

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251号

第52回高知県精神保健福祉大会

「音楽は、こころのビタミン」

大会実行委員長 弘井 正

心の健康を考えるときには、いろんなアプローチが考えられると思います。病気の理解と予防は、直接的なことです。一人の心とは、脳の病気に影響され、社会に影響され、人間関係に影響され、様々なものから心の健康は成り立っています。そのために、社会のこと人間関係のことを考えても、その基礎にある言葉の使い方を考えても、文化、楽しみを考えても、心の健康のヒントが得られると思います。

今回は、言葉ほど僕らの考え方と強くは結びついていないし、使うためには第二外国語を勉強するように努力が必要ですが、永く人が愛し、文化と深く結びついている「音楽・音」をとりあげて、音楽で心を元気にしていている人たちの活躍に、目をむけ、お話を聞いていきたいと思ひます。多種多様の音楽世界から一人を選ぶのは、ただ単にえこひいきです。幸いなことに、土佐市宇佐（USA）出身で、邦楽を愛する家庭に生まれ、ビートルズなどのポップスの洗礼を受け、お医者さんになり、USA留学中に、ドキュメンタリー番組の音楽を担当し、エミー賞をとったという尺八奏者がおられます。尺八は日本人の誇りに思える楽器です。その独特の音色で親しみやすい、心にしみる歌を作曲される岸本寿男先生（現在岡山県環境保健センター所長、2004年第四回日本音楽療法学会大会長）の講演を聞けることは、それだけでも元気がもらえるでしょう。

その音楽をつかって、音楽療法ということがいわれるようになりました。いろんな場所で音楽療法士は活躍できます。そして精神科病院は彼らの大事な仕事場のひとつです。知りませんでしたか？精神科病院と音楽の関係。今

回、シンポジウムの形で、同仁病院 加能 淑衣さん（精神科、高齢者領域）、療育福祉センター等で音楽療法活動をされている 尾立 真紀さん（児童領域、肢体不自由児、難聴児）、高知大学医学部神経精神科学教室 谷 絵理子さんの現状、現場のお話を伺います。

音楽をこころのビタミンとしている人、音楽をもっと積極的に処方してもらいたい人、音楽を職業としている人にも楽しめる会となればと願っています。

（細木ユニティ病院精神科部長）



目次

第52回精神保健福祉大会(案内) 1
 高知県自殺対策シンポジウム 2

あき総合病院～災害に備えた新病棟～ 4
 第52回高知県精神保健福祉大会(プログラム) 6

「高知県自殺対策 シンポジウム」 ～気づき・つながり・見守る・いのちの絆～

日時:平成24年9月16日(日)
場所:高新RKCホール
主催:高知県

あいさつ

高知県知事 尾崎 正直

本日は、大変お忙しいところ、多くの皆様にご参加をいただき、厚くお礼を申し上げます。

さて、自殺による死亡者数は、国全体で平成10年以降、連続して3万人を上回る、大変憂慮すべき状況にあり、本県におきましても、自ら命を絶つ方が毎年200人を超えて推移しておりました。近年は減少傾向となっているものの、人口10万人あたりの自殺死亡率は、全国8位と、高い水準にあり、深刻な状況が続いています。県といたしましては、「高知県自殺対策行動計画」に基づく総合的な自殺対策を着実に進め、また、「日本一の健康長寿県構想」の中でも、自殺・うつ病対策等の推進を主要な施策の一つとして位置付けており、相談支援体制の整備や、うつ病対策の強化を図りますと共に、平成24年度から新たにアルコール関連問題に取り組んでいるところです。

特に毎年9月10日から16日の自殺予防週間を中心に、県民の皆様にご自殺や心の健康問題、また、その相談先について広く知っていただくため、幅広い啓発活動を実施しています。

それぞれの実体験など、貴重なお話をお伺いできる本日のこの機会に、皆様一人ひとりに、自分自身や周りの方のこころの問題や自殺予防についての関心を持っていただき、身近な問題として受け止めていただけることを願っています。

基調ディスカッション

「生きづらさを支える ～心の健康に及ぼすお酒の問題～」

「うつは治ります」

高知新聞社記者 井上 太郎

私は11年前、うつになりました。なんだかしんどい、気分が沈んでいく。クリニックでカウンセリングを受け、お薬をもらいましたが、やはりしんどくて、妄想が出てくる。

車で人をひきはしないか、事件の報道を見て、自分も人を殺すのではないか。怖くて新聞記者なのに、新聞が読めない。最後は家から出られないという状態で、入院となりました。

私はとりわけ几帳面な性格でもなく、体に異常もなく原因はわかりません。入院中は薬を飲む以外にすることは無いのですが、開放病棟でゆっくり休み、1か月ほどで退院となりました。

私のような人間でもうつになる。そしていまは薬も飲まず、完全に治っています。誰でもうつになる可能性はある。なっても、うつは治ります。

「人間関係のなかから、 自分をとりのどす。」

作家・断酒会員 小林 哲夫

断酒会員の7～80パーセントはアダルトチルドレン。過酷な家庭環境のなかで、自己主張・自己表現をする、人間関係をむすぶ、友達をつくる事が出来ない。世の中に出ていくことが出来なくなる。そこで酒の飲める体質の人が、酒を飲むことで非現実の世界にはいって行く。

アルコールで入院している患者さんの55パーセントに自殺念慮があり、30パーセントに自殺企図があり、自殺願望にとりつかれている、というデータもあります。



ところが断酒会員は自殺者がすくないのは、断酒会で普通の人間関係をつくることを覚える。分かり合い、支えあい、癒しあう関係が自然にできる。お酒をやめられるのも、意思がつよいからではない。素直に体験発表で先輩の話聞き、自分のありのままを話す。人間関係の中で、自分を肯定的にとらえることができるようになる。

自殺率の高い秋田県で、一人住まいの老人を訪問する、声をかけるなどの運動を県を挙げておこなったところ、劇的に自殺者が減った事例があります。断酒会にかぎらず、人間関係を上手に作る方法を教えることを第一に活動しようと思う。

「女性とアルコール」

下司病院看護部長 下司 政代

個人差はありますが、男性で1日3合～4合以上を週半分以上、10～15年位飲んでると依存症になると言われています。女性はホルモンや体脂肪の関係がありまして、男性よりは早い経過をたどって依存症になると言われています。アルコールを飲むことで脳内物質が変化を起こして「うつ」を引き起こすということも医学的に言われています。

ところが、高知県では平成13年に「20歳代の女性の飲酒が全国平均の6倍」という新聞記事が出ました。お酒に寛容な土地柄の高知で、男性に伍して仕事をし、家庭を守り、豪快にお酒を親しんでいます。女性が働かざるをえない、社会に出ざるをえないという状況の中で、ストレス発散といいながら毎日のように飲んで、社会に適応するために飲酒を続けて

アルコール依存症になっている女性が増加していると言われています。

こういった女性の社会進出が、高知県は全国に先駆けて進んでいるといえるかもしれません。その結果が、臨床現場に出てきていると実感するこの頃です。30歳代女性が多くなっています。最近によく「生きづらさ」ということが言われていますが、さまざまな悩みなどで「生きづらさ」を感じているけれども、上手く表現できない人たちが多くなっているそうです。その思いを言語化できず、自己表現として家出、依存症、自傷行為、自殺未遂などで「生きづらさ」を行動に表してしまう人がいます。断酒会などの場で自分を表現することが出来れば、女性のアルコール依存症に多い自傷行為だとか自殺未遂という行動化をとらなくて、乗り切っていけるのではないかなと思います。

男性の場合は、妻や家族が割合頑張ってくれるのですが、高知であってもまだまだ「女のくせに飲んでだらしない」と自分を守ってくれるはずの家族に、そのような責められ方をするわけですね。女性は女性であるがゆえに支援が少なくなっているのではないのでしょうか。高知の女性は6倍つらいのかもしれませんが、ですからこそ、同じ悩みを持っている方の場所に出て行って自分の生きづらさ等を言葉に替えて、自分が楽になっていく方向を取って頂けたらいいのかなと思います。

まとめ

高知県立精神保健福祉センター

所長 山崎 正雄

ところが弱いからうつになるのではないし、強いと思ってもうつになることはある。「生きづらさ」を忘れようとしてお酒に逃げる、アルコールに依存することもある。でも、そんな「生きづらさ」をもった本当の自分を認め、相手を認め、お互いに支え合うことで、自殺にいたる苦しみを支え合う社会をつくることのできるのではないのでしょうか。



芸陽病院が新しく生まれ変わり、 あき総合病院に

～災害に備えた新病棟のご紹介～

高知県立あき総合病院
看護部長(総括)西田初美

芸陽病院の変遷

昭和31年に県立芸陽院として開院し、県下唯一の公立の単科精神病院として56年の長きにわたり高知県の精神医療を支えてきました。開院時のベッド数50床から193床4病棟に増床されていましたが、その後の時代の変化により順次病棟再編を行い、平成15年には153床、そして平成24年4月には90床2病棟のあき総合病院の精神科として生まれ変わりました。

新病棟の特徴

新病院は平成23年4月に着工し、平成24年7月末にⅠ期工事(精神病棟部分)が完成しました。去る8月18日に精神病棟の移転作業を行い、運用を開始しています。患者さんのアメニティの向上とともに災害時の拠点となることができるよう様々な工夫を凝らした設計としていますので、いくつか新病院の特徴をご紹介します。

①災害に強い建物

本体建物に免震構造を採用するとともに、工事着工後には東日本大震災の教訓を生かし、1階にあった機械室や電気室・自家発電設備を北屋外棟(本館2・3階高に相当)に移設する設計変更を行い、津波に対する備えを強化しました。

また、2階にあるホールやOT室・デイケア室を緊急時の診療・収容スペースとして利用できるよう広い空間を確保するとともに非常用電源を配置しています。特にOT室・デイケア室には医療ガス配管も設置し、災害時にも病院機能を発揮できる施設となっています。

その他、オール電化の施設でありながら、OT・デイケアの調理室には一部ガス設備を導入し、停電時でも炊き出しが可能としている他、Ⅱ期工事では屋上ヘリポートの整備も予定されています。



②患者アメニティの向上

新施設の3・4階は病棟（3階:60床の精神科療養病棟、4階:30床の精神科一般病棟）となっています。病室は46.6%を個室としており、多床室も間仕切りを兼ねた収納家具を配置することにより、個室感を演出し、患者さんのプライバシーに最大限配慮するとともに、突起物をなるべく排除し、家具を固定するなど安全面にも配慮したものとなっています。その他、デイルームやデイコーナーを各所に配置したほか、窓を大きく取り採光に配慮するなど療養環境の向上に力を入れています。また、スタッフステーションの近くには身体合併症患者に対応できる観察室（2床）を配置し、身体科と連携した治療を行っています。



平成26年度新病院完成予想図

以上のように、新しい病院は療養環境並びに災害時の対応に力を入れた施設となっています。今後も東部地域の精神科医療の拠点、また、災害時の拠点としての役割を果たすため、ハード・ソフト面での充実を図り、「安芸地域とともに歩み、人々の心とからだの健康を支えていきます。」を理念に取り組んでまいりますので、よろしくお願いいたします。

多床室



病院全体にエネルギーを供給する、北屋外棟



平成24年度 高知市自殺予防啓発事業によるメンタルヘルス講演会

生きにくさは
どこからくるの？

参加
自由

“生きにくさ”を感じていても自分を好きになることで、心健やかに生活できるような話です。

日時:平成24年10月28日(日) 13:30~15:30

場所:総合あんしんセンター 3階 大会議室

講師:水澤 都加佐 氏

アスク・ヒューマン・ケア研修相談センター所長 ソーシャルワーカー

お問い合わせ先:高知市保健所 地域保健課

TEL 088-822-0577 FAX 088-822-1880

からだ・くらし・すこやかに



大日本住友製薬

www.ds-pharma.co.jp

第52回高知県精神保健福祉大会

「音楽は、こころのビタミン」

入場無料

日時 2012年10月24日(水) 午後1:00~4:30

場所 高知県民文化ホール(グリーン)

プログラム

- PM1:00 開会あいさつ 高知県精神保健福祉協会会長 井上 新平
来賓あいさつ 高知県知事 尾崎 正直
高知市長 岡崎 誠也
高知県医師会会長 岡林 弘毅
- PM1:20 表彰式
- PM1:30 …………… 休 憩 ……………
- PM1:35 アトラクション
コーラス「なのはな」(石川記念病院)
- PM1:45 …………… 休 憩 ……………
- PM1:50 講演「音楽は、こころのビタミン」
講師 岡山県環境保健センター 所長
尺八奏者 岸本 寿男
- PM3:20 …………… 休 憩 ……………
- PM3:30 シンポジウム「音楽療法士のビタミン活用法」
シンポジスト
「私の精神科音楽療法～コーラス隊を結成して～」
特定医療法人同仁会 同仁病院
日本音楽療法学会認定音楽療法士 加能 淑衣
「音楽に触れ、体験すること」
～高知県立療育福祉センター 肢体不自由児、難聴幼児通
園部での活動から見えてきたもの～」
ここにこ音楽室
日本音楽療法学会認定音楽療法士 尾立 真紀
「音楽療法を広めたい」
高知大学医学部神経精神科学教室 医療法人望谷病院
日本音楽療法学会認定音楽療法士 谷 絵理子
助言者 岡山県環境保健センター 所長
尺八奏者 岸本 寿男
座 長 細木ユニティ病院 弘井 正
PM4:25 閉会あいさつ 高知県精神保健福祉協会副会長 猪谷 健

【主催】 高知県精神保健福祉協会
 【事務局】 高知県精神保健福祉協会 高知市丸ノ内1-2-20
 高知県地域福祉部障害保健福祉課内 TEL 088 (823) 9669

講師

岡山県環境保健センター所長
尺八奏者
講師 岸本 寿男



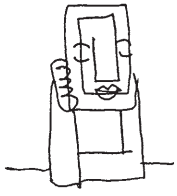
講演要旨

音楽は、古来より人の心、魂を揺り動かし、癒す力を持っていることはよく知られている。その音楽の心身への影響を効果的に用いて治療効果を目指す「音楽療法」が近年注目されており、わが国でも医療や福祉の現場で広く実施されている。実際には、精神科領域や高齢者、障害児・者領域で多く用いられており、特に高齢者や認知症に対する音楽療法への期待は大きく、積極的に取り入れる施設が増えてきている。一方で、音楽を使いさえすれば音楽療法とされがちな現実もあり、専門性の向上や効果の実証については追求すべき点も多い。今回は、音楽療法の現状や課題について紹介しつつ、実際に音・音楽を使って、今回のテーマである「音楽は、こころのビタミン」を体感していただける内容にできたらと思っている。

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 エーサイ
<http://www.eisai.co.jp>