

心のたより

第100号 2020年2月 発行

長野県精神保健福祉センター

〒380-0928 長野市若里7-1-7
TEL 026-227-1810 / FAX 026-227-1170
E-mail withyou@pref.nagano.lg.jp
<http://www.pref.nagano.lg.jp/seishin>



しあわせ信州



社会福祉総合センター外観
(センターは2階に設置)

目次

◇はじめに	2
◇〈特集〉ひきこもり支援について	4
◇令和元年度精神保健福祉センターの事業	6



はじめに

長野県精神保健福祉センター所長 小泉典章

はじめに、昨年 10 月の台風 19 号災害により、犠牲になられた方々のご冥福をお祈りするとともに、被災された方々に心よりお見舞いを申し上げます。

「ゲーム障害」の現状について

近年、インターネットやスマートフォンが急速に普及し、インターネットやゲーム依存の問題が深刻化しており、健康を害する懸念が強まっています。また、ゲーム時間の問題のみならず、過剰な課金は借金にもつながり、ギャンブル等依存症と同様の問題を引き起こしています。2019 年 5 月に世界保健機関（WHO）の国際疾病分類第 11 版（ICD-11）には、初めて「ゲーム障害」が依存症として認定されました。久里浜医療センターは厚生労働省の委託を受けて、最近、実態調査の結果を発表しました。2019 年 1～3 月、全国の 10～29 歳の男女 9 千人を対象に実施し、回答率は 56.9%。過去 1 年間に 85.0%がゲームをしており、平日 1 日当たりの時間がもっとも多いのは「1 時間未満」で 40.1%、「3 時間以上」は 18.3%で、この中には「6 時間以上」も 2.8%いました。

「ゲーム障害」への理解をはかることを目的に昨年 12 月 24 日に当センターは研修会を開催しました。講師はゲーム障害について、久里浜医療センターのインターネット依存症治療専門部の医師と、ネット依存対策キャンプの取組について、国立高遠青少年自然の家の担当者にお願ひしました。

研修会の受講者（行政機関、医療機関、福祉施設、教育機関等の職員が主に参加）対象の予備調査では、半分以上の施設が「ゲーム障害」の相談経験があったそうです。相談対応した中では、中学生の相談が約半数でもっとも多く、高校生、小学生、成人の順でした。平成 30 年度の相談件数は、343 件あり、そのうち重症と思われるケースは 58 件（16.9%）でした。この重症度の定義は難しいのですが、食事をとらずにゲームをやり続け、健康を害し小児科へ入院したケース、長時間のゲームにより背中が曲がってしまったケース、夜間はひたすらゲームをし続け、朝になってから寝るため、昼夜逆転となり不登校となっているケース等があったそうです。研修会の受講者が対象のプレリミナリーな調査ですが、本県の「ゲーム障害」の深刻な実態の一端が窺われました。

今後、久里浜医療センターのホームページにある、各県のゲーム障害等の治療・相談施設リストが更新される予定になっており、当センターが相談施設となっています。さらに信州大学医学部附属病院子どものこころ診療部、松南病院が治療・相談施設に、また、こころの医療センター駒ヶ根が相談施設に加わる予定です。



須高地域の多職種連携、切れ目ない周産期メンタルヘルス支援の取り組み

全国の注目を集めている須坂市の「一人も取り残されない妊娠期からの切れ目のない支援のための多職種連携地域母子保健システム『須坂モデル』の構築と均てん化」の取り組みが厚生労働省の「健康寿命をのばそう！アワード（母子保健分野）」で本年度の厚生労働大臣最優秀賞を受賞しました。

ホルモンバランスの乱れや育児の疲れなどで精神的不調をきたすことが多い妊産婦を早期からフォローし、産後うつリスク低減などにつなげる試みが、須坂市などで始まり、最近、システムの有効性も実証されました。母子保健のあり方に一石を投じた「須坂モデル」を紹介したいと思います。

須高地域の取り組みは、虐待防止に取り組もうとしていた当時の長野県立須坂病院（現在は長野県立信州医療センター）小児科の石井医師に小生が協力し、2013年から始まりました。地域母子保健との協働を重視し、須坂市健康づくり課長（当時）を務めていた樽井保健師に協力をお願いしました。早速、樽井氏は近隣の高山村と小布施町にも呼び掛け、県立須坂病院（当時）を会場にお借りし、多職種連携の骨組みを構築しました。

須坂市では、母子健康手帳を交付する際に全妊婦と母子保健コーディネーターが面接しています。生活の状況や育児に協力してくれる人の有無、精神科受診歴などを聞き取り、エジンバラ産後うつ病質問票への記入を求めます。その上で地区担当の保健師と情報を共有し、フォローが必要と判断した場合には、どのタイミングでどのような支援をしていくかを検討します。必要性や状況に応じて、市が提供する子育て支援サービスや支援機関を案内したり、精神科へ受診勧奨したりします。

心理社会的リスクがある母子のケアについては2カ月に一度、産婦人科医や精神科医、保健師、看護師、ソーシャルワーカーら多職種が参加するケース会議で検討し、具体的なサポートやアドバイスにつなげます。エジンバラ産後うつ病質問票等の情報を医療機関や市町村が（直線的に）連絡するだけでは十分ではなく、互いが顔の見える関係で情報共有できる、このような多職種連携会議が重要であると思います。

須坂モデルの有効性は、学問的に検証されており、国立成育医療研究センターの立花医師がまとめた英論文によると、産後4カ月で実施したエジンバラ産後うつ病質問票の点数が、介入群では低下しています。地域全体の産婦のメンタルヘルスが向上したことも示されました。



＜特集＞ひきこもり支援について

「心のたより」100号発行にあたり、精神保健福祉センターでのひきこもりの相談支援について歴史を振り返ってみます。

＜思春期精神保健対策事業として＞

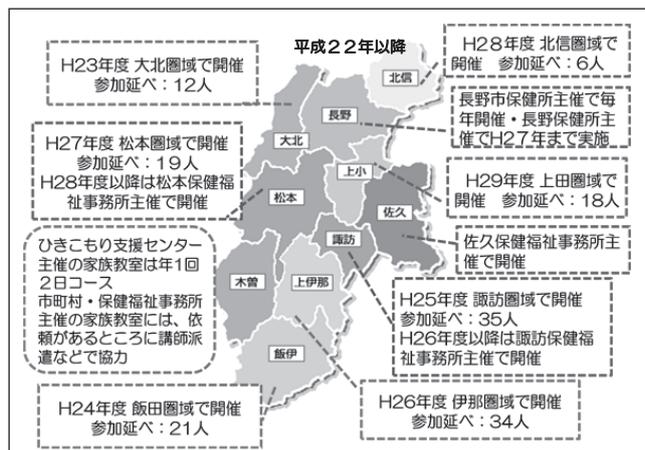
昭和60年に思春期対策事業がセンターの主要事業の1つとして取り組まれることになりました。不登校の相談を中心に行ってきましたが、平成10年頃から学校という枠をはずれても就労の困難さ等の理由で相談を継続している20代の青年の相談も増えてきました。平成11年頃から青少年の起こした深刻な事件が社会を騒がせることが重なり「社会的ひきこもり」が注目されてきて対応が求められてきました。平成13年5月に厚生労働省からひきこもり対策のガイドライン(暫定版)が配布されました。当センターも「社会的ひきこもり」支援に関する研修会等の実施を始めました。平成15年には厚生労働省から「10代・20代を中心とした「ひきこもり」をめぐる地域精神保健活動のガイドライン」が示されました。それを受け、ひきこもり相談を受けながらひきこもり支援の研修会を行い、平成20年には「ひきこもりサポートブック」を作成しました。

○青年期グループの経過○

思春期精神保健対策事業として不登校児グループを昭和60年から開始しました。昭和62年は週2回、中学生・高校生を対象として始めましたが、徐々に高校を卒業した年齢の人も継続して参加することが増えてきました。平成6年から思春期グループと名前を変えて実施。平成8年、9年は一時休会となっていました。平成10年から週1回で再開されました。平成11年から20代の青年の相談増加とともに、その年齢の人も参加するようになりました。平成12年から14年には従来の年齢が高めのグループ(高校生年齢以上)以外に、高校生を中心としたもう一つのグループを実施。平成15年以降は20歳代前半の男性数人を中心メンバーとするグループでした。平成20年は30歳代前半の年齢まで広げSSTを取入れました。平成21年からは週1回から月2回の実施となりました。グループの活動の構造や内容は、構成メンバーの各自の状態やグループダイナミクスにより変化しています。平成22年からグループ活動はひきこもり支援事業として、20代から30歳代前半のメンバーを中心に、青年期グループとなっています。平成27年からは20代から30歳のメンバーで実施。以降、令和元年まで同じスタイルで実施されています。

○ひきこもり家族教室等の経過○

ひきこもり相談が増加することを受け、家族に対してひきこもりに対する知識や理解を深め、家族の精神的安定を図ることを目的に4回シリーズで平成13年度にセンターで開催されました。またこの時期にオープンな形での集まりとなったひきこもりの親の会(さざんかの会)へ協力を行いました。その中でひきこもり青年の居場所づくりの声があがり、さざんかの会運営委員会とセンター職員で平成13年9月「アトリエ虹」設立準備委員会を発足、平成14年4月1日に開所となりました。平成14年度は、ひきこもり家族教室4回シリーズを2回行い、平成15年度にも4回シリーズを2回実施。平成21年度に3回シリーズで再び家族講座を開催しています。平成22年度ひきこもり支援センター設置以降は各地域における家族教室普及を目的に、圏域ごとに保健所と共催で家族教室を実施してきました。(図参照)



＜平成 22 年「ひきこもり支援センター」設置以降の支援＞

平成 21 年、厚生労働省の「ひきこもり対策推進事業」が創設され、長野県では平成 22 年に当センターに併設という形で「ひきこもり支援センター」を設置、思春期相談担当職員 2 人が兼務することになりました。平成 22 年には厚生労働省から「ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン」が発表され、ひきこもり支援センターとしてもひきこもり相談を受けながら、ひきこもり支援関係者研修会、ひきこもり相談担当者研修会、地域会議などを企画してきました。また、広報・啓発資料として平成 22 年度「ひきこもり支援センターのご案内」、平成 23 年度「ひきこもりに悩んでいるあなたへ」、平成 27 年度には「ひきこもりサポートブック」を発展させた「ご家族のためのひきこもりガイドブック」を作成しました。

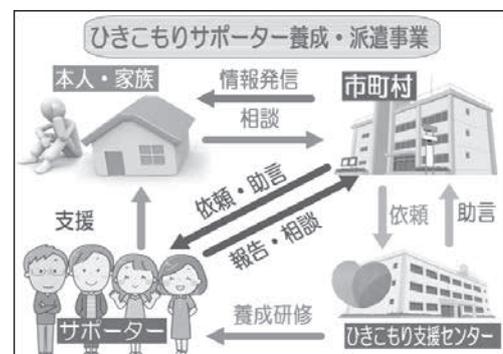
令和元年度の活動については、4 地域に設置されている「子ども・若者サポートネット事務局（県次世代サポート課から委託されている民間団体）」主催の全体調整会議が連絡協議会の機能を担うことになり地域会議は発展的解消としました。「ご家族のためのひきこもりガイドブック」については改訂を行い増版しました。また、県地域福祉課が平成 30 年度に実施した「ひきこもり等に関する調査」を受けて、支援関係者への地域ごとの研修機会の必要性を考え、7 圏域で市町村職員、まいさぼ職員等向けのひきこもり支援従事者研修会を企画開催し、3 圏域については保健所等主催の研修会の講師として出向きました。全体の研修会としては、地域保健総合推進事業による「中高年齢層のひきこもり支援に関する研修会」を招致し開催、また、「暴力を伴うひきこもりの家族支援について」の内容でひきこもり相談担当者研修会を企画開催しました。昨今の 8050 問題等のひきこもり状況から、地域包括支援センターでひきこもり支援にかかわる事例もあり、研修会の参集範囲として地域包括支援センターにも研修会案内を出したところ、多くの参加がありニーズの高さが伺えました。今後もまいさぼ、地域包括支援センター等様々な機関との連携が重要であると考えます。

○ひきこもり支援実態調査○

ひきこもり支援センター開設前の平成 21 年度に、広域で市町村数の多い長野県でどのような役割が担えるかを検討するため支援の実態調査を行いました。平成 26 年度は、前回の調査から 5 年経過し、ひきこもりに関する支援が地域においてどのように行われているか、行政機関のみならずひきこもり支援を行っている機関からの情報把握も目的に実施しました。市町村、保健福祉事務所の支援については平成 21 年度の状況との比較、分析を行いました。調査からひきこもり支援特有の課題等がみえました。令和元年度は前回調査から 5 年経過となるため、現在調査を実施しており今後まとめていく予定です。

○ひきこもりサポーターについて○

平成 25 年度、厚生労働省のひきこもり対策推進事業の拡充により「ひきこもりサポーター養成研修・派遣事業」が導入されました。当センターでは派遣事業を予定している市町村から依頼を受けて、サポーター養成研修を行っています。平成 27 年度に県内で初めて大町市にて養成研修を行いました。20 名の登録を行い、平成 30 年度には再登録研修会を実施し、現在の登録者数は 17 名になっています。飯島町においては、平成 30 年度に養成研修を行い 11 名の登録があり、令和元年度も養成研修を実施しています。(図参照)



ひきこもり相談の増加に伴いニーズも様々で、長期化する場合もあり、より身近な場所での相談が必要です。来年度も研修会等をとおして支援機関と連携をすすめていきたいと思ひます



社会復帰促進事業

『精神保健福祉相談担当者基礎研修会』(令和元年7月25日)

市町村その他関係機関の職員を対象に開催し、信州大学医学部附属病院中村敏範氏による「精神疾患の特徴と症状の基礎知識」の講義や当事者(ピアサポーター)及び家族の体験談を内容に盛り込み、精神障がい者の理解を深める機会としました。

『精神障がい者地域移行推進研修会』(令和2年1月31日)

訪問看護ステーションみのり奈良 統括所長 小瀬古伸幸氏に「精神疾患をもつ人の特性を踏まえた具体的な支援」と題して、困難を感じやすい対象者について、その支援方法をご講演いただきました。

『精神障がい者就労支援研修会』(令和2年3月2日)

ハローワークによる障がい者の就労支援及び株式会社ウィズファーム(下伊那郡松川町)における農福連携の取り組みについてご講演いただきます。



依存症対策事業

平成30年度から長野県の依存症相談拠点として依存症相談員を配置し、相談支援の充実や研修会等の開催による、普及啓発や連携強化を図っています。今年度の取り組みから各講演会の内容を紹介します。

>> 依存症に関するお問い合わせは精神保健福祉センター依存症担当 026-227-1810 まで

『消費者月間記念 ギャンブル等依存症啓発講演会』(令和元年5月15日)

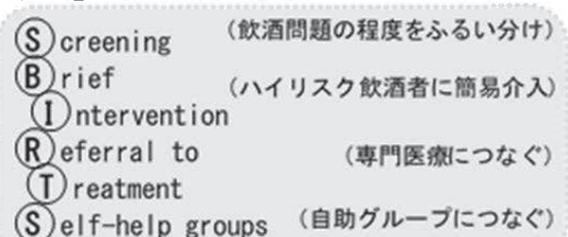
「ギャンブル等依存症、ならない、させない、取り残さない」をテーマとして5月の消費者月間、5月14日から20日までのギャンブル等依存症問題啓発週間にあわせて、県民文化部くらし安全・消費生活課と共催で一般県民や地域活動を担う方を対象に、普及啓発を目的とした講演会を開催し108名が参加されました。

内閣官房ギャンブル等依存症対策推進本部事務局参事官 渡辺幹司氏、あさか事務所代表 司法書士・カウンセラー 安藤宣行氏にご講演いただき、ギャンブル等依存症当事者及びその家族から体験発表をしていただきました。



『アルコール健康障害対策 SBIRTS(エスパーツ)の普及促進セミナー』(令和元年9月8日)

アルコール依存症の患者をスムーズに自助グループにつなげるための仕組みとして、診療場面で医師が患者と自助グループをつなげ、確実な参加を促す「SBIRTS」の活用が期待されています。早期発見から早期対応、地域資源への接続の有力なコンセプトとしてSBIRTSの普及促進を全国で進める全日本断酒連盟と共催でセミナーを開催し、医師をはじめとする医療関係者を中心に98名が参加されました。



刈谷病院副院長 菅沼直樹氏に基調講演いただいた後、菅沼副院長及び県断酒連合会会員にSBIRTSの実演を行っていただきました。全日本断酒連盟 事務局長 大槻元氏からは厚生労働省依存症対策について事業説明がありました。最後に、長野県におけるSBIRTSの展開をテーマに、こころの医療センター駒ヶ根 副院長 犬塚伸氏/北アルプス医療センターあづみ病院 統括看護部長 南方英夫氏/精神保健福祉センター所長 小泉典章氏/県断酒連合会 理事長 土屋毅氏の4名のシンポジストから発言していただきました。

『ゲーム依存症対策研修会』(令和元年12月24日)

令和元年5月にWHO 総会でゲームのやり過ぎにより日常生活に支障をきたす「ゲーム障害」が国際的に疾患として承認されました。今後、調査研究や予防対策、治療法の開発が進むと同時に本人や家族からの相談増加が見込まれます。そこで支援関係者がゲーム障害を正しく理解し、本人や家族を回復に導く適切な対応により支援の充実を図ることを目的に研修会を開催し、99名が参加されました。

久里浜医療センター インターネット依存症治療専門部 精神科医長 松崎尊信氏からネット依存・ゲーム依存についてご講演いただき、国立高遠青少年自然の家 企画指導専門職 桐山直美氏からはネット依存対策キャンプの取組について報告いただきました。



自殺対策推進センター事業

『自死遺族支援研修会』（令和元年8月6日）

自殺対策基本法では、自殺対策の総合的推進により自殺の防止を図るとともに、自殺者の親族等の支援の充実を図るとしています。1人の自殺は、少なくとも周囲の5人から10人の人たちに深刻な影響を与え、特に遺族は心理的に大きな影響を受け、辛く苦しい思いを抱え続けている



人も少なくありません。第3次長野県自殺対策推進計画でも、遺された人への支援として、自死遺族交流会の開催、リーフレットの作成、啓発・研修事業の実施が盛り込まれています。今年度は、日本財団いのち支える自殺対策プロジェクトの一環で、遺族向けリーフレットを作成しました（左図）。遺族の方からのご意見もいただき、悲しみの中でも必要な手続きなども掲載しています。

8月には、自死遺族支援研修会を開催し、一般県民を含む107名の方にご参加いただきました。全国自死遺族総合支援センター 杉本脩子氏、NPO法人ライフリンク 清水康之氏をお招きし、自死遺族の現状と遺族への支援についてご講義いただきました。併せて、県内の自死遺族の方からもお話をいただき、多くの参加者の方の心に響く機会となりました。ご遺族からのメッセージは、当センターのホームページからご覧いただけます。

身近な人を自死で失った人たちが集まり、安心して自分の気持ちや体験を語り合える場として、自死遺族交流会（あすなろの会）を開催しています。

～お問い合わせ～ 精神保健福祉センター 026-227-1810 までお願いします。



発達障がい者支援センター事業



『発達障がい就労支援研修会』（令和元年10月30日）

今年度は「農福連携」をテーマに発達障がい就労支援研修会を開催しました。

講師に農林水産省農林水産政策研究所の吉田行郷氏と信州大学医学部の本田秀夫氏をお招きし、全国の連携の取り組み事例や関連事業の情報、そして「発達障がいの特性を踏まえた就労」についてご講義いただきました。県内の実践事例として就労継続支援A型事業所「株式会社アルビスファーム信州なかの」の引原謙慈氏より、支援する上での工夫等について発表していただきました。その後のパネルディスカッションでは農福連携の今後と課題について講師のお二人を交えた意見交換が行われました。農作業を“切り分ける”ことで特性を活かした就労の場が生まれること、作業そのものに“癒し効果”があることのほか、作業を通じた人との関わりが就労スキル向上につながることなど、障がい者就労における「農福連携」の可能性を感じる機会となりました。



『発達障がい家族支援研修会』（令和元年11月14日）

思春期の発達障がい児への支援を考えるひとつの視点として、家族療法を取り上げ、家族全体を支援しつつ特性を持つ思春期の児童にかかわっていく方法について、東京都立小児総合医療センター児童・思春期精神科部長の森野百合子氏にご講演をいただきました。

「家族支援から考える発達障がいの思春期～家族療法からのアプローチ～」とのテーマで、家族全体を見ることの大切さや、円環的に起こるトラブルへの介入など、他の領域でも活用できる内容でした。

～お問い合わせ～ 発達障がい者支援センター 026-227-1810 までお願いします。



精神障がい者スポーツ大会（ソフトバレー・卓球）

今年度の精神障がい者スポーツ大会（ソフトバレーボール競技）は例年どおり6月の地区大会から始まりました。今回参加した13チームは、県内3ヶ所で開催された地区大会で、県大会めざして好プレーを繰り広げました。どの会場でも、参加した選手の皆さんは日頃から一緒に活動している仲間とともに爽やかな汗をかき、楽しく過ごされた様子でした。



県大会は令和元年9月8日（日）、松本市を中心に開催されました。

ソフトバレーボール競技は、朝日村を会場とし、地区大会を勝ち上がった8チームが熱戦を繰り広げました。8チームを2ブロックに分けて予選リーグを行い、それぞれ上位2チームが決勝トーナメントに進出しました。白熱したゲーム展開の末、見事に優勝を勝ち取ったのは、攻守ともに安定した力を発揮した Rainbow 絆（絆の会）で、一昨年、昨年に引き続き栄冠を手に入れました。

《県大会結果（ソフトバレーボール競技）》

- 1位 Rainbow 絆（絆の会）
- 2位 つばさ（栗田病院デイケア）
- 3位 こころの医療センター駒ヶ根デイケア

また、今年度が2回目の開催となる卓球競技（精神障がい区分）では、25名の選手の皆さんがエントリーされ、熱戦が繰り広げられました。

全国大会出場権をかけたソフトバレーボール競技の北信越・東海ブロック予選会は、令和元年6月1日（土）、2日（日）に新潟県で行われ、昨年度県大会優勝チームの Rainbow 絆（絆の会）が出場しました。Rainbow 絆は、2回戦で福井県チーム、続く準決勝では三重県チームを、ともに2-1の接戦の末勝ち上がり、決勝では名古屋市チームに惜しくも敗れましたが、見事に準優勝を飾りました。本県代表チームは、昨年度に引き続き今年度も上位入賞を果たしており、本県の実力の高さを感じさせてくれる結果となりました。最後に、大会運営にご協力いただいた皆様に感謝申し上げますとともに、今後も多くの方がスポーツを通じた交流に参加していただきますよう願っています。



「精神保健福祉ハンドブック2019」発行



当センターでは平成13年から精神障がい者の保健・福祉の充実と拡大を図ることを目的に、県内の精神保健福祉に関係する制度や相談機関一覧、市町村単独事業の実施状況一覧等をまとめた「精神保健福祉ハンドブック」を約3年毎に発行しています。

今回は前回2016年に発行した第8版を改訂し、「精神保健福祉ハンドブック2019（第9版）」として令和元年11月付けで発行しました。精神障がい者支援の関連制度の説明や、県内の各相談機関、各医療機関（精神科・心療内科）、自助グループ等の最新情報を掲載しています。

精神障がい者の地域生活支援に関わる市町村や精神保健福祉の関係機関、医療機関等の職員だけでなく、当事者会や家族会等多くの方々にご利用いただき、精神障がい者の地域生活支援の更なる推進の一助となれば幸いです。閲覧をご希望の方は、長野県公式ホームページに電子データ版を公開しておりますのでご覧ください。

[長野県 精神保健福祉ハンドブック](#) [検索](#)