

心のたより

長野県精神保健福祉センター



しあわせ信州

〒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
https://www.pref.nagano.lg.jp/seishin

第101号 2020年6月 発行

こころのぎゃらりー



作品名

「フワフワなアルパカ」

作者名

曲淵 幹人 29歳

作品に寄せて

牧場に行った時にいた、アルパカがこっちを見ていたところを描きました。フワフワな毛が気に入って描きました。

<掲載協力>

- ・長野市障害者相談支援センター 希来里（社福 長野南福祉会）
- ・特定非営利活動法人 ZERO

目次

- こころのぎゃらりー 1
- 新型コロナウイルスのパンデミック感染拡大に伴う心理学的諸問題 2
- <特集> 長野県の発達障がい支援の取り組みについて 3
- 令和2年度精神保健福祉センターの取り組みについて 5
- 令和2年度研修会等日程 6

新型コロナウイルスのパンデミック感染拡大に伴う心理学的諸問題

長野県精神保健福祉センター所長 小泉典章

何世紀にわたる人類のパンデミックとの闘いでは、人が免疫を持たない病原体はときに爆発的に感染を広げ、その時代を大きく揺るがしてきました。現在のコロナ禍もいつとは言えないのですが、治療薬やワクチンの開発如何で早まり、集団免疫も得られるでしょうし、かならず終息の時を迎えられます。アルベール・カミュの「ペスト」には、ペスト菌の不条理な災禍についての始まりから終わりまでが描かれています。発端の時期に「ペストがわが市民にもたらした最初のもは、つまり追放の状態であった」と分断が示されています。

隔離の心理学的インパクトといかにしてそれらを減らせるかについて、ランセット（2020年3月14日号）に掲載の、緊急にまとめられたレビュー（総説）論文を紹介したいと思います。この論文は医療機関、宿泊施設への入院、入所の隔離措置や緊急事態宣言に関係した別離要請などにも、大いに参考になると考えます。

2019年12月の新型コロナウイルスの大流行では、多くの国が、感染に接触する可能性のある人々に、自宅または専用の検疫施設で隔離するよう求めています。隔離と検疫は厳密には異なりますが、隔離をどのように運用するかは、入手可能な最良の証拠論文に基づいて、検討されるべきだとしています。3つの電子データベースを用いて、隔離の心理的諸問題のレビューを行いました。みつかった3166の論文のうち、24本がこのレビューに含まれています。レビューされた研究のほとんどが、心的外傷後ストレス症状、錯乱、怒りなどの否定的な心理的影響を報告しています。ストレス要因としては、隔離期間の長期化、感染への恐怖、欲求不満、退屈、不十分な供給や情報、経済的損失、いわれのない偏見などが、挙げられます。それらを減らすために、何が起きているのか、なぜ起きているのかを市民に伝え、それがいつまで続くのかを説明します。また、隔離中に行う意味のある活動を提供し、明確なコミュニケーションや詳しい情報を提供し、基本的な物資（食料、水、医薬品など）が入手可能であることを保証します。さらに、人々が正しく感じるべき利他主義に訴えることは好ましいことだとしています。この利他主義とは、長期間の隔離が、自己のウイルスとの闘いのみならず、他者をも守ることが、家族、国家、そして人類の利益に通じ、パンデミックと闘うことを意味しています。

新型コロナウイルスに関連する心の電話相談

精神保健福祉センターでは、新型コロナウイルスの問題に起因し、「眠れない」、「不安で落ち着かない」など気分がすぐれない方からの心の健康に関する相談をお受けしています。

開設日（2月25日）から5月末までに、のべ236件の相談がありました。

○電話番号：026-227-1810

○相談日：月曜日から金曜日（祝日、年末年始は休み）

○時間：8時30分から17時15分



<特集> 長野県の発達障がい支援の取り組みについて

発達障がい支援については、「発達障害者支援法」が平成 28 年に改正され、新たに「社会参加の機会の確保」や、「社会的障壁の除去」といった基本理念が加えられた他、実質の支援体制の面でも強化される内容が盛り込まれました。

長野県の発達障がい支援に係る課題として、成人期の自立・就業、発達障がい者本人やその家族に対する支援、教員を含む支援者の更なる対応力向上や、診療体制の強化等があげられます。これらについて、地域の支援関係者や発達障がい者家族等の委員で構成される「長野県発達障がい者支援対策協議会（以下「協議会」）」で意見が交わされ、それらの内容が様々な体制整備に向けた取り組みに反映されています。

主な取り組み

支援体制整備 ～発達障がいサポート・マネージャー整備事業～



発達障がい支援は、年代により関わる支援者や分野が変わるといった特徴があり、支援に関わる各分野（医療、保健、教育、福祉、就労、司法等）の連携が重要とされています。

長野県では平成 24 年度から全国に先駆けて、発達障がい支援の体制整備に向けた「発達障がいサポート・マネージャー整備事業」を開始しました。10 圏域に 1 名ずつ配置し、地域の支援者をつなぐ役割、支援者への総合的な助言、新たな資源開発等の役割を担っています。当県は広く、人口規模や既存の社会資源、取組の状況もさまざまであり、各地域の課題等の情報共有や支援体制整備に向けた意見交換の場として、事業開始当初から「サポート・マネージャー連絡会」を定期的で開催しています。

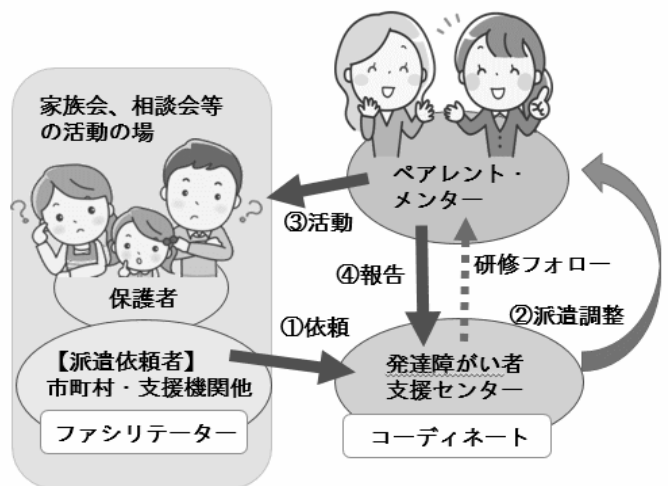
平成 30 年度からは地域の実情を県の施策に反映させやすくするため、サポート・マネージャーが協議会に協力部会員として加わることになりました。

家族支援 ～発達障がいペアレント・メンター事業～

この事業は、発達障がいのある子どもを育てた経験のある保護者を「ペアレント・メンター」として養成・認定し、子育て中の保護者の話を聴いたり体験談の紹介を通じて、保護者の社会的及び心理的孤立を予防するためのものです。

活用していただく際には、「ペアレント・メンター」の派遣を希望する支援機関等からの依頼に基づき、当センターが派遣調整を行います。

これまで派遣依頼のあった機関からは「保護者に寄り添った話をしてもらえた」等の感想が寄せられており、家族支援の一つとして期待されていることが伺えます。



就労支援 ～働く場の拡大～

発達障がいを持つ人たちへの就労支援は、職場環境の調整と周囲の理解、配慮があることで安心して仕事に集中することができ、本来の力が発揮できると言われています。

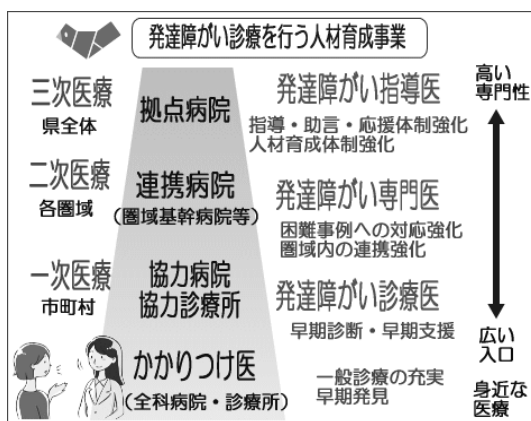
発達障がい者支援センターでは、昨年度「農福連携」をテーマに就労支援研修会を開催しました。この研修会では、農林水産省と信州大学医学部子どものこころの発達医学教室の両講師から発達障がいの特性を踏まえた就労支援のあり方等についてご講義いただき、県内で農福連携の取り組みを始めている事業所からは実践報告をしていただきました。その中で、作業を“切り分ける”ことで特性を活かした就労の場が生まれることや、作業を通じた人との関わりが就労スキルの向上につながること等、農業と福祉の連携に留まらず、様々な障がい者就労の場面で活かせる情報を得る機会となりました。

発達障がい診療体制の整備 ～発達障がい診療人材育成事業（委託事業）～

長野県の診療体制の課題として、診療待機期間の長期化、診療体制の地域格差が挙げられています。

そのため県では、平成 30 年度から信州大学医学部子どものこころの発達医学教室に事業を委託し、発達障がい診療に対応する医師を養成していく取り組みが始まりました。この事業は、発達障がいの診療及び診断に対応する「発達障がい診療医」と、基幹病院などで困難事例への診療にも対応する専門性の高い「発達障がい専門医」を県が独自に認定するものです。「発達障がい専門医」については、令和元年度末で 40 名を認定しました。

（＊認定医の名簿は県 HP に掲載）



診察室の現場から 樋端佑樹（信州大学医学部 子どものこころの発達医学教室）

厚生労働省の事業の「発達障害児者の初診待機等の医療的課題と対応に関する調査」の一環として、長野県内の医療ユーザー（親）に医療のニーズに関するアンケート調査を行い、222 名から回答をいただきました。診療として提供しているものは地域ごとの実情を反映して様々でしたが、「気軽に相談できる場がほしい」、「親のメンタルヘルスも含め関わってほしい」、「学校などと連携してほしい」、「危機的な時にすぐ対応してほしい」、「小児科から精神科などへの移行が大変だった」などの意見がありました。発達障がい児者の支援で医療が担える役割はごく一部です。しかし少し引いたポジションで、長いスパンで親子に伴走できる可能性があります。手立てと見通しを示し、対話を促し、二次障害を予防し、時に危機介入をおこない、子どもの主体性を確立し、自立を支援することができます。医療、教育、福祉、行政の隙間を埋めるためには親の会や当事者会を専門職がサポートすることも有用なのではないかと思います。

令和2年度 精神保健福祉センターの取り組みについて

1 精神保健福祉全般

地域移行や就労に関する支援について、関係機関と連携・情報共有を行いながら、支援体制充実のための技術援助を行います。

精神科病院入院者からの退院請求等の審査を行う精神医療審査会事務局及び自立支援医療（精神通院医療）・精神障害者保健福祉手帳の審査・判定・発行業務も引き続き行っていきます。

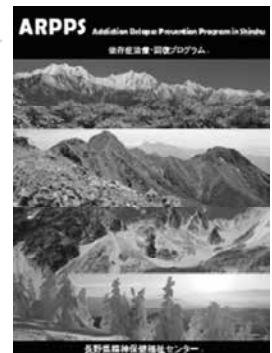
例年、精神障がいのある方を対象としたスポーツ大会（ソフトバレーボール・卓球）を開催していましたが、今年度は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、残念ながら中止となりました。

また、精神保健福祉分野の経験が概ね3年未満の市町村職員等を対象に例年開催している「精神保健福祉担当者基礎研修会」についても中止とさせていただきます。

2 依存症対策事業

依存症相談拠点として、相談体制の充実強化を目指した取り組みを実施します。また、依存症に関する研修会を開催し、依存症に対する理解促進、適切な援助技術の向上を図ります。啓発週間のパネル展示や家族教室を実施し、正しい知識の普及を図ります。

当事者グループでは、長野県依存症治療・回復プログラム「ARPPS」を使用して学習しています。



依存症当事者グループミーティング

アルコール、薬物、ギャンブルに頼らない生き方を目指し、依存症に関する正しい知識や理解を深めるためのグループです。

○開催日時

【長野会場】：毎月第1・3火曜 13:30～15:30

【松本会場】：毎月第3金曜 13:00～15:00

（※松本会場：長野県松本合同庁舎2階健康教育室）

○対象：アルコール、薬物、ギャンブル等依存症の方

依存症家族グループミーティング

同じ悩みを持つ家族と気持ちを共有しながら、依存症の本人への対応方法などを学習するグループです。

○開催日時：毎月第2・4木曜 13:30～15:30

○対象：家族の依存症（アルコール、薬物、ギャンブル）で悩んでいる方

※お問い合わせ：精神保健福祉センター（026-227-1810）依存症担当まで

3 自殺対策推進センター事業

昨年度は、生きることの包括的支援としての自殺対策推進計画を多くの市町村が策定しました。今年度は、計画に位置付けた取組を実施する市町村には計画の推進や進捗管理に関する支援を、今後計画を策定する市町村には策定のための支援を行います。また、自殺対策に関する最新の取り組みや地域の実情を把握し、予防、介入、自死遺族支援を含めた自殺対策を各関係機関と連携をしながら進めていきます。

自死遺族交流会（あすなろの会）

家族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です。

○開催日時：いずれも 13:30～15:30

【長野】：毎月第2土曜日 【上田】：年3回開催

【佐久・伊那・松本】：年4回開催

○対象：家族を自死で亡くされた方（自死された方の親・配偶者・兄弟姉妹・子）

※お問い合わせ：精神保健福祉センター
（026-227-1810）
自殺対策担当まで

4 ひきこもり支援センター事業

支援者向け研修会の開催、保健福祉事務所や市町村のひきこもり家族教室への技術援助を行います。「ひきこもりサポーター養成事業」についても、市町村からの要望に応じて、養成研修を行っていきます。昨年度は平成30年度に引き続き、飯島町から依頼があり、サポーター養成研修を令和元年11月に実施しました。新たに2名の方がひきこもりサポーターとして登録されました。現在、長野県でひきこもりサポーターが活用されているのは、大町市と飯島町の2市町です。

青年期グループ

ひきこもり状態にある若者が社会参加へ向けて第一歩を踏み出すためのグループです。

レクリエーション、スポーツ、料理、散歩、ソーシャルスキルトレーニング（SST）などの活動を通して、人とつながるきっかけの場となっています。

○開催日時：毎月第2・4水曜日
14:30～16:30

※お問い合わせ：精神保健福祉センター
(026-227-1810)
ひきこもり支援担当まで

令和2年度 研修会等日程

令和2年 6月1日現在

事業	研修・行事等	期日	会場	内容
全般	災害時のこころのケア・PFA研修会	未定	未定	災害時のこころのケアについて
社会復帰	精神障がい者地域移行推進研修会	12月予定	未定	地域生活支援について先行地域の実践例から学ぶ
	精神障がい者就労支援研修会	2月予定	未定	精神障がい者の就労支援について学ぶ
依存問題	依存症対策研修会	1月頃	未定	依存症対策について学ぶ
	ギャンブル等依存症家族講座	10月・11月頃 (2回コース)	東信地域	ギャンブル等依存症の理解と家族の対応を学ぶ 対象：ご家族のギャンブル等依存症でお困りの方 ※1日目の公開講座のみ支援関係者の受講も可
自殺対策	自殺防止地域関係者研修会	未定	未定	市町村の自殺対策計画の情報交換や、進捗管理について学ぶ
	自殺関連相談研修会	未定	未定	自殺関連相談対応について学ぶ
	自殺企図者支援関係者研修会	未定	未定	自殺未遂者への支援を中心に自殺に関する連携・対応について学ぶ
ひきこもり	ひきこもり支援関係者研修会	10月頃	中信地域	ひきこもり支援の基本について学ぶ
	ひきこもり相談担当者研修会	未定	未定	ひきこもり相談対応について学ぶ
発達障がい	発達障がい家族支援研修会	未定	未定	発達障がいのある子どもの家族への支援について学ぶ

※各種グループや研修会は新型コロナウイルス感染症の状況を考慮して開催の可否について検討してまいります。実施にあたっては、改めてお知らせいたします。