

T261-0003 千葉市美浜区高浜2-1-16 TEL 043 (204) 1582 FAX 043 (204) 1584 URL http://www.city.chiba.jp/hokenfukushi/koreishogai/kokoronokenko/index.html

## 発行にあたって…

本紙は、心の健康づくりのための正しい情報をお伝えするため、平成14年12月 に創刊し、今号で16号となりました。

今号より、編集長も代わり、気分を新たにして、市民の方により親しまれる広報 紙を目指して、また、こころの健康センターがより身近に感じられる広報紙となる よう努めていきたいと思います。



#### 【ごあいさつ】

こころの健康センター 所長補佐 金谷 郁義

4月1日の人事異動により、こころの健康センターに配属されました金谷と申します。福祉の仕事に就いたことはあるのですが、精神保健福祉の分野は初めてなので、日々、勉強と考えております。

当センターは、昨年10月に全面改築され、新たに多目的室、地域生活支援室、団体活動室などが整備されましたので、皆様ぜひご利用ください。

これからも職員一丸となって市民の皆様のメンタルヘルスの保持増進のお手 伝いができればと思います。ご指導、ご協力の程よろしくお願いいたします。

#### 目 次

<del></del>	P 1
ごあいさつ	P 1
講演会報告「親なき後の生活」~つながりを大切に~	P 2
「平成21年度精神保健福祉相談 受理状況」	Р 3
「平成21年度こころの電話 利用状況」	Р 3
「平成21 年度精神障害者保健福祉手帳・自立支援医療費 判定数」…	Р 3
こころの健康センター インフォメーション	P 4



6月25日、精神障害者家族のつどいを開催しました。I 部講演会では、「親なき後の生活」 と題し、中村古峡記念病院の安藤知行氏 (精神保健福祉士) と同病院のデイケアご利用者2名 の方に講演をしていただきました。

当日は、92名の参加があり、テーマに対する関心の高さが窺えます。

### 講演では、"つながり"をキーワードに話が展開されました。

### ステップ1

「親なき後の生活」について、精神障害者のご家族としては、その方が抱える様々な問題が心配要素として浮かんできます。まずは、それら問題をピックアップしてみましょう。

# ステップ2

次に、ピックアップした問題を外在化します。その際、本人が問題なのではなく、「問題が問題である」ことに注意します。「本人自身が問題である」と捉えてしまいがちですが、そうすると感情的になってしまう恐れがあります。

# ステップ3

問題を中心に置き、その問題に対する解決策を、当事者を含めた各種支援機関で検討します。当事者自らも考え、自己決定することで、納得し、自主的に行動に移すことが出来ます。

# ステップ4

各種相談機関、支援機関を知っておく。問題の内容により、活用出来る機関が異なります。幅広い情報をもっていることも大切です。

日頃、精神障害者に関わっている安藤氏からは、「困っている事について一緒に考え、語り合える仲間との"つながり"、または、各種支援機関との"つながり"によって、生活上の問題を緩和できるのではないか」とご提案をいただきました。また、当事者として体験談を語られたお二人からは、「ひきこもり傾向のため、仲間に声をかけてもらい、外出のきっかけを作ってもらっている」「パニックを起こした時には、十分に睡眠を取ったり、詩を書いたり、好きなCDを聞いてリラックスするよう心がけている」等、ご自身に合った課題解決法を見つけ、地域の中で生活している様子を伺うことが出来ました。

## ~精神障害者家族のつどい・今後の予定 (I部講演会) ~

9月 1日(水) 「ピアサポートのご案内~訪問・同行サポート~」

10月 7日(木) 「『千葉兄弟姉妹の会』の活動~兄弟姉妹にできること~」

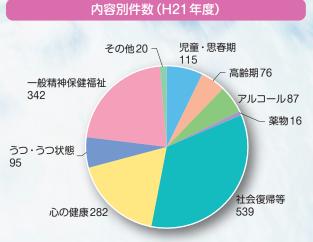
11月12日(金) 「カウンセリングとは何か~できること・できないこと~」

12月15日(水) 「訪問看護ってなあに?居宅介護ってどんなサービス?」

### 【平成21年度精神保健福祉相談 受理状況】

平成21年度の精神保健福祉相談件数は、計1,572件でした。内容別で一番多かったのは、日常生活の過ごし方や 対人関係の問題を含む「社会復帰に関する相談」でした。

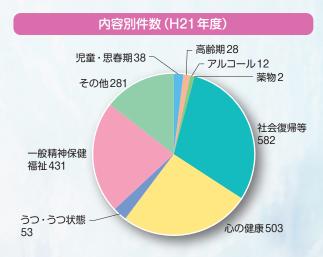




### 【平成21年度こころの電話 利用状況】

平成21年度のこころの電話相談件数は、1,930件でした。相談内容の傾向は、精神保健福祉相談とほぼ同様の傾向にありました。





### 【平成21年度精神障害者保健福祉手帳・自立支援医療費 判定数】

各区で受理した申請について、判定業務を行っています。当センターで判定業務を開始した平成14年から平成21年まで、手帳も自立支援医療費も増加傾向にあるようです。





# こころの健康センター インフォメーション

## 精神保健福祉相談

精神科医師による心の健康に関する相談を行っています。内容をお伺いし、必要に応じて予約をお入れします。 まずは、電話でご連絡下さい。※予約制 🕿 043 (204) 1582

- ●精神保健福祉相談…精神保健福祉全般に関する相談。
- ●思春期相談…不登校やひきこもりなど、思春期に起きる問題に関する相談。
- ●アルコール・薬物依存相談…アルコール、シンナーや規制薬物等の依存に関する相談。
- ●高齢者相談…高齢期の精神的健康に関する相談。



## 地域精神保健福祉講演会

各区の保健福祉センターを会場にして、こころの健 康講座を開催します。

今後の予定は以下のとおりです。

8月26日(木) 「ストレスとこころの病」(緑区)

10月15日(金) 「社会不安障害について」(若葉区)

11月25日(木) 「認知行動療法について」(稲毛区)

12月14日(火) 「統合失調症について」(花見川区)

# 自殺対策市民講演会

「自死という"いのち"の問題にどう向き合うかし

日 時: 平成22年9月10日(金)13時半~15時半

会場:京葉銀行文化プラザ 7階 [楓] 対象:市内在住、在勤、在学の方

申 込:こころの健康センターまでお電話で

## 職場のメンタルヘルス・セミナー

「急増する過労死・過労自殺

~あなたの会社の従業員・家族は大丈夫?~」

日時: 平成22年9月11日(十)

【セミナー】13時半~15時

【分かち合い】15時15分~16時15分

※分かち合いは遺族の方限定

会場:こころの健康センター

対象:企業関係者、本テーマに関心のある方等

申 込:こころの健康センターまでお電話で

## こころの電話

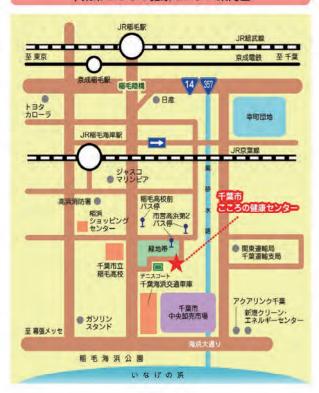
専門員による電話相談を行っています。

每週月~金曜日 正午~午後5時

(祝日:年末年始除く)

専用電話 043 (204) 1583

#### 千葉市こころの健康センター案内図



TEL 043 (204) 1582 FAX 043 (204) 1584

※検査・診察は行っておりませんので御了承下さい







【編集後記】………

夏の強い陽射しを受け、肌のシミが気になる今日この頃。 夏バテ防止や美肌効果のある食事を心掛けたいものです。(T)