

# 高知精神保健

発行所 高知市丸の内1丁目2-20  
 高知県地域福祉部障害保健福祉課内  
 高知県精神保健福祉協会  
 電話：088(823)1111・088(823)9669(直)  
 FAX：088(823)9260  
 E-mail：kochi-mhwa@s2.dion.ne.jp  
 発行人 井上 新平 編集人 谷 晃

## 第250号

## 平成24年度の協会の活動計画

東日本大震災から早くも1年以上が過ぎました。被災地では懸命の復旧活動が続いています。また原発事故に続いてエネルギー問題が全国的に波及し、高知県でも今夏の電力需要に応じられるのかといったことが問題になっています。たしかに暑い日々が続いていますが、これからのエネルギーのありかたについてしっかり考えていかなければならない時期ですし、そのことはこころの健康と無関係ではないようにも思います。

さて、本年も定例総会と理事会で各事業部の活動計画が決まりましたので概略を紹介します。

広報部では、機関紙「高知 精神保健」の発行と精神保健福祉大会に向けた座談会を行います。ホームページをより魅力的なものにするためにデザインを検討し、内容的には最新情報やアーカイブを盛り込んで充実を図る予定です。

大会実行委員会は、10月24日に県大会を開きます。大会テーマは「音楽はこころのビタミン」で、岡山県環境保健センター所長の岸本寿男先生による特別講演と、県内の病院や施設で音楽療法を実践しておられるかたがたによるシンポジウムを予定しています。

総合福祉部は、卓球大会、ソフトボール大会、文化交流会を持ちます。卓球大会はすでに終了しましたが、ソフトボール大会は10月2日（春野総合運動公園）、文化交流会は平成25年2月26日（県民文化

ホール）で行われる予定です。

調査研究部は、高知大学精神科の教員を中心に「高知県における認知症性疾患の未治療期間の検討」のテーマで取り組みます。認知症の発症から治療開始までの時間や経路を調査し、早期発見と早期治療に役立てることを目標にしています。

研修委員会では、8月～12月に5回シリーズで「精神保健福祉従事者リフレッシュ研修」を行い、11月頃に四万十町で「地域での研修会及び交流会」を開催します。

基金管理運営委員会は、これまで通り社会復帰施設への貸付事業を行います。借入限度額は2百万円で、償還期間は1年以内、融資利率は無利子です。

本年も皆さま方のご支援をよろしくお願いいたします。



平成24年度総会で  
あいさつする井上新平会長  
(4月26日、三翠園)

### 目次

平成24年度協会の活動計画について ..... 1  
 アウトリーチチームの活動について ..... 2

「それぞれの生きテクを見つけよう！」について ..... 3  
 精神保健福祉卓球大会の結果について ..... 4

# 精神障害のある方の在宅生活を支援する アウトリーチチームの活動について

高知県精神保健障害者アウトリーチ推進事業

精神障害のある方が地域で生活をするためには、医療面と日常生活面のきめ細やかな支援が大切です。そのためには、訪問活動や多職種による支援が必要となってきます。国は、「多職種チーム」がアウトリーチ（訪問支援）を行う「精神障害者アウトリーチ推進事業」を平成23年度から立ち上げ、全国で15自治体24か所の病院等が取り組んでいます。

具体的には、医療や福祉サービスにつながっていない方や長期の入院の後、退院された方などを対象として、ご本人の意向を大切にしながら、地域生活を継続していくために専門職がチームを組んでアウトリーチ（訪問支援）を行うものです。

## 1 アウトリーチチームの概要

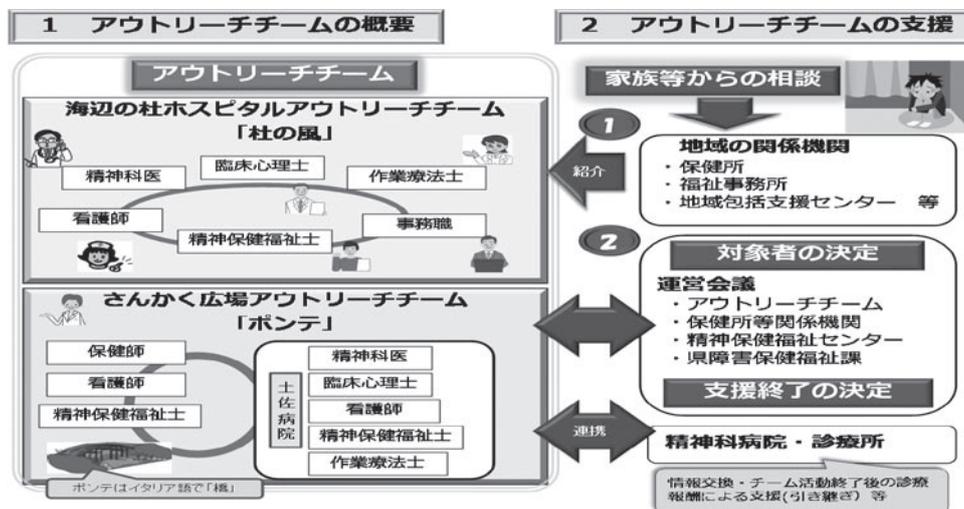
高知県では、昨年度、医療機関設置型として医療法人精華園海辺の杜ホスピタルに、地域活動支援センター設置型として、社会福祉法人さんかく広場（広場そよかぜ）に、この事業を委託しました。下の図のとおり、チーム「杜の風」、「ポンテ」として、高知市内の地域で活動しています。

## 2 アウトリーチチームの支援

アウトリーチチームの支援対象者は、直接、チームに相談するのではなく、原則、高知市保健所や高知市福祉事務所などの地域の関係機関がうけた相談のうち対象と思われるものを、アウトリーチチームにつなぐこととしています。チームメンバーが、ご本人またはご家族と面接して状況を確認し、関係機関で構成する運営会議の場で、その方にアウトリーチが支援方法として適切かどうかを決定します。現在までに支援を行ったのは、両チーム合わせて5件程です。頻回な訪問と、多職種それぞれの視点や強みを持ったきめ細かい支援ができるため、家族全体に良い変化が表れてきたケースもみられています。

今後も精神障害のある方が、地域で安心して生活が継続できるようアウトリーチチームと行政機関が連携し、また、事業を通して把握した課題を運営会議等で検討しながら、支援の充実につなげていきたいと考えています。

（文責＝障害保健福祉課）



【問合せ先】 高知県障害保健福祉課 088-823-9669

## こころの日講演会

# 「それぞれの生きテクを見つけよう！」

日本精神科看護技術協会高知県支部 こころの日事業委員長 竹林高子



オキタリュウイチさん

2012年7月14日(土) 14時～16時、高新文化ホールにてこころの日講演会「それぞれの生きテクを見つけよう！」を開催致しました。当日は一般の方や病院関係者、また教育関係者の方や当事者の方など95名の参加者が集まり、自殺予防対策について「生きていくテクニック」について共有する意義深い時間を過ごしました。

講師にお招きしたオキタリュウイチ先生は、ご自身のうつ病体験から、社会貢献をすることで、自身の生きるテクニックを広めたいと活動されており、中でも印象的だった8つの生きるテクニックを以下にご紹介致します。

### ～死ぬ以外のリセット法はこんなにある 問題解決の分類と構造 生きテク8分類～

#### 1. 文芸系

本や音楽との出会いで死ぬのをやめた

#### 2. 身体系

身体を鍛えたら死ぬ気がなくなった

#### 3. 場所系

住む場所を変えたら解決した

#### 4. アカデミック系

学術に没頭して死ぬのをやめた

#### 5. コミュニケーション・出会い系

人との出会いで死ぬのをやめた

#### 6. 働く系

職業を変えたら死ぬのをやめた

#### 7. 時間系

時間が経過すると死ぬ気がなくなった

#### 8. 法律、制度系

問題から解放される法律や制度を知らなかった

オキタ先生は、自殺企図から立ち直った200人から実際にヒアリングし、自殺するための方法ではなく、生きていくための方法をカテゴリー化していくうちに、この8つの「生きテク」に分類されることに気付いたそうです。先生曰く、ネット上では自殺をする方法を検索すると山ほど情報が溢れてくる。しかし、生きるためのテクニックはあまり見たことはない。むしろ、死にたいと思っている人が、ほんの少し視点を変えて、ワンクリックするだけで、自殺サイトから生きテクサイトにつながれば、一人で

も救える命があるとおっしゃっていた。実際に、ヒアリングをするだけではなく、8つの分類に沿って、解決方法に寄り添い、適切な職業を紹介したり、環境調整を行ったり、サポートできる人を紹介したり、企業再生をコンサルティングしたりと、多岐に渡ってご活躍されている。中でも印象的だったのは、長年引きこもっていた男性がおり、その特性を生かしてお坊さんになった方の話や、200万円の借金苦で家族無理心中を考えている人に、借金4億円の方を引き合わせて、借金は多いほど怖いものが無くなる、返済する楽しみがあると諭され、死ぬ気を失ったなど、ポジティブに思考を変換していくテクニックが生きるテクニックだと実感したのです。生きテクのHPには、来訪者数と自殺を思いとどまった人の数がアップされる仕組みになっており、その数は17000人に上るそうです。

年間3万人を超える自殺者を、この思いとどまった人数が上回る日を願って、盛大に講演会を終えることができました。

からだ・くらし・すこやかに

 大日本住友製薬

[www.ds-pharma.co.jp](http://www.ds-pharma.co.jp)

平成24年度 高知県精神保健福祉卓球大会の結果について

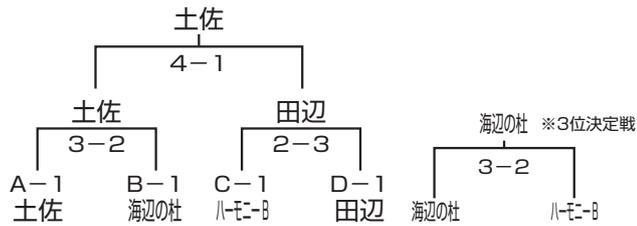
高知県精神保健福祉協会 総合福祉部

- I と き 平成24年6月26日(火)
- II ところ 高知県民体育館(高知市棧橋通2丁目)
- III 日 程 開会式 9:00 試合開始 9:30  
閉会式 15:10
- IV 参加団体 13施設  
土佐病院、海辺の杜ホスピタル、藤戸病院、同仁病院、高知ハーモニー・ホスピタル、細木ユニティ病院、石川記念病院、高知ダルク、施設連合、一陽病院、田辺病院、芸西病院、メンタルクリニックちかもり
- V 個人戦  
男子個人戦優勝 ..... 土佐病院  
男子個人戦準優勝 ..... 一陽病院  
女子個人戦優勝 ..... 細木ユニティ病院  
女子個人戦準優勝 ..... 同仁病院



●団体戦の結果

優勝 土佐病院 第3位 海辺の杜ホスピタル  
準優勝 田辺病院 第4位 高知ハーモニーホスピタルB



(Aゾーン)

	ダルク	土佐	ちかもり	ハーモニ-A
ダルク		0-5	1-4	
土佐	5-0			4-1
ちかもり	4-1			1-4
ハーモニ-A		1-4	4-1	

(Bゾーン)

	海辺の杜	細木ユニティ	同仁A
海辺の杜		3-2	3-2
細木ユニティ	2-3		3-2
同仁A	2-3	2-3	

(Cゾーン)

	藤戸	一陽	ハーモニ-B
藤戸		2-3	2-3
一陽	3-2		1-4
ハーモニ-B	3-2	4-1	

(Dゾーン)

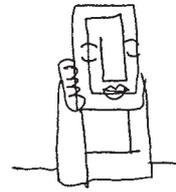
	田辺	同仁B	芸西
田辺		3-2	5-0
同仁B	2-3		4-1
芸西	0-5	1-4	



精神科医療の  
真のパートナーを  
目指して

吉富薬品株式会社  
大阪市中央区北浜 2-6-18  
http://www.yoshitomi.jp/

たとえば、  
ナイチンゲールだったら  
どうするだろう、  
と考える。



彼女の直筆の文字を使った  
このマークを見るたびに、いつも、  
自分たちに問いかけています。



ヒューマン・ヘルスケア企業 Eーサイ  
http://www.eisai.co.jp