

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289号

● 令和7年度 初めのご挨拶 ●

令和の米騒動、トランプ関税となんとも落ち着かない中で、令和7年度が始まっておりますが、会員の皆様は如何お過ごしでしょうか。高知大学精神科では、昨年度末から新病棟で入院患者さんの治療を開始しております。今年度、新入局者6名を迎え、引き続き教育、診療、研究の3本柱で活動を継続しております。

さて、令和7年度の高知県精神保健福祉協会の活動計画について簡単にご報告させていただきます。まず、本紙「高知 精神保健」ですが、例年通り年3回（7・9・3月）の発行を予定しております。精神保健福祉卓球大会&ポッチャ大会は、10月24日(金)に高知県立県民体育館で開催する予定です。文化交流会は令和8年1月28日(水)に高知県立県民文化ホールで開催します。皆様のご参加をお待ちしております。第64回となる高知県精神保健福祉大会は、一陽病院の諸隈陽子先生を大会実行委員長として、10月15日(水)の13時から高知県立県民文化ホールで開催する予定です。大会のテーマは、「意志あるところに道は開ける～希望は成功へ導くかけ橋～」で、車椅子ラグビー日本代表の池透暢氏にご講演とデモンストレーションを、高知県立障害者スポーツセンター所長の渡邊英孝氏に障害者スポーツについての講話をいただきます。一昨年度の「アンパンマン」、昨年度の「トイピアノ」に続いての魅力的な企画です。多くの県民に当協会を知っていただく、よい機会になると思います。会員の皆様のご参加をお願いするとともに、周辺の方々にもご案内していただけたら幸いです。

昨年度は、高知医療センターこころのサポートセンター長の澤田健先生が実行委員長をされた第26回有床総合病院精神科フォーラムと高知大学医学

高知県精神保健福祉協会
かずい ひろあき
 会長 数井 裕光
 (高知大学医学部
 神経精神科学教室教授)



部寄附講座児童青年期精神医学の高橋秀俊特任教授が大会長をされた第41回日本森田療法学会が高知県で開催されました。ともに盛会のうちに終わることができました。誠にありがとうございました。今年度、高知県で開催される全国規模の関連学会は2つあります。1つは5月30日(金)から6月1日(日)に、すでに成功裏に終わった高橋秀俊特任教授が実行委員長をされたこども環境学会2025年大会です。もう1つは、12月6日(土)にウェブ開催されるSST普及協会第28回学術集会です。当科第2代教授の井上新平先生のご縁で高知県開催の機会をいただいたと伺っております。私が大会長を拝命し、近森病院総合心療センターに事務局をおき、海辺の杜ホスピタル院長の岡田和史先生を実行委員長にお迎えしました。高知りハビリテーション専門職大学をはじめとする高知県の関連機関、および四国の多くの関連機関の皆様にご就任いただきました。高知県での学会開催は、様々な人達との交流を通して、今後の高知県の精神保健福祉の発展に寄与する活動の契機になりうると思います。ご参加よろしくお願ひ申し上げます。

当協会は、新しい時代に応じて変化しながら高知県の精神保健福祉を安定的に発展させるための活動を継続して参ります。皆様からのご提案も常時お聞かせいただきたいと思います。今年度も皆様との協働をよろしくお願ひ申し上げます。

目次

令和7年度 初めのご挨拶.....	1	高知県ひきこもり地域支援センター.....	4
幡多地域での精神科医療.....	2	高知県のメンタルサポートナビのご紹介.....	5
精神障害ピアサポートを開催して.....	3	高知県精神保健福祉協会 令和7年度事業計画.....	6

幡多地域での精神科医療

特定医療法人一条会
渡川病院
院長 吉本啓一郎

医療には地域性があります。その多くは医療資源の偏在や医療費の格差など「医療の地域格差」といった視点で語られますが、その地域の持つ文化からも地域差がみられます。

幡多地域は山、川、海の豊かな自然に恵まれて、その中で暮らす幡多地域の人々は、陽気で人なつっこく、誰とでも気軽に話ができる人が多いと言われています。飾りっ気がなく、すぐにうちとける人柄で、訪れる人を地域の人々が一体となってあたたかく迎えてくれる地域だとも言われています。私もそうした幡多人の魅力にやられてしまいかれこれ25年、幡多地域で診療を行ってきました。

見抜かれている方もおられると思いますが、私は子どもの時から人見知りで大変でした。初対面の人にぎこちない態度（またはごまかすための、場違いなおどけた態度）をとりがちで、皆さまにはとてもご迷惑をおかけしています。しかし、あたたかい幡多の患者さん、職員さんは私をずっと前からの知り合いのように話しかけてくれますので、とても楽な気持ちでいられます。

患者さんとの治療がますますうまくいっているときは、毎回の診察でこちらへの感謝を気持ちよく伝えてくれます。最初は照れていましたが、そのうち患者さんのこうした態度のおかげで、診察する側も安心して診察が行えているということがわかりました。

ただ、そう考えるとただ人柄が良いというだけではなく、相手を自分に引き寄せていく、なかなかし

たたかなコミュニケーションスキルかもしれません。

幡多の対人コミュニケーションで書いておかないといけないのは、威張る人がどうも嫌いのようにです。どんなに優れた能力を持っている人でも、徹底的に謙遜されます。

ある特殊な金魚をたくさん飼育している患者さんがいて、別の患者さんから数年前にもらった金魚を一匹だけ飼っている私は冬場の餌やり等を質問をするのですが、年配のその方は、「いや、僕はまだまだ素人みたいなもんやけん」と必ず言われてから控えめに教えてくれます。自分より詳しい人がいるということのようです。

このような地域で医療をするというのは、本当に恵まれた環境だと思っています。若いドクターにとっても医療への前向きな気持ちをもちやすくなる環境だと思っています。

最後にこれからの抱負。こうした働きやすい環境にあぐらをかかず、昨今、精神科の大事なテーマである、増え続ける認知症、その人らしく発達障害の人が生きられる支援、子どものメンタルヘルスのための地域連携、そのほか治療抵抗性精神疾患のリハビリへの取り組みなどについて、高知市に劣らない医療をしていきたいと、いつも考えています。

医療法人一条会 渡川病院

URL : <http://watarigawa.com/>

☎ 0880-37-2220

〒787-0019 高知県四万十市具同2278-1



精神障害ピアサポートを開催して

一陽病院 作業療法士 大谷 玲世

初めまして。一陽病院の作業療法士の大谷と申します。今回は令和6年2月～3月にりぐらっぶ高知様、高知県子ども・福祉政策部 障害保健支援課のスタッフ様にご協力していただき開催したピアサポート（ボレボレ会）について報告させていただきます。

●開催のきっかけ

当院では、認知症カフェ（毎月1回・第2土曜日）や高知家希望大使の山中しのぶさんと共に認知症ピアサポート（毎月1回・第1水曜日）を開催していますが、精神障害者ピアサポーターによるピアサポートは実施できていない状況でした。

そうした中、りぐらっぶ高知様、高知県子ども・福祉政策部 障害保健支援課のスタッフ様からお話をいただき、地域での生活をイメージすることができ、退院や退院意欲の喚起につなげることを目的にピアサポート会を開催する運びとなりました。

当院で開催するピアサポート会の名称を「ボレボレ会」（ボレボレはスワヒリ語で「ゆっくり」「のんびり行こう」という意味です）としました。

●誰に声かける？

今回の開催にあたり、一番困ったことは人選です…当院では退院意欲が全くない・退院意欲はあるが退院できない患者さんが多数いる状況でした。

中でも一番心配したことは、ピアサポートを開催することで「退院できると興奮して病状が悪化しないか」という点でした。

こうした点を踏まえ、主治医・病棟スタッフと協議を重ねて3人（Aさん、Bさん、Cさん）の参加者を選び出しました。

●ピアサポート本番（全3回実施）

1回目：参加者1名（Cさん）。スタッフ4名（Aさんは拒否。Bさんは他科受診のため 欠席。）

2回目：参加2名（B・Cさん）。スタッフ5名（Aさんは拒否。）

3回目：参加1名（Cさん）。スタッフ5名（Aさんは拒否。）

Bさんは高校野球が見たいと拒否。）

参加率が悪く、参加者よりスタッフが多い状況でしたが、圧迫感のない和やかな雰囲気作りをスタッフ全員で心がけ進行していきました。

通常はピアサポーターの体験報告は1回で終了ですが、少人数での開催を活かし1回目・2回目にピアサポーター「たっくん」の話をじっくりと聞かせていただくという異例ばかりのピアサポートになりました。

開催回数が増えるにつれ皆勤賞のCさんからの発言が増え、今まで病棟では聞いたことのない思いや人生のお話を聞くことができました。

全3回終了後、参加者にとって“地域での生活をイメージすること・退院や退院意欲の喚起につなげる”という目的の達成まではできませんでしたが、患者さんの思いを聞き、その人の人生を知ることの大切さを再認識することができました。

●開催を終えて…

病院内では中堅の経験年数になってきたにも関わらず初めてのピアサポート。日々の業務で患者さんの話を聞いているつもりでまだまだ聞けていなかったことを再認識し、自分の未熟さを知る良い機会になりました。

今後も患者さんに寄り添い、患者さんの思いや能力を最大限に活かすことができる作業療法士を引き続き目指すとともに新人教育にも力を入れていこうと思います。

今回このような形でピアサポート開催報告をさせていただきます。ありがとうございました。



退院に向けてのハンドブック

高知県ひきこもり地域支援センター

精神保健福祉相談員 主幹 中内 菜々美

こんにちは、高知県ひきこもり地域支援センターです。

私たちは日々、生きづらさを抱えた方のお話を聞くなかで、そっとご本人や家族に寄り添い、時にはサポートをしてくれる存在の大切さを実感しています。また、支援者も周囲や地域からサポートされる「人づくり」「地域づくり」も重要だと感じています。

そんなことから、高知県ひきこもり地域支援センターでは、ひきこもりや対人関係で悩みをもつ青年期の方(概ね30代まで)が、同じ悩みや思いを持つ者同士で集まり、雑談や活動等をする中で、人との関わりや社会参加の場に慣れ、今後の生活を考えるきっかけづくりとなるよう、「青年期の集い」を実施しています。青年期の集いは、この場をきっかけとして、他の活動や自分なりの生活につながるための過渡的な場と位置づけております。そのため、参加をされる方とスタッフの個別面談を基盤として、相

談を継続しながら集いを利用いただいています。

集いの様子を少しご紹介します。プログラムのある日は、ボードゲームをしたり、散歩に行ったり、おしるこ等を簡単につくって食べたりしています。参加者は数名程度が多く、少人数の集団となっています。

また、身近な地域の相談窓口の周知や相談による行動の変容等についての啓発活動、支援者や地域がつながっていくことを後押しするために「つながるフェスタ」という啓発イベントを毎年開催しています。今年度は作品や県内各所での取組みを紹介するポスターの展示、青年期の集いの出張版などを企画しております。厚生労働省が主催する「ひきこもりVoiceStation」とコラボをして、トークショー等も開催する予定です。多くの方々とゆるやかに、長くつながっていきたいと思っていますので、皆さまの様々な形でのご参加をお待ちしております。

令和7年度 ひきこもり地域支援センター一層増強づくり支援事業

青年期の集い

～ひきこもりや対人関係に悩みを持つ若者の集い～

青年期の集いとは、ひきこもりや対人関係や悩みをもつ若者に対して、同じような思いの仲間同士で、雑談を楽しむ場です。一緒にお話を聞きながら話をしたり、悩みを分かち合ったり、創作活動したり、おしゃべりしたりして学びを促しています。

人とのコミュニケーションでしんどさを感じている方も、まずは、「ここに居るだけでもいいよ」と一歩外へ出てみて、新しい場所や活動と触れ合ってみて、何か生活に変化がでてくるかもしれません。「ひきこもり」を生活の何となく「青年期の集いってどんなところだろうか」「行ってみようかな」と思われた方は、気軽にひきこもり地域支援センター(または、精神保健福祉センター)までご連絡ください。

毎週水曜日
14:00～16:00

会場：高知市丸の内2-4-1 保健衛生総合庁舎1階
7F-7室1 他

～対象～
ひきこもりや対人関係に悩む青年
・利用開始年齢が39歳まで
・定期的な個別面談と連携

～内容～
レクリエーション
創作活動
外出しての活動
フリースペース等
利用料によって実費負担(100円程度)
お申し込みが必要です

～お問合せ先～
高知県ひきこもり地域支援センター
(高知県立精神保健福祉センター内)
TEL 088-821-4508
担当：神尾、須、佐野

一人で悩まず、ぜひお電話ください。
LINEを登録して電話をかけた後、参加したい方にLINEを伝えます。

QRコード

青年期の集いチラシ

令和7年度 ひきこもり地域支援センター一層増強づくり支援事業

女子ミーティング

～ひきこもりや対人関係に悩みを持つ女性の集い～

『青年期の集い』は、ひきこもりや対人関係や悩みをもつ若者に対して、同じような思いの仲間同士で、雑談を楽しむ場です。その中で、女性だけの集いとして、女子ミーティングを開催します。

毎月第4金曜日
14:00～16:00

会場：高知市丸の内2-4-1 保健衛生総合庁舎1階
7F-7室1 他

～対象～
ひきこもりや対人関係に悩む女性の方
(利用開始年齢が39歳まで)

ひきこもり地域支援センター(または精神保健福祉センター)までお電話ください。センターで申し込みをされた後、参加していただくことになります。

～内容～
おしゃべり、創作活動、スロージョギング、外出等
(参加費を話し合ってください)
利用料によって実費負担(100円程度)
お申し込みが必要です

～お問合せ先～
高知県ひきこもり地域支援センター(高知県立精神保健福祉センター内)
TEL 088-821-4508
担当：神尾、須、佐野

例えばこんな方
同じような悩みや経験がある方
同じような悩みや経験がある方
おしゃべりや創作活動が好きな方
おしゃべりや創作活動が好きな方

QRコード

女子ミーティングチラシ

【つながるフェスタ】
開催日：令和7年9月13日(土)
12時～16時開始予定
場所：高知市文化プラザ
かるぽーと 7F
第1展示室

高知県精神保健福祉センター
URL : <https://www.pref.kochi.lg.jp/doc/hikikomori/>
088-821-4508
FAX 088-822-6058
060303@ken.pref.kochi.lg.jp
〒780-0850
高知県高知市丸の内2丁目4-1
高知県保健衛生総合庁舎1階

QRコード

高知県のメンタルサポートナビのご紹介

高知県障害保健支援課

うつ病や依存症などの精神疾患は、誤解や偏見などから適切な支援につながりにくい状況にあるため、県民の皆様にもメンタルヘルスに関する正しい認識を持っていただき、身近な人のいつもと違う様子に気づき、支援につなぐ意識を持っていただくことが重要です。

このため、精神疾患に関する正しい知識や、各分野の相談窓口、悩みを抱えている人への対処方法を学べる啓発動画の掲載等、メンタルヘルスの情報を総合的に発信する「高知県メンタルヘルスサポートナビ」のサイトを構築し、運用しています。

ぜひ一度ご覧ください！

メンタルヘルスサポートナビ➔

※高知県精神保健福祉協会

ホームページにもリンクがあります。



高知県のメンタルヘルスに関する情報を発信する総合サイト

高知県メンタルヘルスサポートナビ

「高知県メンタルヘルスサポートナビ」は、悩みを抱えたあなたや、周りで支える方をサポートする高知県版のメンタルヘルス専門の情報サイトです。

▶アクセスはこちら

check 01 つながる!

check 02 支える!

check 03 学ぶ!

高知県 障害保健支援課 TEL: 088-823-9669

◆ギャンブル依存症、薬物依存症、職場のメンタルヘルス対策に関する啓発動画も作成しました！ぜひご視聴とチャンネル登録をお願いいたします。



ギャンブル依存症



薬物依存症



職場のメンタルヘルス対策



高知県障害保健支援課



高知県障害保健支援課

☎ 088-823-9669/FAX 088-823-9260

〒780-8570

高知県高知市丸ノ内1丁目2番20号



高知県精神保健福祉協会 令和7年度事業計画

1. 広報委員会【委員長: 諸隈 陽子(一陽病院)】

- 会報「高知精神保健福祉」の発行、年3回(各2,700部)
精神保健福祉大会をはじめ、協会関連事業や県内トピックスの取材
- 協会ホームページの管理・運営

2. 大会実行委員会

【委員長: 諸隈 陽子(一陽病院)】

- 第64回高知県精神保健福祉大会の企画・運営
開催日: 令和7年10月15日(水) 13:00~16:00
場 所: 高知県立県民文化ホール(グリーン)
テーマ: 「意志あるところに道は開ける
～希望は成功へ導くかけ橋～」

① 講演+デモンストレーション「生きて、生きる」

講 師: 池 透暢 氏
(車いすラグビー日本代表/
日興アセットマネジメント株式会社
※9月1日より「アモーヴァ・アセット
マネジメント株式会社」に社名変更)

② 講話「障害のある方とスポーツ」

講 師: 渡邊 英孝 氏
(高知県立障害者スポーツセンター
所長)



3. 総合福祉委員会【委員長: 藤戸 良輔(藤戸病院)】

- 令和7年度精神保健福祉卓球大会&ボッチャ大会の企画・運営
開催日: 令和7年10月24日(金)
場 所: 高知県立県民体育館
- 第25回文化交流会の企画・運営
開催日: 令和8年1月28日(水)
場 所: 高知県立県民文化ホール(グリーン)



4. 調査研究委員会

- 令和7年度は休止

5. 研修委員会【委員長: 山崎 正雄(高知県立精神保健福祉センター)】

- ともに学び交流する参加型の地域研修「こころをつなごう in なんこく」の企画・運営
開催日: 令和7年11月13日(木)
場 所: 南国市

6. 基金管理運営委員会【委員長: 峰 貴彦(一陽病院)】

- 障害福祉サービス事業所等の運営支援や育成のための融資である精神障害者自立サポート基金の運用に関する業務
融資利率は無利子で、償還期間は原則1年。
令和6年度の基金利用件数4件

高知県精神保健福祉協会ホームページ
URL =
<http://kochi-mhwa.sakura.ne.jp/>

