

# 高知精神保健

発行所 高知市丸の内1丁目2-20  
高知県子ども・福祉政策部障害保健支援課内  
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 数井 裕光 編集人 諸隈 陽子

## 第278号

## 第60回高知県精神保健福祉大会

# 「こころのケア」

～大変な時こそひとりで悩まないで～



大会実行委員長 中澤 宏之

新型コロナウイルスが周期的に感染拡大を繰り返し、我々の日常生活は一変してしまいました。不要不急の外出、大勢の人が集まる機会、親睦の場となることが多い会食などを自粛するよう求められ、人との交流、つながりが乏しくなり、精神的支援が必要な人たちにとっては望ましくない状況が長期間続いています。感染の終息が見通せないばかりか今後は新型ウイルスとの共存を求められる様になりました。また、集中豪雨による災害は毎年各地で発生し、南海トラフ巨大地震はいつ起きてもおかしくないとわれ、こうした自然災害の発災後は厳しい避難生活や困難な生活状況が長期間続くこととなります。人命救助や負傷者に対する救護活動が優先される一方、大きな精神的ダメージを受けながらもこころの支援を受けるのが遅れたり不十分であったりするのが現状です。

日常を大きく変えてしまう大変な時こそ、色々な方々の支えが必要となり、ひとりで悩まず助けを求める時ではないでしょうか。大変な状況にある方々を助け、支えてくれる人達は必ずいますし、今そうした体制ができつつあります。東日本大震災や熊本地震などの経験から、大規模災害時には早期から

被災地での心のケアが必要となりますが、これまでに各地で災害派遣精神医療チーム（DPAT）や心のケアチームが発足し、その役割や位置づけが見直されてきました。高知県でも災害時の心のケア体制の整備について、精神医療・保健関係機関の協力のもと、平成24年度より取り組みを続けています。こうした取り組みは自然災害だけでなく新型コロナウイルス感染症のような新興感染症にも当てはまり、有事における心のケア対策として今後も充実が図られることでしょう。こうした思いから、第60回の節目となる今大会では、自然災害や新興感染症など、大変な時における「こころのケア」をテーマに取り上げ、参加者とともに考える機会にしたいと思っています。

今年はコロナ禍での開催となりましたので、精神保健福祉協会のホームページ上で、WEBにてお二人の先生方よりご講演を賜る形式とさせて頂きました。筑波大学医学医療系災害・地域精神医学准教授で茨城県立こころの医療センター地域・災害支援部長・室長の高橋晶先生からは、自然災害と新型コロナウイルス感染症において、最前線でこころのケアを行ってきた豊富なご経験から、「長期化する感

### 目次

第60回精神保健福祉大会(案内) .....	1
コロナ禍の子どもの心の診療ネットワークについて .....	2
自殺予防・自死遺族家族支援の学際的・共同研究集会 .....	4

令和3年度 高知県精神保健福祉関係機関連絡会 .....	5
第60回高知県精神保健福祉大会(オンライン開催) .....	6

染症対応や増加する自然災害、その他の災害の発生など、大変な時にこそどのようにこころを守るか」という視点でお話しをして頂きます。日本看護連盟常任幹事の尾形妙子先生からは、東日本大震災にて愛するご家族を失った被災者として、また救護活動や復興活動に携わった支援者として、辛いご経験を通して我々に貴重なメッセージを下さいます。出口の見えない閉塞感や長期間にわたる自粛生活で心身ともに疲弊し、目標や生きがいを抱きづらい現在の状況だからこそ、きっと皆様の心に響く貴重な機会になると確信しています。

お二人の先生のご講演が「大変な時」のこころのケアについて皆様の気づき、こころの支えとなり、明日からの行動変化につながることを、今大会のサブテーマである「大変な時こそひとりで悩まないで」という思いが参加される沢山の皆様に伝わることを心から願っております。

(医療法人つくし会南国病院 理事長・院長)

## 特集「コロナ禍の精神保健福祉」

### 「コロナ禍の子どもの心の診療ネットワークについて」

高知大学医学部 寄附講座 児童青年期精神医学  
特任教授 高橋 秀俊

コロナ禍にあって、子どものメンタルヘルスケアの重要性がますます認識されています。国立成育医療研究センターが、令和2年4月より実施している「コロナ×こどもアンケート」<sup>1)</sup>において、子どもや保護者の半数以上が何らかのストレスやこころの負担を感じていることが報告されています。子どもたちは、勉強や自分の健康、家族など様々な悩みを抱えています。誰かに悩みについて話したり、気晴らしをしたり、ストレスを減らすことを全くしていない、あるいは少ししかしていない子どもが半数近くいました。そして、保護者も子育て、自

分の健康、家計・仕事など多くの悩みを抱えていますが、私的にも公的にも相談できる機会が多く失われています。

また、コロナ禍において、未成年の自殺が増加していることも指摘されています。最近の全国調査<sup>2)</sup>から、19歳以下の子どもの自殺の主な大きな原因としては、①学校問題(学業不振や・進路に関する悩み) ②家族問題(特に親子関係を含む家族関係の不和や、家族からのしつけ・叱責家族関係) ③健康問題(特にうつ病をはじめとする精神疾患) であることがわかっており、コロナ禍にあって同様に増えた。これらの原因は、単独とは限らず、組み合わせることもあります。子どもとその家族の支援のために、学校だけでなく、福祉や精神保健、精神医療など多領域が連携する必要があります。また、18歳以下の自殺者において、過去約40年間の日別自殺者数<sup>3)</sup>をみると、夏休み明けの9月1日に最も自殺者数が増えているほか、春休みやゴールデンウィーク等の連休等、学校の長期休業明け直後に自殺者が増える傾向があります。長期休校明けの時期は、生活リズムが安定せず、心身ともに不安定になる子どもが増え、例年、自殺の発生が多いことも知られています。子ども自身の周囲の大人へのSOSの発出に加え、周囲の大人も子どもの小さな変化にしっかり気づき適切な支援に結び付けることの重要性が認識されています。学校の教職員や保護者、児童福祉施設の職員等に対する、子どもの自殺予防について啓発は非常に重要です。

本誌第275号でもご紹介しましたように、令和2年7月より、高知県でも「子どもの心の診療ネットワーク事業」が高知大学医学部附属病院を拠点病院として開始され、発達障害、うつ、摂食障害、不登校、自殺・自傷、虐待、親の精神科的課題、身体合併症など、子ども(主に小学生～高校生)の心の診療のニーズの高い事例に早期に円滑に対応するために、県内の医療・保健・福祉・教育など関係機関と連携した専門的な地域支援体制の構築を図っております。高

知県の子どもの心の診療ネットワーク事業の内容としては、(1) 地域連携体制の構築、(2) 相談会及び研修会の実施(圏域別に実施)、(3) 地域住民への情報提供があります。(1)(2)に関連して、県内の様々な地域で発達障害や思春期のこころのケアに関連した研修会やケース相談会に関わっております。そして、令和2年10月から芸西病院、令和3年4月から幡多けんみん病院に月1回、拠点病院から児童精神科医を派遣し、安芸や幡多地区の子どものこころの診療に関わっています。(3)の子どもの心の診療機関マップにおいては、県内の42の医療機関の協力を得て、具体的でわかりやすい情報をWEB上で提供できております(図1)。ご協力くださった県内の精神科、小児科はじめ多くの医療機関の皆様、あらためて感謝いたします。今後の展開としては、難治例の対応や早期からの児童精神科介入のための連携強化、地方の支援体制の整備(人材育成)に努めてまいります。また、WEBを活用して、総論的な内容の研修や情報発信を強化することで、地域に出向いての症例検討会を増やしていきたいと考えております。今後も高知県の子どもの心の診療における地域連携が円滑に行えるよう、人材育成、情報発信などに努めてまいります。今後も引き続き、関係機関の皆様のご理解とご協力を、よろしくお願いいたします。



図1. 子どもの心の診療機関マップの概要  
 国立成育医療研究センター  
 「子どもの心の診療機関マップ」を改変。  
<https://www.ncchd.go.jp/kokoro/kyotenmap.php>



1) 国立成育医療研究センター. コロナ×こどもアンケート調査報告一覧.

[https://www.ncchd.go.jp/center/activity/covid19\\_kodomo/report/](https://www.ncchd.go.jp/center/activity/covid19_kodomo/report/)



2) 厚生労働省「自殺の統計:各年の状況」

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi\\_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/jisatsu\\_year.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/jisatsu_year.html)



3) 厚生労働省. 平成27年版自殺対策白書. p82 - p83, 第1章 自殺の現状 第2節 若年層の自殺をめぐる状況 4 学生・生徒等の自殺をめぐる状況 第4-5図 18歳以下の日別自殺者数 18歳以下の日別自殺者数

<https://warp.da.ndl.go.jp/info:ndljp/pid/9929094/www8.cao.go.jp/jisatsutaisaku//whitepaper/w-2015/pdf/honbun/pdf/1-2-4.pdf>



# 新型コロナウイルス (COVID-19) の世界的流行下における 自殺予防・自死遺族支援のための学際的・共同研究集会

## Interdisciplinary study meeting for suicide prevention and survivor support under the COVID-19 pandemic

情報システム研究機構統計数理研究所  
公募型共同利用

趣旨：新型コロナウイルス (COVID-19) の世界的流行下において自殺の増加が懸念されています。

この研究集会では、統計学、疫学・公衆衛生学、自殺予防学、精神保健学、精神医学、心理学、社会福祉学、社会学、法学、宗教学等の学際的研究者と、自治体、地域の自殺予防・自死遺族支援の実践者が集い、新型コロナウイルス (COVID-19) の世界的流行下において自殺を増加させないための戦略について研究発表や報告を行います。また、国及び地域における自殺予防・自死遺族支援のあり方について提言します。

日時：令和3年10月29日(金) 9:00～16:30

令和3年10月30日(土) 9:30～16:30

会場：統計数理研究所

40名(報告者、企画委員等)

Zoomウェビナー 500名(参加希望者)

### プログラム①:10月29日(金) 9:30～16:30

9:00～9:30 主催者あいさつ、研究集会運営の説明

竹島 正(大正大学地域構想研究所／川崎市総合リハビリテーション推進センター)

#### ◆シンポジウムⅠ

自殺予防・自死遺族支援の取組報告

趣旨：さまざまな場における実践を紹介し、2日間の共同研究集会の問題提議とします。

#### ◆シンポジウムⅡ

自殺の動向とメンタルヘルス

趣旨：疫学研究等の研究成果を紹介するとともに、シンポジウムⅠの問題提起に意見を述べます。

### プログラム②:10月30日(土) 9:30-16:30

#### ◆シンポジウムⅢ

若年者への自殺予防の取組

—生徒・学生への自殺予防教育—

趣旨：新型コロナウイルス (COVID-19) の世界的流行下において、若年者の自殺者数が増加している

現状から、生徒・学生への自殺予防教育に焦点を当て、その理論的枠組みや具体的な導入方法、そしてこれまでに蓄積されたエビデンスについて紹介し、シンポジウムⅠの問題提議に意見を述べます。

#### ◆シンポジウムⅣ

国及び地域における自殺予防・自死遺族支援のあり方

趣旨：シンポジウムⅠ～Ⅲを踏まえ、国及び地域における自殺予防・自死遺族支援のあり方について意見交換します。

参加申し込み方法：こちらからお申込みください。

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd02H\\_kbtldqxEQc7XRihgWgeHW\\_Xu3QMVpK\\_xASFcSqa8bQ/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd02H_kbtldqxEQc7XRihgWgeHW_Xu3QMVpK_xASFcSqa8bQ/viewform)



## 特集「コロナ禍の精神保健福祉」

## 令和3年度 高知県精神保健福祉関係機関連絡会

今年度も参加団体から当年度活動計画を文書で提出を受け、それを共有することで連絡会の開催としました。

### 1. 高知県社会福祉協議会

<https://www.kochiken-shakyo.or.jp/>

令和2年度に策定した「高知県地域福祉活動支援計画」に基づき、市町村社会福祉協議会や関係機関・団体等と連携し、「福祉教育の推進」、「地域活動の支援」、「総合相談体制づくり」、「権利擁護の推進」、「福祉人材の確保・育成」、「災害時の対応強化」などに取り組めます。

### 2. 認定NPO法人 高知いのちの電話協会

<https://k-inochi.org/>

第20期生12名の相談員が増え、更に繋がるダイヤルを目指し、不在日解消や電話相談員の定着等に引き続き取り組む。第21期養成講座受講生は15名で4月より開講。

(いのちの電話相談番号＝088-824-6300)

### 3. 高知県精神障害者家族会連合会

電話相談を毎週水曜日午前10時から12時まで行う。

(電話番号＝088-802-7244)

高知県内で幡多・高幡・中央・安芸の4つのブロック研修会を開催し、その他7つの地域家族会の活動を支援する。

### 4. 高知県精神障害者地域生活支援施設連絡会

<https://www46.atwiki.jp/kochi-shstsrn/>

新型コロナウイルス感染防止対策に配慮しつつ年4回の研修を予定。テーマは権利擁護、防災対策、「精神障害の理解と対応」など。加盟団体の皆様が興味関心のあるものを取り入れ、多くの人に参加していただける研修を企画する。

### 5. 高知県精神保健福祉士協会

<https://kochi-psw.com/>

精神保健福祉士としての資質維持、自己研鑽を促すために会員向けの研修会を開催する他、各種協議会や連絡会等への当協会からの会員派遣や推薦等を行う。高知県のソーシャルワーカー3団体で、ソーシャルワーカーの啓発リーフレットを作製した。リーフレットの設置や配布についてご協力いただける場合は事務局までご連絡ください。(上記ホームページ参照願います。)

### 6. 高知県断酒連合会

<https://www.kcb-net.ne.jp/dansyu/>

- ①令和3年7月から特定非営利活動法人となった。
- ②コロナ禍によりオンライン方式(Zoom等)の例会や学習会を多く取り入れた。
- ③連合会の構成団体が、高知県断酒新生会、南四国断酒会、幡多断酒会の3団体となる。

### 7. 高知県臨床心理士会

例年どおり高知県の会員対象の研修会と、高知県や四国内の関係機関と連携して活動し、一般社団法人日本臨床心理士会団体会員としても各種委員会などに参加する。

### 8. 日本精神科看護協会高知県支部

<http://www.jpna.jp/>

1. 支部におけるWeb環境での教育体制を構築する。
2. コロナ禍における精神科看護に必要な知識/技術を共有し、コロナ対策の強化をはかる。
3. 本部で計画された研修を推奨し、精神科ラダーの周知をはじめ、精神科新人看護師に必要な知識技術の向上を図る。

### 9. 高知県精神保健福祉ボランティア連絡協議会

令和3年10月30日(土) 9:30～11:30、令和3年度高知県精神保健福祉ボランティア学習会を、男女共同参画センター・ソーレ視聴覚室で行う。テーマは、「親亡きあと」のために「いま」を考える。

講師:本井ゆき氏(しまんと町社会福祉協議会)

参加申込:事務局Fax 0880-22-5156

### 10. 高知県精神保健福祉協会

例年の総会、卓球大会、バリアフリーフェスティバル、文化交流会、リフレッシュ研修、などは開催を中止。第60回高知県精神保健福祉大会についてはP6を参照ください。

第60回高知県精神保健福祉大会 オンライン講演会とオンデマンド配信

「こころのケア」～大変な時こそひとりで悩まないで～

新型コロナウイルス感染症対策として、第60回大会はインターネット環境でのオンライン講演会として開催し、オンデマンド配信を準備しております。内容は①高知県精神保健福祉協会会長挨拶 数井裕光、②講演1 講師：高橋晶、③講演2 講師：尾形妙子。配信期間は、令和3年10月27日(水)10時から11月2日(火)18時まで。但し講演2のみ配信開始から24時間となっています。

講演1. (配信：10月27日10時から11月2日18時)

「自然災害や新型コロナウイルス感染症などの想定外の状況のメンタルヘルス」

講師

筑波大学医学医療系災害・地域精神医学准教授  
茨城県立こころの医療センター  
地域・災害支援部長・室長

たかはし しょう  
高橋 晶



新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) による影響から1年が過ぎ、日々、感染症対応に疲弊している。またCOVID-19に関連したメンタルヘルスの影響も看過できない状況になっている。一方、自然災害やその他の災害も同時に起こっており、その中で、どのように「こころ」と「からだ」を守るかが重要な課題になっている。  
日本は災害の多い国といわれる。その中で、先人達は、その環境を乗り越えてきた。大変な状況ではこころが折れてしまうこともある。大変な時にこそ、どのようにこころを守るか、「こころのケア」についてお話をしたい。

講演2. (配信：10月27日10時から10月28日10時)

「東日本大震災の被災者として学んだこと」  
—グリーフを体験して—

講師

日本看護連盟 常任幹事

おがた たえこ  
尾形 妙子



3月11日雪が降る寒い朝、いつものように始まる日常。私の仕事をいつも支え家事も進んでしてくれた夫、看護大学を修了し念願の助産師学校の進学も決まり希望に満ちあふれた次女、そして大学2年で20歳になり将来像を描き始めた長男、14歳になった愛犬に囲まれたごく普通のどこにでもある家族と生活でした。そんなありふれた日常は、14時46分の東日本大震災によりまるですべてが幻であったかのように波がさらっていきました。茫然自失の中、何が起こったのか、なぜ自分ではなかったのか、どう生きていくのか…さまよい、悩み苦しむ、生きる意味を模索し、深い悲しみからこの10年間を過ごしてきました。今回の講演では、この経験を通して皆さまとともに、大切な家族やかけがえのない日常を守るために、ともに考える機会となれば幸いです。



高知県精神保健福祉協会ホームページからの限定公開  
<http://kochi-mhwa.sakura.ne.jp/>

【主催】 高知県精神保健福祉協会  
【事務局】 高知市丸ノ内1-2-20  
高知県子ども・福祉政策部障害保健支援課内  
TEL 088(823)9669 FAX 088(823)9260

・動画の一部または全部を無断で複製、転載、改変、配布等を固く禁止します。・動画視聴に利用する端末の環境(機種・性能等)やインターネット回線状況により、映像や音声に不具合が生じる場合がありますのでご了承ください。・動画視聴にかかる通信料等は、視聴される方の負担となります。

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/>

命のために、  
できること  
すべてを。

大日本住友製薬  
Innovation today, healthier tomorrows