

群馬県 精神保健福祉協会だより

令和4年3月25日 発行 第30号

事務局
群馬県こころの健康センター内
379-2166 前橋市野中町368番地
TEL 027-263-1166
FAX 027-261-9912



◇巻頭言「コロナ禍で思うこと」……………	1	◇当事者の声、家族の声……………	5
◇寄稿「コロナ禍における働く環境の変化について」……………	2	◇会員の活動紹介……………	7
「日本精神科看護協会群馬県支部から」……………	3	◇協会の活動報告……………	8
「生徒はレジリエントである」……………	4	◇事務局インフォメーション……………	11

巻頭言

コロナ禍で思うこと

群馬県公認心理師協会 会長 猶原 宗雄



コロナ禍での生活も3年目になりますが、群馬県公認心理師協会の運営に関しても令和2年度の総会が7月に延期、令和3年度の総会は書面表決となり、研修会やセミナーも中止やオンラインでの開催と新型コロナウイルス感染症拡大の影響を受けて、対応に苦慮しています。また、私生活においても自粛を前提とした生活様式にならざるを得ない状況が続いています。

当初の感染すると死に至る恐怖から感染者数の数値の推移が大きな関心ごとになっています。コロナ禍であることを前提にした生活を求められていますが、高齢者や基礎疾患がある人とそれ以外の人とでは温度差があるように感じています。

こころの健康を考えた時に、日常生活でのこれまでのストレスに加えて、コロナ禍による生活様式の変化は大きなストレス要因となり、終息の見極めができない不安と感染した場合の恐怖が複雑に絡み合っていることから、これまでのストレスへの対処方法だけでは対応が不十分ではないかと思っています。

生活様式の変化やコロナ禍でのシステムに慣れることも含めてストレスではありましたが、2年も経過すると慣れてきて、今ではそれほどのストレスを感じなくなっているように感じています。しかし、本当にストレスとして感じなくなっているのでしょうか。そのように感じているだけで、現在のオミクロン株は重症化率が低いと言われていますが、先行きの見通せない不安が大きなストレス要因として存在していることは、疑いのない事実であると思います。

ストレスの現れ方は、こころの不安や意欲の低下、行動面で攻撃的になることや人を避けたりすること、身体の不調を感じる、等があり、身体に現れるストレスサインとしては、頭痛、頭重感、微熱、倦怠感、息苦しさ、胸苦しさ、肩こり、食欲不振、下痢・便秘、血圧上昇、等があります。これらを引き起こすストレスへの対処方法は様々ありますが、ストレスに負けないための心身の健康を考えると、基本的な生活習慣を整えていくことが重要であると思います。

生活習慣を考える時に、メンタルヘルスの研修会で心の健康づくりのためのライフスタイルへの配慮として、「三十分健康法」というものがあつたのを思い出しました。右の表にあるように、腹は八分で仕事は十分、睡眠は十二分というライフスタイルを心掛けて生活できていれば、ストレスに負けないこころの健康度を保つことができると思います。

三十分	健康法
腹	八分
仕事	十分
+) 睡眠	十二分
三十分	

こころのケアについては、沢山の情報がありますが、コロナ禍におけるこころのケアについて理解しやすい情報として、厚生労働省の「こころの耳」という働く人のメンタルヘルス・ポータルサイトにテーマ別特設ページがあり、その中に「新型コロナウイルス感染症対策（こころのケア）」がありますので、参考にすることを勧めます。

最後になりますが、群馬県公認心理師協会という名

称は馴染みが薄いと思いますので、会の紹介をいたします。

2019年2月に国家資格である公認心理師登録者が確認されたことにより、群馬県臨床心理士会から群馬県公認心理師協会に名称を変更しました。公認心理師有資格者と臨床心理士（日本臨床心理士資格認定協会認定）有資格者が会員の職能団体です。会員は、医療・保健、福祉、教育、産業・労働、司法・法務・警察、私設心理相談、大学・研究所の各分野において、“こころの専門家”として仕事をしています。具体的には、医療・保健分野として病院・クリニック・こころの健康センター・リハビリテーション施設等、福祉分野として児童相談所・児童福祉施設・発達相談・子育て支援センター等、教育分野としてスクールカウンセラー・教育相談室・教育研究所等、産業・労働分野

として企業内の健康管理室・相談室・障害者職業センター等、司法・法務・警察分野として家庭裁判所・少年鑑別所・警察関係の相談所・被害者支援相談所等、私設心理相談分野として心理相談室・カウンセリングセンター等、大学・研究所分野として、大学・大学附属臨床心理センター等、多岐にわたり活動しています。本会では、学校臨床心理士委員会、医療保健領域委員会、被害者支援委員会、子育て支援委員会、産業領域委員会、緊急支援委員会の6つの委員会を中心に活動しています。

規模の小さな団体ですが、社会からのニーズに応えるために、研鑽を積み資質の向上に努めて、できることを精一杯行っていきたいと考えています。どうぞよろしくお願いいたします。

寄稿 1

「コロナ禍における働く環境の変化について」

群馬県社会保険労務士会理事（総務委員長） 小林 郁夫



長引く新型コロナウイルス感染症の拡大により、私たちの生活スタイルは一変しました。人間は目の前に起きる変化に対してストレスを感じますが、今は多くの変化が一気に起きていますので、ストレスを感じるのは当然です。しかし、不安や焦りなどの不調を感じることは、「異常」に対する「正常」な反応であるということを理解することで、少し気持ちが楽になるように思います。

こうした状況において、日々考えさせられることが多いと思っています。特に、今まで「当たり前」だと思っていたことが、「本当にそうなのか」ということを考えさせられることが多くあります。

例えば、マスクを着用することが「当たり前」となったことも大きな変化です。初対面の人とはマスクを着けずに会うことが「当たり前」であったことが、お互いにマスクを着けた状態で対面し、互いの顔を知らないまま会う機会がなくなってしまうことも日常です。対面している時は「こういう顔」だと勝手に思い込んでいるので、後日何かの機会に写真等で顔を拝見した時に、自分が勝手に思い込んでいた顔とは全く異なることに驚きます。人間は、勝手な思い込みで日常を生きていることを実感します。

また、大学生を例にとりますと、コロナ禍と共に大学に入学した大学生の中には、入学してからの約2年

間のほとんどをオンラインで授業を受けている学生もいます。キャンパスに行く機会も少なく、行ったとしてもサークル活動があるわけでもありません。画面上でしか会ったことのない同級生もいれば、マスクをした顔しか知らない同級生もいるのが日常です。これから卒業するまでに完全には対面授業にならない大学もあることを想像すると、マスクを外した同級生の顔を知らないまま卒業することも考えられます。お互いの顔を知らずに知り合いになり、互いの顔を知らないまま、やがて同級生と分かれて社会に出てゆくの「当たり前」ともいえる状況に変わりました。

過日、こんなことがありました。ある学生が大学のキャリア相談に行ったところ、「2年生から3年生になる春休みは、一番遊べる楽しい時だよ。」と言われたとのこと。その学生は「コロナ禍でなければ良かったのに」と私に話してくれました。キャリア担当の方の「2年生から3年生になる春休みは一番遊べる楽しい時」というのは、その方の枠組みではそのようなです。一方、その学生の「コロナ禍でなければ良かったのに」という言葉も、「コロナ禍でなければ楽しい春休みがおくれる」という枠組みからの言葉なのでしょう。キャリア担当の方もその学生も「大学時代は楽しくあるべき」、あるいは「楽しいのが当たり前」という価値観があるのだと思います。ですから、そう

あるべきものがそうになっていないことから「残念だ」とか「悲しい」といった気持ちになります。

しかしよく考えてみますと、コロナ禍でなくても大学生だから楽しいとは限りません。誰もが同じような年齢で同じような環境や同じような思いにおかれるとは限りません。実際、私の大学時代はバブル期であり、多くの学生が楽しい学生生活を送っていたようですが、私自身はバブルの波に乗れず、大学生活にも馴染めず、全く楽しい学生生活は送っていません。

しかし、数年前にある方と学生時代の話題となり、私の学生時代の話をしたところ、「まさに大学生の大道を過ごされましたね」と言われ、救われるような気持ちになったことがあります。

コロナ禍では、働く人や学生に加え、経営者も様々なストレスを抱え、生きづらさを感じたり、絶望を感じたりしていることも少なくありません。今まで「当たり前」と思っていたことが「当たり前」でなくなっているのですから当然です。一方、今まで「当たり

前」だと思っていたことが本当に「当たり前」であるかはわかりません。同じ状況や同じ出来事に遭遇しても、異なる捉え方をして、異なる気持ちになる人もいます。したがって、「本当にそうなのか」、あるいは「あの人であれば、この状況をどう捉えるだろう」などと思いを巡らせるだけでも少し気持ちが楽になったりします。

大学生に限らず、コロナ禍で学生生活を送った学生が、これから社会に出てゆきます。従来とは異なる環境で過ごしてきたわけですから、既に社会に出ている私たちとは、考え方、物事の捉え方や価値観が異なっているのが当然です。私たちが、寛容な心でこれからの時代を担う若者たちを受け入れ、社会に出てから「当たり前」でない現実遭遇しても心が折れることなく仕事が続けられるように、ストレスと上手に付き合うことのできる取り組みを職場で行うことが定着にも繋がるように思います。

寄稿 2

「日本精神科看護協会群馬県支部から」

日本精神科看護協会群馬県支部長 工藤 昭

新型コロナウイルス感染症は、国内で発症後早2年が経過し依然として収束の目途が立たない状況が続いています。医療現場の最前線で尽力されている医療従事者や地域で精神保健福祉に関わって皆様方に心から感謝申し上げます。

日本精神科看護協会は、本部を東京に置き都道府県に支部を持つ、一般社団法人としての看護職能団体です。この職能団体の発端は、昭和22年7月、男子の看護職50余名を持って結成発足し、現在に至った歴史があります。会員数は全国で令和3年度30,485人、群馬支部は685人の会員数となっています。群馬支部の内訳は入院ベッドがある施設19施設から672人が会員であることが一つの特徴でもあります。

今年度の群馬支部活動において、継続した新型コロナウイルス感染対策と非常事態宣言もあり、日本精神科看護協会事業活動より「心の日」として、8月に県内市役所に協力をしていただき「心のお手入れしてみませんか?」というミニパンフレットを市役所が窓口になっていただき配布をいたしました。心の状態の簡易的セルフチェックや困った時の相談先、健康に役立つ情報が入った「心の看護便ネット」といったものです。

東日本大震災から10年が経過し、厚労省より福島県外避難者心のケア訪問事業では、東日本大震災により群馬県に一時避難され、生活をされている方宅へ訪問し、健康状態や生活状況等の情報をいただく傾聴訪問でした。1月に入りオミクロン株の感染が急速に広がり、中止とさせていただきます。訪問できなかった方へこころよりお詫び申し上げます。

2025年を目途に地域包括ケアシステムが、厚労省より推進されている現状の中、精神障害に対応した地域包括ケアシステムの構想ができ、精神障がい者が地域の一員として安心して自分らし暮らしをすることができるよう、医療、障害福祉、介護、社会参画、住まいや地域の助け合いが包括的にできるシステムが明確になっています。

精神科病床で看護実践をされている看護師の役割を考えた場合、地域包括ケアシステムを視野に入れ病院完結型から地域完結型にシフトされていると思います。本人の意思と相反する入院が多い精神科医療にどう向き合いながら、看護師は医療チームの一員と協働し、自分らしさを取り戻し住みなれた場所に帰るための支援が看護師の役割の一つであると考えています。

「精神科看護師は、精神的健康について援助を必要としている人たちを対象として、自立性の回復と、その人らしい生活を営めるよう支援することを目指し、個人の尊厳と権利擁護をするアドボケイターとなる強い自覚が必要である。

精神科医療では、非自発的な入院や、身体拘束などの行動制限が法律に定められている。看護実践の場では人権の制限を行わざるを得ない状況が生じる場合も多々あります。精神科看護師は、安心、安全な医療の

提供や医療の質を保障しつつ、対象者へのリカバリーに向けた「本来の自分を取り戻す」ための支援者なることである。」日本精神科看護協会倫理綱領より。

精神科看護師として専門的知識と技術を活用し、精神障害を持つ人が地域で安心して安全に暮らすための地域移行、生活支援などに啓蒙活動を行う事を通して、社会に貢献することであります。

今後も精神保健福祉関連団体と連携しながら、精神科の専門性を発揮し活動していきたいと考えています。

寄稿 3

「生徒はレジリエントである」

群馬県中学校長会 副会長 青木 芳弘



新型コロナウイルス感染症は、2学期後半には落ち着きを見せ、各学校では学校行事等これまで自粛、変更、中止を余儀なくされていた内容を凝縮、工夫、充実して取り組んできました。これも、医療関係者、地域住民、保護者の皆様等のご尽力やご協力があったことと思っています。

しかし、現況は群馬県の警戒度が「2」となり、感染拡大のスピードの早さに、これまで以上に感染症防止対策を徹底するの必要を感じています。特に中学3年生は進路を決めていく時期を迎えるため、各学校ともその対策に心を配っているところです。学校現場がこのような状態ですから、保健所や医療機関等の最前線で日夜ご対応くださっている皆様のご苦労は計り知れないものと考えます。ご尽力に心より感謝申し上げます。

さて、群馬県中学校長会は、会長のことばである、会に脈々と流れる「和の心」を継承し、県内161名の中学校長の団結力とコロナ禍で培った連携力を活かし、それぞれの中学校の子どもたちが「安心して思いっきり自分の伸ばせる」そんな学校づくりに一緒に推進していきましょう、に向かって日々邁進しています。

今年度は、特に、中学校長間の緊密な連携提携に重点が置かれてきました。新型コロナ感染症対策、GIGAスクール構想の実現、令和の日本型学校教育の構築など喫緊の課題について各学校、郡市ではどのような取組をしているか、できる限り、対話の時間を確保することに努めてきました。オンラインによる会議もありましたが、当然のことながら、人と人との対面による協議ができたことに感動したこともありました。

生徒と生徒の対面による協議から学んだ本校の

取組を紹介します。1学年の総合的な学習の時間、学級のテーマ「大好きで解決しよう！」です。自分たちの大好きなことを生かして、人の役に立つ活動をするという内容です。生徒の大好きなこととして、①絵・イラスト②運動③漫画・アニメ④音楽・歌が上位に挙がり、一人一人が自分の好きなところに所属してグループを編制し、活動を進めることになりました。そのなか、イラスト班が小学校2年生を対象にしているため、小学校2学年の担任の先生に自分たちが作成したイラストをみてもらい、打合せを行いました。その日の授業は、打合せの様子の動画を全員で観るところからはじまりました。そして、「やりたいことを相手に見てもらい、アドバイスをもらおう！」ということが授業のめあてとなりました。その後、自分たちの活動を相手がどう感じるかという視点で見直し、絵本班がクラスの前で自分たち作成の絵本を紹介します。作成した絵本に自信をもって臨んだ結果、クラスの生徒からの評価はあまりよくなく、改善を強いられることになりました。発表後、気持ちが落ち込んだ絵本班のメンバーが以下のような対話をはじめます。

- ・だれだ、こんなの考えたのは
- ・初めてのわりにはねえ！ともいわれた
- ・良く出来たってこと！？
- ・まだ途中だから・・・
- ・やめてよ！！もういいです。泣きなくなっちゃう
- ・みんなでもう一つ作ろう
- *立ち直りの気配が生じる。〈参観している教員〉
- ・みんなでやろうぜ。今度は・・・
- *より強い協働性が生まれ建設的になる。〈参観している教員〉

本校では、「生徒の学ぶ姿から教員が学ぶことに重点を置く授業」の研究を推進してきました。生徒の学ぶ姿から教員が学ぶことにより、教員の知見が広がり、授業改善につながると考えています。

授業研究に参加して頂いた講師の方から以下のようなコメントが届きました。

生徒はレジリエントである
(resilience) とは、「回復力」「弾性（しなやかさ）」を意味する英単語。
「レジリエントな」と形容される人物は、困難な、危機的な状況、ストレスといった要素に遭遇しても、すぐに立ち直ることができる。
レジリエンスを発揮させて鍛える。
生徒の努力調整力が、働き、協働的で建設的になる。

中学校の情報交換をしていると、どの学校からも感染症対策に生徒がしっかりと取り組んでいる姿が報告されます。生徒は、毎日の生活で我慢を強いられることも多く、楽しみにしていた学校行事等も中止なるケースも経験しています。それでも、中学3年生は自らの進路を決めるため、日々立ち向かっています。生徒と話をしている中で、「将来は人の役に立つ仕事がしたい。」「医療系の仕事をしてみたい。」などの言葉をたくさん聞くのは、本校に限ったことではないと思います。

困難な状況に陥ったとき、しなやかに対応して回復できる人が豊かな人生を歩んでいくのかもしれない。生徒はレジリエントである。

生身の人間同士が同じ空間に身を置き、言葉を交わし合って初めて伝わることもある。

当事者の声、家族の声



ピアサポーターの方3名、家族会の方2名に寄稿いただきました。

ピアサポーターの方

ラオウ 様

自分は、ここの作業所に通所して、数年が経ちます。ここでは、菓子作り、うどん作り、部品の組み立てや、体力を使う作業もあります。自分は、一人暮らしをしながら、ここに通ってます。生活をしていて思うことは、いつになったら、コロナが終息するのかとか、マスクを外しての生活が出来るかとかの事です。自分は、感染しないように、気をつけています。うがい、手洗い、マスクはもちろん、極力人混みの中には行かないようにしています。ただ、買い物や用事で外出は、仕方がないですが。もし感染してしまえば、怖いので気をつけながら生活をしています。そんな中でも、ここに毎日通所していると人と話しができたり楽しい時間が過ごせていいです。これからも休まず通所できるように、頑張っていけたらと思います。

R・T 様

私は、統合失調症を患っています。幻聴と妄想があります。発病してから今までの間、よくなったり悪くなったりを繰り返していましたが、だんだんに自分の病気の付き合い方がわかってきました。そんな中で思うのは、自分の病気とうまく付き合って自分らしい人生を送るためには、病気への積極的な治そうとする姿勢と周囲への感謝が大切です。

私は、入院した時、デイケアにいたとき、そして今現在いる作業所にいる時は、その時その時しなければならないことを積極的に目標にかかげ努力しています。「継続は力なり」ということわざもあるように、自分の病気を理解し前向きに治そうとコツコツと努力を続けていくことこそが、病気とうまく付き合い、これからの人生をよりよくしていくためには重要だと思うからです。

そして何より、その自分を支え助け、見守ってくれる周囲の人々への感謝を忘れないことが大切だと思います。おしゃべりをしたり悩みを聞いてくれたりしてくれる友だち、家族、大切な人、また、地域の人々、福祉関係者様、病院関係者様その他いろいろな人の温かい救いの手、ぬくもりがあってこそ今の私達が元気で生活できることを忘れてはならないと思う今日この頃です。

何事も前向きに努力する姿勢と「ありがとう」が人生には大切だと思います。

「服薬40年」

M・U 様

私が20歳で精神病に罹患してから、今年で40年になる。未だに自分の病気が統合失調症（当時は精神分裂病）なのか不安障害（当時は不安神経症）なのか、或いはその両方なのかははっきりしない。今となってはどうでもいい。

さて、精神科治療に欠かせないのが「クスリ」である。

私はずいぶんいろいろな薬を飲まされてきた。薬を飲み始めて悩まされたこと、否、苦しんだことは眠気と口渇それに手の震えである。40年経った今はどうか。眠気はほとんど無くなった。口渇も無くなったがツバがあまりでなくなってしまった。そのせいで常に飲料水を飲むようになってしまった。そしてもう一つ感情の抑揚感があまりなくなり、何かに感動することもない。これは病気のせいではなく、ある意味薬害かと思っている。だからと言って訴えようとはいい齢をして思わない。

私は望遠鏡で星を観るのが好きだ。宇宙へのロマンを感じている時、病いのことは忘れてる。

今は只々平穏な余生を送れることを願うばかりである。

家族の方

「家族会の発足を目指して」

群馬県精神障害者家族会連合会 齊藤 等 様

日本経済の長引く低迷によって、国民の貧富の差が増大し、雇用の場では働きたくても働けない状態の人々が生み出されています。また、コロナ禍の悪影響により、立場の弱い人たちは、さらに精神的にも追い詰められています。

精神の障害のある家庭においては、家庭内の悩み、心配事を抱えて、暮らす社会や地域との連帯（つながり）を弱め、孤立性を深めています。

今、このような状況の中、郡馬つつじ会に相談を寄せて、集ろうとする動きが出ています。市町村の区域の枠を超え、同じ悩みを抱えている人たちが、一緒になって、相談活動を始めようと動き出しています。私もそのメンバーの一員となり、家族会として発足できるように努めていきたいと思っています。

「家族が切実に望むもの」

前橋あざみ会 Y・N 様

今年もコロナ禍で始まり、新種株の出現に悩まされ、当事者も家族も不安と心配の日々が続く新年を迎えました。家族会の活動も、定期的集まり悩みを出し合ってきたが、コロナ禍で中止が続き、孤立した状況にある家族が増えています。

当事者のストレスがたまり体調が悪くなり、病院へ行こうと言っても拒否し、混乱し家族が暴力を振るわれ、結局、警察に連絡するという最悪の結果になった事例がありました。そのような時にはどうすればいいのか、落ち着くまで待つのか、暴力に耐えるしかないのか。家族が暴力によって警察に通報をするという事はとても辛い事です。

そうなる前に医療の支援が欲しいです。障害には日曜日でも祝日もなく、生きづらさやしんどさには休みがありません。24時間365日安心して相談出来るシステムの整備を切に願います。

会員の活動紹介

当協会では、こころの健康づくりを支援する事業所や団体等に団体会員となっただき、精神保健福祉に係るネットワークを構成して会員の皆さまのこころの健康づくりを支援しております。団体会員には職能団体や医療機関のほか、製薬会社にも会員になっていただいております。会員の皆さまも一度は目にしたことがある大塚製薬株式会社も当協会の団体会員になっていただいております。その取り組みについて御紹介します。

「大塚製薬のメンタルヘルスに関する取り組み活動に関して」

大塚製薬株式会社メディカルアフェアーズ部CNS精神領域担当MSL 長田 隆弘 様

このたび群馬県精神保健福祉協会の団体会員としてこのような機会をいただき御礼申し上げます。弊社は平成15年より団体会員として参加させていただいております。

大塚グループは1921年徳島の化学原料メーカーとしてスタートし、2021年9月に100年を迎えました。【Otsuka-people creating new products for better healthworldwide】の企業理念のもと、大塚製薬はポカリスエットやオロナミンC、カロリーメイトなどのニュートラシューティカルズ関連事業と医薬品の研究開発・製造販売を担う医療関連事業により、世界の人々の健康への貢献を目指しています。

医療関連事業では中枢神経領域を重点領域としています。1970年代に中枢神経領域における研究を開始し、四半世紀にわたる成果として、現在世界で広く処方されている抗精神病薬などを開発して参りました。また、自社医薬品の適正使用に関する情報提供や精神神経疾患に関する啓発活動にも取り組んでいます。最近の活動としては、全国の自治体との連携協定に基づき、各自治体とアルコール関連問題啓発のポスターを作成し、アルコール依存症の正しい理解と相談先の周知に取り組んでいます。アルコール依存症における治療ギャップの解消を目指し、精神保健福祉センター、保健所、都道府県庁/市区町村役所の三者を対象とした講演会を開催し、多くの方々にご参加いただきました。2020年からは複数の当事者団体との協働で、医師・スタッフ・当事者に登壇頂く市民公開講座を展開しています。また、企業経営者や学生など視聴対象に合わせたメンタルヘルスセミナーも開催しております。

自社ウェブサイト

【こころの健康情報局すまいるナビゲーター】

<https://www.smilenavigator.jp/>

では、統合失調症、双極性障害、うつ病、自閉症の病態や薬物治療についてわかりやすく紹介しています。

【減酒.jp】 <https://gen-shu.jp/>

では、飲酒リスクやアルコール依存症への向き合い方、治療等の紹介に加え、AUDITによる自己チェックを簡易に実施できるようにしています。

医療従事者専用サイト

【cnsinfo.jp】 <https://www.cnsinfo.jp/>

では、自社医薬品の適正使用に関する情報や、精神科領域のニュース、学会情報、診療支援情報をお届けしています。

今後もメンタルヘルス領域の課題に取り組む一員として活動してまいります。引き続きご指導ご鞭撻のほど宜しくお願い致します。

講演会等

1 定期総会

日 時	令和3年4月25日(日)	議事	・令和2年度の事業報告及び会計決算について
開催方法	オンライン開催(ZOOM)		・令和3年度の事業計画及び会計予算について
配信会場	こころの健康センター		(以上議案のとおり可決されました)

2 県民こころの健康づくりセミナー

(1) 基調講演「こころの健康社会」	講 師	福田会長
(2) 「地域の中で自分らしく生活する」(体験談)		ピアサポーターの皆さま
(3) 自殺予防の取り組み紹介と曲演奏	ゴスペル歌手	矢寄 風花 氏
(4) 映画上映「夜明け前、呉秀三と無名の精神障害者の100年～」		

3 会長表彰及び特別功労表彰

日時・会場 定期総会にて開催

受賞者

[会長表彰]

公益社団法人日本てんかん協会群馬県支部様

[特別功労表彰]

阿部 静子 様

田島 茂 様

梅澤 とも 様

会長表彰は、協会の会員として5年以上継続して在籍した個人、又は5年以上精神保健福祉活動を行っている団体で、協会の事業の発展に寄与し、その功績が顕著な方です。

特別功労表彰は、精神障害者の社会復帰と自立、社会参加の促進に協力・援助し、その功績が顕著な方です。

表彰者の方々の声をいただきました。

「初めてのボランティア活動」

阿部 静子 様

この度は、思いがけず賞をいただき、ありがとうございました。精神保健福祉ボランティア講座を受けて、こぼしの会へ参加しました。各行事やミーティング講習等を重ねて習得したことが、どの場面でも実行でき、より適切に役立つか、思考しながら戸惑いを感じています。その中で関係者の方々のきめ細やかな配慮と対応には感心させられます。こぼしの会では、月2回サ

ロンを開きます。ボランティアの人達と、トランプ、カルタ、ぬり絵や手芸などのグループに分かれ、やりたいグループに参加します。トランプ、カルタは、皆、笑顔でとても和やかな雰囲気です。ぬり絵や手芸では、真剣に打ち込んでいる姿を見て、私達も励まされます。年間行事で、おしるこ会、温泉に行こう、クリスマス会、バザーがありますが、今はコロナ禍で実行できず、皆、淋しさを感じています。メンバーさん達が心からホッとできる場所作りを、限られた活動の中で努力し、さらなる向上へと繋げていけたらと思います。

梅澤 とも 様

拝啓 立春とは、名のみの寒さが続いておりますがくれぐれも御自愛下さいませ。

このたびは、特別功労表彰受賞さしていただき、ありがとうございます。深く感謝いたしております。

私が精神科看護に携わったのは、昭和50年4月精神科山崎病院に入職したときからです。その後障害者福祉サービス事業所で4年間健康管理及び日常生活の自立への援助に務めました。平成20年5月15日精神保健福祉ボランティアやよい会に入会し、会の事業計画に応じてボランティアに参加しております。おしゃべりサロンは、毎月1回第2火曜日午前10時～12時頃まで、高崎市佐野公民館にて地域に生活する当事者様とおしゃべり。生活相談など、料理を作り皆で楽しく過ごす。春にはおにぎりを作ってお花見に出掛けたりする。その他旅行など、現在はコロナのためサロンは中止しております。

4 理事会

今後の事業の進め方等について、熱心に協議を行いました。

※会場 ころの健康センター会議室（第1回）
ZOOMによるオンライン（第3回）

- 第1回 令和3年4月15日（木）午後4時00分～
- 第2回 令和3年6月書面開催
- 第3回 令和4年3月17日（木）午後4時00分～

5 いのち・つなぐ講演会の共催

開催方法 YouTube 群馬県公式チャンネル
「tsulunos」による動画配信
配信期間 令和3年9月1日（水）～9月30日（木）
講師 広島大学
脳・ころ・感性科学研究センター
特任教授 山脇 成人 氏
内 容 「With/Postコロナ時代のうつ病・自殺予防対策
～脳科学とAIを活用したコロナ禍のメンタルヘルス～」

（9月の自殺予防月間に合わせ、ころの健康センターと共催で、自殺予防講演会を開催しました）

令和3年度 いのち・つなぐ講演会
With/Postコロナ時代のうつ病・自殺予防対策
～脳科学とAIを活用したコロナ禍のメンタルヘルス～

- 配信期間 令和3年9月1日（水）～9月30日（木）
YouTube 群馬県公式チャンネル「tsulunos」で配信
- 対象 誰でも参加できます
- 定 員 定員はありません
- 費 用: 無料
- 締め切り 令和3年8月30日（月）
申し込み及び観覧方法は裏面をご覧ください。

講師 広島大学
脳・ころ・感性科学研究センター
特任教授 山脇 成人 氏

山脇 成人 氏 プロフィール
1978年 広島大学理学部数学科、1984年 同大学理学部数学科、1987年 フランス国立科学振興院
理学部数学科、理学部数学科助教授、1990年 広島大学理学部数学科、2014年 同大学理学部数学科
こころ・感性科学研究センター 特任教授 氏就任。
国際学術会議常任委員（ICOP）理事（2009～2020）、国際神経医学学会（CNP）理事（2014～
2016）、日本学術会議こころ・感性科学委員会（2014～2019）など委員。
専門は脳神経科学、うつ病の神経生物学と神経科学、最近の研究はAIと脳を関与したうつ
病の神経科学とAIの応用。

主催 群馬県こころの健康センター | 共催 群馬県精神保健福祉協会

6 日本精神保健福祉連盟会長表彰への推薦

群馬県精神保健福祉協会から推薦した公益社団法人日本てんかん協会
群馬県支部が日本精神保健福祉連盟会長表彰をいただきました。

日 時 令和3年10月15日（金）
午後1時30分～
会 場 埼玉県県民健康センター
（埼玉県さいたま市）
内 容 「ダイバーシティ（多様性）の視点から社会のあり方を考
える」をテーマに、記念講演やシンポジウムを通じて精神
保健福祉への理解を深めるものです。新型コロナウイルス
感染拡大防止の観点から会場への入場は開催県である埼玉
県内の受賞者に限られ、群馬県精神保健福祉協会から推薦
した公益社団法人日本てんかん協会群馬県支部はオンライ
ンで日本精神保健福祉連盟会長表彰をいただきました。

第68回
精神保健福祉
全国大会
大会テーマ
ダイバーシティ（多様性）の視点から
社会のあり方を考える

大会日程
令和3年10/15（金）
午後1時30分から午後3時まで

大会会場
埼玉県民健康センター
埼玉県さいたま市

表彰者の声をいただきました。

「群馬県のでんかん診療とてんかん協会の役割」

日本てんかん協会群馬県支部代表 清水 信三 様

日本てんかん協会ではてんかんに対する正しい知識の
理解促進、てんかん医療の改善、社会参加のために就

労支援などを訴えて運動を展開してきてまもなく50
年を経過します。群馬県支部は平成2年（1990年）
5月に発足、毎月機関誌の発送や会合、医療相談、各
種行事や市民向けに「てんかんセミナー」の開催等を
毎年しています。平成30年（2018年）からは「て

んかん地域診療連携システムに応じた受診体制と包括的相談体制の整備」を目標にして平成30年9月に会員のみなさまにアンケートを実施、不安の中初診時は県外でのんかんセンターなどに受診をしていることが明らかになりました。ある意味「医療難民」です。また令和2年(2020年)4月からは治療への患者参加

をめざして「てんかんの相談事業の拡充と患者自身の参加(ピアカウンセリング)を勧める。」ということに取り組んでいます。渋川医療センターにてんかんセンターが昨年に来て群馬県のてんかん医療も今後大きな変化がみられると思います。

スポーツ・文化交流会

1 群馬県障害者スポーツ大会(バレーボール競技)

新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から中止となりました。

2 こころのふれあい・バザー展

新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から中止となりました。

情報発信

協会ホームページによる情報発信

県内で開催される心の健康に関する講演会、研修等の情報、会員の活動紹介などを広く発信することを目的にホームページを開設しています。

ホームページの更新作業は、沼田市にある多機能型

事業所「coco-kara」の当事者の方をお願いしています。(令和元年度)

会員の方が所属する団体等で、広く周知したい講演会等の情報があれば、事務局まで御一報ください。

開催報告

第59回関東甲信越地区精神保健福祉連絡協議会

令和3年12月9日(木)午後、第59回関東甲信越地区精神保健福祉連絡協議会がオンラインで開催されました。

この連絡協議会は、令和元年度は神奈川県が開催県となり、横浜市内で、令和2年度は東京都が開催県となり書面開催で行われました。

連絡協議会を構成する1都8県の各会が持ち回りで開催しています。今年度は本県が開催県でした。

当協会の福田会長のあいさつの後、群馬県健康福祉部障害政策課の中村課長に来賓あいさつをいただきました。続いて参加の各会から運営状況や事業の実施状況の報告が行われました。元年度までは通常の開催で、昨年度が書面だったので、コロナ禍以降、PC画面越しではありますが、お互いの顔を見ながらやりとりを行うのは今回が初めてでした。

どの会においても昨年度はコロナ禍の影響で事業となることが多く、今年度は昨年度の経験を踏まえた対応に苦慮されていました。

スポーツに関する事業を無観客で開催し、その様子をホームページ上で閲覧してもらったという対応を行った会もありました。

事業を書面開催にしたけれど、意見を出してもらえないというお話もお聞きました。

各事業で集まることができないため、オンラインでの対応となりますが、通信環境も含め、パソコンや関係する機材の整備が行われたようです。

先進的な取り組みを行う団体に対し補助を行う事業について、やはりコロナの影響で関係団体での事業実施ができなくなり、申請が低調となったり、公益社団法人になっている会では予算の収入に対し、支出ができなくなったりと、ご苦労されたとお聞きました。

この連絡協議会で他県で類似する業務を行う方々のお話を聞き、コロナ禍以降、実際に集まる事業が復活するとしても、オンラインでの実施は続くと思われるので、オンラインで行うデメリットをできるだけ小さくしていく努力が必要であると感じました。



令和4年度協会事業のお知らせ

1 定期総会

協会の運営などについて、会員の皆様に協議していただきます。
令和4年5月14日（土）に、オンライン開催します。

2 県民こころの健康づくりセミナー

定期総会終了後に、総会と同様に開催します。
県立精神医療センター院長の赤田卓志朗先生の基調講演のほか、ピアサポーターの方のリカバリーストーリーと活動報告を行っていただきます。
皆さま、是非御参加ください。

3 若者のメンタルヘルス教育

若者のメンタル不調、自殺予防を目的に、協会会員の持つ知識経験を活かし、学生を対象としたメンタルヘルス教育を、出前授業で行います。

4 群馬県障害者スポーツ大会

精神障害を有する方々が、ソフトバレー競技を行います。
7月に、ALSOKぐんまアリーナで開催される予定です。
今まで参加していなかった団体会員の皆様も、参加してみませんか。

5 こころのふれあい・バザー展

9月に開催予定でしたが、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から中止が決定しました。

6 群馬県精神保健福祉協会表彰

精神保健福祉への貢献に対して、個人や団体を表彰します。

7 群馬県精神保健福祉協会だより

広報誌を発行し、協会の活動をお知らせします。
また、会員の皆様の持つ知識、経験を広く発信する予定ですので、ご協力をお願いします。

8 ホームページによる情報発信

県内で開催される心の健康に関する講演会、研修等の情報、会員の活動紹介などを広く発信することを目的にホームページを開設しています。
会員の方が所属する団体等で、広く周知したい講演会等の情報があれば、事務局まで御一報ください。

9 会員数の報告（令和4年3月1日現在）

個人会員 231人
団体会員 77団体



会員を募集しています



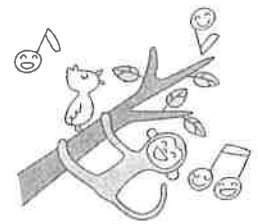
協会の活動は、会員の皆様の会費に支えられています。

会費

- 個人会員 年 2,000円
(ただし、当事者・家族会員は、年 1,000円)
- 団体会員 年 5,000円
(ただし、家族会・当事者を支援する団体は、年 3,000円)

入会を希望される方へ

- 下記「入会申込書」を、郵便又はFAXにて事務局まで送付ください。
- 入会手続き終了後、規定、会費振込用紙、広報紙を送付いたします。



事務局 〒379-2166 前橋市野中町368 群馬県こころの健康センター内
TEL 027-263-1166 FAX 027-261-9912

入会申込書

群馬県精神保健福祉協会への入会を申し込みます。

令和 年 月 日

群馬県精神保健福祉協会長 様

個人会員申込み

氏名(ふりがな)	(ふりがな)
職業	当事者・家族会の方は、()の中に○を付けてください。()
住所	〒
電話番号/FAX番号	電話 - - / FAX - -

団体会員申込み

団体名(ふりがな)	(ふりがな) 家族会・当事者を支援する団体の方は、()の中に○を付けてください。()
代表者名(ふりがな)	(ふりがな)
住所	〒
電話番号/FAX番号	電話 - - / FAX - -