

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@mopera.net
 発行人 明神 和弘 編集人 谷 晃

第256号

就任挨拶と平成26年度事業計画



会長 明神 和弘

昨年1年、井上新平会長の代行業務を任せさせていただきましたが、今年新たに会長にとのご指名を受け、お引き受けすることとなりました。責任重大ですので私に出来るかどうかはなほだ不安ではありますが、皆様にご協力をいただきながらなんとか務めてまいりたいと思っております。

日本は国内外の問題で揺れに揺れております。その影響かわかりませんが私達の精神的なバランスも少し不安定となってきているように思われます。高知県精神保健福祉協会は高知県民皆様の“心の健康”“心の豊かな生活”を支えるべく、県とも協力しあって活動しております。問題も大きくまだまだ十分な活動が出来ているとは言えませんが、少しでも皆様方のお役に立てるように頑張っていきたいと思っておりますのでどうぞ宜しくお願いいたします。

平成26年度の協会の活動計画がまとまりましたのでご報告いたします。広報委員会では例年通り、高知精神保健を年3回(7・9・3月)に発行し精神保健福祉大会座談会を行います。ホームページに関しては、徐々にアクセスも増えてきております。メールアドレスを載せておりますので協会に関するご意見・ご感想などありましたら是非ご利用ください。

大会実行委員会では『「認知症になっても高知家で～おもてなしのところで支え合う介護と医療～」とい

う演題で第54回精神保健福祉大会を開催いたします。京都府立大学の成木迅先生と高知大学の上村直人先生のご講演と、「認知症になっても安心して暮らせる地域とは」のテーマで香美市役所の時久朝子さんと同仁病院の横川貴恵さんにお話いただく予定となっております。日程は平成26年10月22日(水)13:00～16:30、高知県民文化ホール(グリーンホール)で開催されます。

総合福祉委員会では卓球大会を平成26年6月24日(火)高知県民体育館にて、ソフトボール大会を平成26年10月7日(火)春野運動公園で、第18回文化交流会を平成27年2月14日(火)高知県民文化ホール(グリーンホール)にて開催いたします。

調査研究委員会では、「高知県における認知症性疾患の未治療期間の検討」の研究が終了しました。今年度から高知大学の上村直人先生を中心とし、新たな治療計画が始まる予定です。研究課題を何にするかは平成26年9月までに決定することとなっております。

研修委員会では、「第17回精神保健福祉従事者リフレッシュ研修」を開催いたします。平成26年8月から12月までの月1回、計5回行う予定です。また地域での研修会及び交流会を平成26年11月から12月上旬に香美市にて開催予定となっております。

基金管理委員会では、例年通り社会復帰施設への貸付事業を行います。貸付の限度額は200万円で償還期限は1年以内、融資利率は無利子で行います。現在多くの施設が利用されております。

これからも皆様方のご意見・ご感想など取り入れながら更に充実したものにしていきたいと考えております。今後ともご支援宜しくお願いいたします。

目次

就任挨拶と平成26年度事業計画 1
 高知いのちの電話協会 開局15周年記念式典 2

第17回リフレッシュ研修について 5
 横浜市、愛媛県チームと合同練習開催 6
 精神保健福祉卓球大会の結果について 6

高知いのちの電話開局15周年記念

基調講演「生きることの意味」

日時:平成26年6月15日(日)

場所:高知会館白鳳の間

講師:大崎博澄 氏(たんぼぼ教育研究所主宰)

たんぼぼ教育研究所

私は県職員としての最後の8年間、教育委員会で仕事をさせていただきました。その間、不登校、イジメ、体や心の障害など、様々な悩みごとのご相談に微力を尽くしました。子育てや教育の問題で悩んでいる人がたくさんいること、その解決が容易でないことを骨身に沁みて知り、この仕事にライフワークとして取り組むため、退職後私設の教育相談施設を開設しました。現在、カウンセリング、居場所の提供など幅広い支援活動を行っています。「たんぼぼ」は人との絆を結ぶコミュニティになっています。

テーマを「生きることの意味」とした理由

「たんぼぼ」には、不登校、ひきこもり、精神疾患や発達障害などのご相談が寄せられます。相談者に共通するのは「自分という存在の意味を見付けかねて苦しんでいる」こと。原因が分からないから対応策がない、問題解決の展望が持てないこと。これらの問題は当事者や家庭、個人の問題と考えられがち

ですが、私は社会問題だと考えています。生きることの意味がつかめない、自我の形成ができない、自己肯定感が未成熟、こうした問題の根底には人間に対する信頼が育っていないことがあると思います。人への信頼感は、家族や周囲の人々との交流の中で幼少期から少しずつ形成されていくものですが、その基礎作りが困難な時代になっています。その社会的背景には、戦後豊かな国になった代償として生じた過酷な競争社会、経済格差の拡大、コミュニティの崩壊があります。人間は本来、群れの中で助け合って生活することで生きることの意味を見付けることが出来る生き物。それが今、コミュニティが崩壊する中で孤立し、居場所を探してさまよう人々が増えています。いのちの電話やたんぼぼの活動はそういう人々への支援です。今日のお話のテーマを「生きることの意味」とした理由はそこにあります。

「たんぼぼ」で行っているカウンセリング

私はいろんな事情でこの道に踏み込みましたが、本格的な勉強をしないままカウンセラーになってしまいました。カウンセリングについての勉強もしていないから「俺は詐欺師のカウンセラーだ」と言っています。しかし最近時々何か以前と違うと感じ「あれ？僕は本物のカウンセラーになってしまったな」と思うようになりました。人様の心の中にある悩みを解決するということは到底できません。ただ、自分がものすごく貧しい家に生まれ、若いころから悩み多い人生を送り、晩年に子どもが心



会場の様子

の病に倒れる、解決不能な悲しみを抱えてしまう事態になった。そのおかげで人様の悩みとか悲しみを我がこととして受け取ることができる、同じ悲しみを一緒に悲しむ。クライアントがどんな励ましを求めているか少しわかります。

その哲学として大事にしていることは、①「一本の電話を取ることに命を懸ける」電話をかけるまでどんな葛藤があったのか、必死の思いで下さった電話をできるだけ早く取ってあげたいと思っています。

②「人を分け隔てしない、偏見を持たない」たんぼぼに関わってくれる人みな我が友なりと思っています。

③「聴くことに徹する」話に来る方は、筒いっばいの状態で来ている。アドバイスすることを急がず、悲しむことをともにすることを大事にする、結論を急がない。

④「自分の価値観、世間の常識に囚われない」全てを受け入れ否定をしない、そんな気持ちで取り組んでいます。

⑤「本人や家庭の責任を問わない」個人ではなく社会の問題です。

⑥「自分を開く」これは最後の手段です。恥ずかしいこと、隠しておきたいこと、自分の背負っている悲しみを時に応じて語るようにしています。自分だけではない、そういうことから信頼関係が育っていきます。

⑦「出来ることは何でもやる」詐欺師のカウンセラーだからこそ、範を超えてでもやろうと思っています。

⑧「無償で行う」これが私自身の支えになっています。励まれたのは自分だなどよく考えます。

カウンセリングがうまくいったと思うことがたまにある。笑顔を見て、自分もものすごく幸せになる。その人のささやかな幸せ、それが私の生きるこの意味です。

生きることをどうとらえ、どう見つけるか

生きることは言葉では伝えられない、そのようなものをどういうふうにとらえるか。①お金では買えない ②人それぞれで違う。皆がそれぞれ違う個性をもっているから、生きるこの意味も当然に違う。③社会通念、常識とは必ずしも一致しない。自分自身や人に対する信頼がなければ、自分の居場所を見つけないことができる。④崖っぷちにいるときであっても、生きるこの意味は誰にも必ず存在する。

次に、生きるこの意味をどうやって見つけるか。①自分の外ではなく自分自身の中に見つかるもの。自分で自分を愛することができるようになった時、人が自分を愛してくれるのではないかと思います。②自己肯定感をどうやって育てる

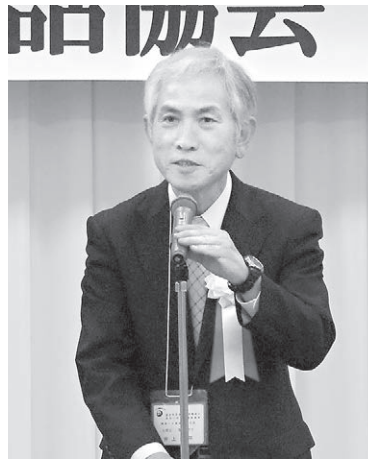


講演する大崎氏

か、それは自分で自分を信頼することが出発点。そうすると他の人にもその信頼が発展していく。③他人が見つけてあげることはできない。自分で見つけることに意味がある。人間はまだ信頼できるものだというのを、最後の最後までつなぎとめる。いのちの電話が存在する意味もたんぼぼの目指すところもそこにある。④最後は具体例として私の経験をお話する。極貧のなかで生まれ育ったが、劣等感がむしろ自己肯定感を育てるバネになったと思います。それは母の存在があったからです。添い寝の時母に愛されている、ここは絶対に安心な場所という確信が後々自己肯定感を育てたと思います。私は県庁に入り42年働いた。競争社会でも日常の小さなもの（お堀にいる亀）を愛する幸せがあったから、不幸もすっかり忘れることができた。

私の趣味はその延長線上にあるヒューマンウォッチングです。辛い時あの人がある、心のポケットから取り出してながめれば心が休まる。た

だ作り方にコツがあります。よい人と
 出会うためにはありのまま、自分を飾
 らないこと。自分の弱さをオープンに
 すれば、出会いがあり心が通い合う。そ
 ういう人を心のポケットに入れてお
 けば、どんな困難が人生に巡ってきて



記念祝賀会で井上新平会長挨拶

も怖いことはありません。そういう人たちとの関
 係の中に、生きるこの意味はあると思います。生
 きるこの意味は、人との関係・つながりの中に存
 在する。たんぽぽには50代になった人もお見えに
 なる。生きるこの意味はいくつになっても手遅
 れはなく必ず間に合うことができる、そう信じてい
 ます。

文明が進歩して、豊かさを皆が追求する中で人と
 人の絆、コミュニティが失われてしまった、みんな
 が孤立してしまった社会の中で多くの子ども・若者
 が苦しんでいます。失われた人々の心の絆・コミュ
 ニティに替わる暖かい心の絆を作らないといけな
 いのではないか。これが私たちのテーマであり多
 分人類全体のテーマであると思います。いのちの
 電話にご奉仕する皆様は、その人と人との絆を築く
 活動に献身されているのだと思います。私も後に
 続いて頑張りたいと思っています。



祝辞を述べる尾崎正直知事



<https://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/060301/h26-jisatu.html>

こころの痛み、
 話せる電話です。

「相談電話 088-824-6300」

**「毎月10日はフリーダイヤル
 0120-738-556
 朝8時から翌朝8時まで」**

自殺予防
 いのちの電話

子供という希望を育てる市民のネットワーク

たんぽぽ教育研究所

〒780-0833
 高知市南はりまや町2丁目4番15号
 Tel : 088-855-4546
 Fax : 088-855-4548
 Mobile : 090-7626-3543
 E-mail : osaki@tanpopo-k.net

第17回精神保健福祉従事者リフレッシュ研修

はじめに

精神疾患が5大疾病の中に取り入れられるようになり、医療計画にも反映されることとなるなど、精神科医療や精神保健福祉をとりまく状況は大きく変化してきています。以前は精神科医療というと、統合失調症などの患者さんの入院医療が中心でしたが、最近では精神障害者の地域生活を中心として考えられるようになってきました。また、気分障害やストレス関連障害、児童思春期のメンタルヘルスの問題、認知症高齢者の問題、外国人のメンタルヘルスの問題、薬物やギャンブルなどの依存症の問題など、現代人を悩ませるメンタルヘルスの問題は多岐にわたっています。その中であって、精神科医療関係者や精神保健福祉関係者にできることは何なのかも考えていく必要があるかもしれません。現在、さまざまなメンタルヘルスの問題に対してはNPOや各種民間団体も支援を行っています。メンタルヘルスの問題は、狭い意味での精神科医療の枠を超えて、私たち現代社会を生きる人々が連携して取り組んでいかなければならない問題になっているのではないのでしょうか？この研修が、社会の中で生きること・暮らしていくことについて、精神科医療や精神保健福祉を担っているみなさんとともに考えていく機会になればと考えています。

高知県精神保健福祉協会・研修委員会
委員長 山崎正雄

1. 目的

負精神保健福祉に従事する職員等の資質向上と実務に役立つ知識・情報を研修により獲得し、日々の業務に役立てる。

2. 対象者

精神科医療機関、障害福祉サービスの事業所職員及び、精神保健福祉の行政担当職員。

3. 内容

第1回 平成26年8月22日(金) 14:00~16:00

県保健衛生総合庁舎5階大会議室

「こどもたちの心に寄り添うーチャイルドラインー」

チャイルドラインこうち理事 池 美季 氏

第2回 平成26年9月12日(金) 14:00~16:00

県保健衛生総合庁舎5階大会議室

「からだところのりカバリー

ー自分らしく生活するためにー」

高知大学医学部看護学科准教授 大井 美紀 氏

第3回 平成26年10月2日(木) 14:00~16:00

県保健衛生総合庁舎5階大会議室

「認知症に対する専門職への期待」

高知大学医学部神経精神科学教室講師 上村 直人 氏

第4回 平成26年11月7日(金)14:00~16:00

県保健衛生総合庁舎5階大会議室

「留学生相談室からー外国人のこころを支えるー」

南国市国際交流協会事務局長

高知大学留学生相談員 東條 美紀 氏

第5回 平成26年11月27日(木) 14:00~16:00

県保健衛生総合庁舎5階大会議室

「依存症からの回復

ーアルコール依存・ギャンブル依存ー」

南四国断酒会 采 秀雄 氏

他、A.A.、G.A.のメンバーの方



◁◁ 普通会員、賛助会員の募集 ▷▷

高知県精神保健福祉協会では、本会の目的に賛同し活動に参加する個人である「普通会員」と、活動を援助する個人または団体である「賛助会員」を広く募集しています。

年会費は普通会員が3,000円、賛助会員が一口5,000円からとなっています。

四国銀行県庁支店 普通預金 0016723

高知県精神保健福祉協会

お申込みお問い合わせは、本会事務局までお願いします。

事務局 高知県地域福祉部障害保健福祉課内

〒780-8570 高知県高知市丸ノ内1丁目2-20

TEL 088 (823) 9669 FAX 088 (823) 9260

E-mail : kochi-mhwa@mopera.net

協会ホームページ URL:<http://kochi-mhwa.sakura.ne.jp/>

横浜市、愛媛県チームと合同練習開催

精神障害者バレーボール 龍馬クラブ

平成26年7月20日高知市総合体育館で、横浜市チームのメンバー4人と愛媛県のNPO「COCORO」のメンバー4人、龍馬クラブ員15名（メンバー12名、スタッフ3名）で合同の練習を行いました。

横浜市チームのメンバーとの合同練習は今年で五回目になります。以前龍馬クラブが全国大会で活躍していた時、メンバー同士交友するようになり、龍馬クラブの練習を学びに来てくれたことがきっかけでした。愛媛県チームは再来年の国体開催に向け県を挙げて競技力強化に取り組んでいるようで、昨年から龍馬クラブも招かれ交流試合をしてきました。今年の中四国ブロック大会で龍馬クラブは愛媛県チームに敗れ、愛媛県チームが優勝しました。今年の全国大会では両チームが対戦することになるかもしれません。

練習は龍馬クラブの岡林監督と柏井コーチの指導で、3チーム混じってのパスやスリーメン、アタック練習等や、3チームでの交流試合を行いました。

横浜市チームはエースを中心に攻撃、安定した強さを持っており、愛媛県チームはブロック、サーブが強力で、アタックも決まり、チームがまとまっていました。

龍馬クラブとしては、来年こそは全国大会で横浜市チームと対戦できるようになるべく練習を続けていきます。今後ともご支援をお願いします。

(みどり作業所 内ノ村 晶)



平成26年度 高知県精神保健福祉卓球大会の結果について

6月24日(火)に高知県民体育館において高知県精神保健福祉卓球大会が開催されました。

***** 結果 *****

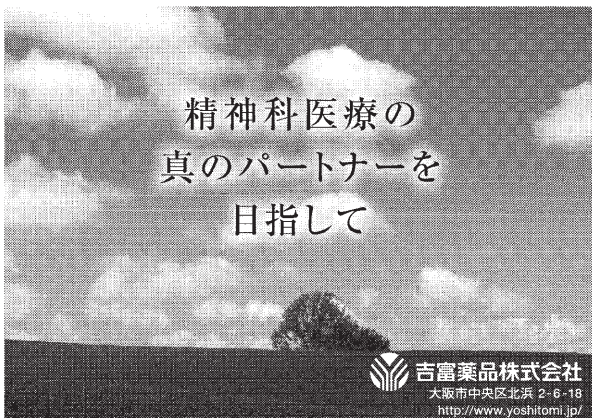
●団体戦(13チーム出場)

- 優勝 高知ハーモニーホスピタルAチーム
- 準優勝 土佐病院
- 第三位 海辺の杜ホスピタル
- 第四位 近森総合診療センター

●個人戦

- | | | |
|-----|---------|-------------|
| | 男子の部 | 女子の部 |
| 優勝 | 土佐病院の選手 | 細木ユニテイ病院の選手 |
| 準優勝 | 同仁病院の選手 | 細木ユニテイ病院の選手 |

選手の皆さま、応援の皆さまお疲れ様でした。



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/

からだ・くらし・すこやかに



www.ds-pharma.co.jp