます。



# 令和2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

新型コロナウイルス感染症の拡大により、大人数が集まる研修会やイベントの開催が困難な状況となり、例年開催していた研修会や、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）を中止せざるを得ませんでした。

精神科病院に入院している精神障がい者の地域移行に関しては、県が開催した「精神障がい者地域移行支援部会」に出席し、コロナ禍における地域移行の困難さやその状況下でも工夫している事柄について、県内のそれぞれの圏域の取組を共有しました。

精神科病院入院者からの退院請求等の審査を行う「精神医療審査会」は計画どおり開催しました。

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・発行業務も計画どおり進めましたが、新型コロナウイルス感染症の影響により例年とは異なる事務的対応が求められました。

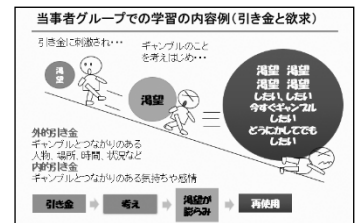
## 2 依存症対策事業

### 依存症当事者・家族グループミーティング

今年度はコロナ禍の中、グループミーティングを6月中旬まで休止することになり、電話や個別面接等でフォローを実施しましたが、再飲酒等に至ってしまう方もおり、再開後のメンバーの喜ぶ様子から改めてグループの大切さ、仲間の力を感じた年になりました。グループの実際について紹介したいと思います。

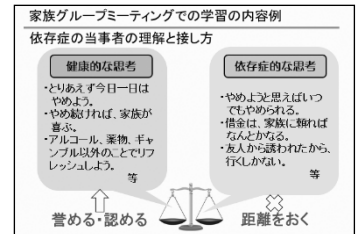
#### 【当事者グループミーティング】（長野会場 月2回/松本会場 月1回）

アルコール・薬物・ギャンブル等依存症当事者を対象としており、現在は10名程度が参加しています。断酒・断薬・断ギャンブルを継続する中で、日頃直面する苦悩などを分かち合い、長野県版依存症治療・回復プログラム（ARPPS）をもとに、自分の引き金を振り返り、依存対象に頼らない新しい生き方を身につけるための工夫について学習しています。



#### 【家族グループミーティング】（長野会場 月2回）

当事者の依存問題で悩みを抱えるご家族を対象としており、毎回5名弱が参加しています。当事者が治療や支援につながることは簡単ではないので、まずは家族がつながりを持つことが大切です。グループでは、自分自身の健康を保つ方法や、当事者との関わりで悩んだ場面などについて共有し、グループワークを通じて効果的な関わり方を学習しています。



初回のグループミーティング参加は申し込みが必要です。依存症担当までお問い合わせください。

～お問い合わせ～ 精神保健福祉センター 026-266-0280

### ギャンブル等依存症に関する取り組み

#### 【ギャンブル等依存症問題啓発週間】（令和2年5月14日～20日）

週間中、当センターではギャンブル等依存症に関するパネル、ポスター展示及び各種チラシの設置を行いました。

#### 【ギャンブル等依存症家族講座】（令和2年10月1日、11月5日）

佐久合同庁舎において2回コースで家族講座を開催しました。感染予防のため講義中心の内容になりましたが、ギャンブル等依存症の理解、家族の対応、回復等の講義は公開講座とし、支援者にも参加いただき技術向上を図りました。

#### 【ギャンブル等依存症対策関係者連絡会議】（令和2年12月22日）

ギャンブル依存症の当事者及び家族の支援を進めるため関係者会議を開催しました。医療、法務、関係事業者、当事者及びその家族等関係者約20名が出席しました。医療提供体制の整備の他、コロナ禍において、人と会う機会が減少しストレスなどから、再びギャンブルに手を出してしまうという現状もあり、対策が必要という事も共有しました。この会議をとおして関係機関の連携が強化される事を願います。



### 3 自殺対策推進センター事業

#### 自殺対策地域関係者オンライン研修会（令和2年8月28日）

平成28年4月に自殺対策基本法が一部改正され、多くの市町村において、自殺対策を推進するための計画を策定し、取組を実施しています。本年度は、新型コロナウイルスの感染防止対策のため、オンラインで研修を実施しました。本研修会では、大町市（総合相談会）、中野市（高齢者対策）、木祖村（SOSの出し方に関する教育）から、取組について発表いただきました。また、いのち支える自殺対策推進センター 森口和氏から、自殺対策推進計画の進捗管理についてご講義いただきました。

#### ゲートキーパー研修

コロナ禍の影響もあり、全国の自殺者数は、例年に比べ増加傾向にあります。このような状況では、身近な人の自殺のサインに気づき、見守り、つなぐゲートキーパーの役割が非常に重要になります。本年度は例年と異なり、県機関全職員を対象に動画視聴によるゲートキーパー研修を実施することになり、当センターでも資料提供と視聴用動画作成を行いました。令和2年12月24日までに、1250名程度の職員が受講しました。



身近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として、自死遺族交流会（あすなろの会）を開催しています。

～お問い合わせ～ 精神保健福祉センター 026-266-0280

### 4 ひきこもり支援センター事業

#### 研修会

令和2年10月7日、「ひきこもり支援関係者研修会」を開催しました。講師に山梨県中北保健福祉事務所 芦沢茂喜氏をお招きして、初めてオンラインにて開催しました。音声など課題もありましたが、「移動時間がなく研修を受けられる」、「資料も見やすい」等概ね好評の感想をいただきました。また、12月4日には、通常現地に行かないと受けられない研修会の映写許可をいただき、全国精神保健福祉センター所長会主催の地域保健総合推進事業による「ひきこもりの精神保健相談・支援の実践研修会」をひきこもり相談担当者研修会として実施しました。今後も、研修会の実施方法については、オンラインの課題等含め、検討を重ねていきたいと思えます。

#### ひきこもり支援実態調査

ひきこもり支援センターでは、平成21年度、26年度に、ひきこもりに関する支援が地域においてどのように行われているか調査を行いました。令和元年度、前回の調査から5年経過したため、同様の調査を行い、令和2年度に結果をまとめました。市町村については、平成26年度の調査と比べて個別支援実績が増えていること、それに伴う関係者間のケース会議の実施が増えていることが分かりました。今後の課題としては、多岐にわたるニーズへの対応のため関係機関同士がどう連携するか、また家族会などの資源不足、早期相談に繋がる体制づくりなどが多く挙がりました。

#### ひきこもりサポーターについて

平成25年度、厚生労働省のひきこもり対策推進事業の拡充により「ひきこもりサポーター養成研修・派遣事業」が導入されました。当センターでは派遣事業を予定している市町村から依頼を受けて、サポーター養成研修を行っています。令和2年度は、昨年度に続き飯島町において、ひきこもりサポーター養成研修を行い、新たに8名の登録がありました。また、11月17日に「飯島町ひきこもりサポーターフォローアップ研修会」を行いました。

飯島町では、ひきこもりサポーター派遣事業が実施されています。派遣事業を検討されている場合、派遣事業についてもう少し詳細を知りたい場合は、お気軽に当センターまでご連絡ください。



## 5 発達障がい者支援センター事業



長野県発達障がい者支援  
シンボル・マーク「結（ゆい）」

### 発達障がいかかりつけ医研修

平成 27 年度から始めた「発達障がい診療医研修」は、国の「かかりつけ医等発達障害対応力向上研修」の実施方針を受けて、これに準拠した形で、平成 30 年度からは「発達障がいかかりつけ医研修」として実施しています。これは、発達障がいを専門としない一般診療科等の医師に発達障がい児者の診療に役立つ知識を得てもらうための研修会です。平成 29 年度からは歯科医の参加が得られて、全体で 1 割近い歯科医師の参加がありました。

令和元年度の研修は東日本台風災害の影響により中止しましたが、今年度を含めこれまで 5 回実施し、延べ 490 名の医師が参加しました。特に今年度は新型コロナウイルス対策の必要性からはじめてのオンライン研修として実施し、97 名の参加を得ることができました。

かかりつけ医は、発達障がいを直接の診療対象とするわけではありませんが、日々の診療の中で、受診の困難性を抱えた患者さんの対応を余儀なくされる場面もあり、特性を理解していただくことは大切なことです。

なお、掲載許可を得られた受講医師の名簿については、下記のホームページをご覧ください。

[https://www.pref.nagano.lg.jp/hoken-shippei/kenko/kenko/seishin/27hattatsu\\_dr.html](https://www.pref.nagano.lg.jp/hoken-shippei/kenko/kenko/seishin/27hattatsu_dr.html)



## 6 こころのケア事業

### 災害時のこころのケア・PFA オンライン研修会

自然災害や大規模事故等が発生した際、被災された方や被害に遭われた方、ご遺族・ご家族等のこころのケアは重要です。そうした災害発生時等における支援の心構えや初期対応のポイント等をまとめた PFA (Psychological First Aid: サイコロジカル・ファーストエイド/心理的応急処置) マニュアルは、精神保健の専門家でなくとも役立てられるものとして様々な場面で活用されています。今回、「PFA」の基本について学ぶとともに災害等による被災者・被害者等への支援力向上を目的に、県内の保健福祉分野の支援者や市町村災害対策担当者等を対象に研修会 (Web) を開催しました。講師として、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 所長 金吉晴氏 (「災害時におけるこころのケア 総論」と、同センター行動医学研究部 研究員 大沼麻実氏 (「WHO 版 PFA について」) による講演の他、指定発言として栄村民生課健康支援係 保健師 樋口祐介氏から「長野県北部地震 (栄村地震) におけるこころのケア活動」について発表していただきました。参加者からは「災害対応に携わる多くの関係者に PFA の基本を知ってもらう必要性を感じた。実践的な研修にも参加したい。」との感想がありました。

### 新型コロナウイルス感染症に関連する心の電話相談

県内で初めて感染例が報告された令和 2 年 2 月 25 日から、一般電話相談に加えて新型コロナウイルス感染症に関する心の電話相談をお受けしています。受付開始から令和 2 年 12 月末までの間で、延べ 444 件の相談がありました。相談内容としては、感染への不安を訴える内容が最も多く、続いて生活の制限等による不安・ストレスを訴える内容が多かったです。

コロナ禍で不安を感じることは特別なことではありません。生活リズムを保つ、電話等で人とつながる、気分転換できる時間をつくる等で、不安の軽減が期待できます。相談機関への相談もその一つの方法になりますので、不安等がありましたら当センターへご相談ください。

