

群馬県 精神保健福祉協会だより

令和2年3月25日 発行 第28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

もくじ

◇巻頭言 「群馬県公認心理師協会から」	1
◇寄稿 「日本精神科看護協会群馬県支部の活動について」	2
「群馬県社会福祉協議会の活動について」	3
「私と精神保健福祉」	4
「中学校の不登校と発達障害について」	5
「群馬県養護教諭会について」	6

◇当事者の声、家族の声	7
◇リワークに取り組んでいる会員の紹介	9
◇協会の活動報告	11
◇事務局インフォメーション	15

卷頭言

群馬県公認心理師協会から

群馬県公認心理師協会 会長 横田 正夫



群馬県公認心理師協会は平成31年2月19日に群馬県臨床心理士会から名称が変更されました。我が国には、心理に関する支援を行う国家資格が長らく存在しませんでした。様々な経緯を経て、公認心理師法が、国民の心の健康に対応するために、我が国初の心理職国家資格として、平成27年9月9日に成立し、平成29年9月15日に施行されました。こうして「公認心理師」制度が推進されることになり、公認心理師国家資格が作られました。平成30年9月には第1回国家資格試験が行われ、公認心理師が誕生しました。第1回目の国家試験の受験者数は35,020名で、合格者は27,876名でした。多くの公認心理師が生まれたことになります。令和2年6月には第3回目の国家試験が予定されています。今後多くの公認心理師が誕生することになるでしょう。大学でも公認心理師養成のカリキュラムが動き出しました。これまで公益財団法人日本臨床心理士資格認定協会の認定する臨床心理士を有するもので県の臨床心理士会が構成されていました。こちらの会の資格試験もなくなつたわけではなく、臨床心理士の養成は続いており、臨床心理士の資格の取得者も毎年誕生しています。県では、公認心理師の誕生を待って、会の名称を、群馬県公認心理師協会と変更したわけですが、会員は今まで通り臨床心理士を含めたものとなります。したがって、会員は公認心理師を有するものと臨床心理士資格を有するものの両者から構成されているのが現状です。会員数は267名（令和2年1月現在）です。なお、私が会長に就任し

たのは、会が名称を変更した後の令和元年でした。任期は2年となります。

では臨床心理士と公認心理師ではどのようなところが違うのでしょうか。臨床心理士については公益社団法人日本臨床心理士資格認定協会のホームページを参照すると「心の問題に取り組む“心理専門職”の証しとなる資格」と定められています。「心の問題」に特化して取り組む心理職という位置づけです。それに対して公認心理師はどのようなものでしょうか。公認心理師法では公認心理師の行う業務について次のように定めています。すなわち「保健医療、福祉、教育その他の分野について、専門的知識及び技術を持って、1. 心理に関する支援を要する者の心理状態を観察し、その結果を分析すること。2. 心理に関する支援を要する者に対し、その心理に関する相談に応じ、助言、指導その他の援助を行うこと。3. 心理に関する支援を要する者の関係者に対し、その相談に応じ、助言、指導その他の援助を行うこと。4. 心の健康に関する知識の普及を図るための教育及び情報の提供を行うこと。」です。ここに明らかなように、公認心理師は国民の心の健康に資する国家資格です。臨床心理士の扱う「心の問題」よりも広く国民の「心の健康」に対応することを目的としています。この目的を達成するために重視されているのが多職種連携です。臨床心理士は、心の問題を扱うために、主に個別の対応をこれまで行っていますが、公認心理師は心の健康を扱うためにこれに関連した多くの専門家と協働で取り組む

ことが求められています。

公認心理師は5つの分野にまたがる汎用資格として定められています。5つの分野とは、医療・保健、教育、産業・労働、司法・犯罪、福祉です。もちろんこれらの分野に活動が限られるわけではなく、災害等の被害者支援といった活動もそのひとつに数えられます。5つの分野の活動はあらためて言われるまでもなく、これまでの県の臨床心理士会で担ってきたものです。県の臨床心理士会の設立は平成4年12月20日ですの

で、既に4半世紀を超える活動を県内で行ってきています。5分野を含めた広範囲の活動がすでに根付いています。したがって県公認心理師協会は名称変更と共に活動が大きく変わるということではなく、これまでの活動を引き継ぎながら、公認心理師法の定める「国民の健康」、すなわち「県民の健康」へと活動範囲を広げてゆくということになります。こうした立場から、群馬県精神保健福祉協会の一員としての役割をしっかりと果たしてゆきたいと思っています。

寄稿 1

「日本精神科看護協会群馬県支部の活動について」

日本精神科看護協会 群馬県支部長 二階堂 賢



令和元年度より日本精神科看護協会群馬県支部の支部長をさせていただいている。

日本精神科看護協会(以下日精看)は、全国で1,654施設ある精神科病床を有する病院のうち1,378施設が会員施設(厚生労働省・平成23年医療施設調査より)となっています。全国各地で研修会が行われ、1年間で約5万人(平成29年日精看によるデータより)が研修に参加しています。学術集会では全国から集まった精神科看護者によって10年間で3,806題(平成29年日精看によるデータより)が発表されました。群馬県支部は、県内にある精神科病院20施設のうち19施設より22名の代表者が幹事となり支部運営を行っています。今回この場をお借りして具体的な活動内容をお伝えしたいと思います。

支部活動は、①精神科看護の質の向上②精神障がい者の自立支援③普及啓発活動④本協会の目的を達成するために必要な事業、をそれぞれ行っています。①精神科看護の質の向上については、年間12回の研修会を開催し、「認知症看護」「身体合併症看護」「医療安全」「感染制御を考える会」「地域包括ケアシステム」など最新の情報提供だけではなく、「看護研究発表会」により臨床の場での看護の質の向上を支援しています。②精神障がい者の自立支援については、次年度から「地域包括ケアシステム都道府県密着アドバイザー」を支部幹事より1名選定し、地域包括ケアシステムの構築に向けた県事業の推進を支援します。③については、「看護フェスタ看護の日」「こころの日」などをけやきウォークやスマートなど商業施設で行い、一般公衆に対する普及活動を行っています。④については、福島県外避難者心のケア訪問事業を今年度より新規事業として開始しています。

福島県外避難者心のケア訪問事業は、福島県からの委託を受け、東日本大震災によって福島県外に避難されている方へ向けた心のケア訪問事業です。2019年7月30日時点で31,483人が避難されています。震災から8年が経って今もなお、様々な困りごとや複雑な思いを抱えている方が多くいらっしゃいます。私たち精神科看護者がご自宅を訪問して、心身の健康面や避難生活上の困難などについて聞き、必要に応じて適切な医療や支援につなげることを目指して行っています。群馬県支部幹事による訪問チームが編成され、すでに個別訪問や避難者による交流会への参加が行われています。私が参加させていただいた交流会では、様々なお話を聞きることができました。「思い出したくない反面、時間とともに記憶が薄れしていくことが悲しい。」「はじめは鬱になりました。」「同じ避難者であっても、道路を隔てて、補償内容が違う。」「支援が次々と打ち切られていく。」「それでも前向きにいこうと思っています。」など、お話を伺うほどこの事業の継続が必要であり、避難者の気持ちに寄り添うことが必要であると感じられました。

私たちの活動は、日精看の理念である「心の健康を通して、だれもが安心して暮らせる社会をつくります」を支部活動において実現していく役割を担っています。①精神科看護の質の向上②精神障がい者の自立支援③普及啓発活動④本協会の目的を達成するために必要な事業、を今後とも継続していきたいと考えています。そして、精神科看護者の視野をさらに拡大することで、地域包括ケアシステムの時代に向けて、精神病院・精神科看護者が地域住民にとっても身近な存在となれるようにしていきたいと考えています。今後ともご理解ご支援のほどを心からお願い申し上げます。

「群馬県社会福祉協議会の活動について」

群馬県社会福祉協議会 会長 川原 武男



1 令和元年6月から群馬県社会福祉協議会の会長を務めさせていただいております。これまで、群馬県職員として、主に福祉・保健・医療分野の業務に携わって参りましたが、そうした経験が少しでも群馬県精神保健福祉協会の活動にお役に立てれば幸いです。

社会福祉協議会は、福祉関係機関・団体・事業所・施設や民生委員・児童委員、ボランティア、住民等とネットワークを構築し、行政では対応が困難な複合的な課題や制度の狭間となっている課題などに、柔軟かつ迅速に対応し解決を図っております。

県下35市町村に市町村社会福祉協議会が設置され、地域の特性を踏まえた、住民生活に密着したきめ細やかな事業を実施しており、群馬県社会福祉協議会は専門性を持って、時代の要請に応える新たな取組の展開をはじめ、市町村域を超えた広域的な対応、災害支援や福祉人材の養成・確保などに取り組んでおります。

2 さて、現在、地域福祉を取り巻く環境は、目前に迫った「2025年問題」、さらに「2040年問題」の解決に向けて「地域共生社会」を実現していくことが求められております。

特に2040年は、高齢者人口がピークに達する一方で、現役世代が急減し、医療・介護分野は今まで以上に人材の確保が困難な状況になってきます。

また、この時期以降、高齢者となる世代は就職氷河期世代と重なっており、高齢者の貧困問題が今後、大きな社会問題に発展することが予想されます。

こうした中、当会といたしましては、「精神障害のある方も含め、地域に暮らす全ての人々がそれぞれに役割を持ち、共に支え合いながら、その人らしく暮らせる社会」の構築を目指して様々な施策を推進しております。

3 その中核となる事業が、認知症高齢者や知的障害者、精神障害者等で、判断能力が不十分な方が地域において自立して生活が送れるよう、福祉サービスの利用や日常的な金銭管理等をお手伝いする日常生活自立支援事業です。当事業は、制度開始以来、利用者数が右肩上がりで増加しており、本県の利用者

数は全国平均を上回って推移しております。

その一方で、権利擁護のもう一つの柱である成年後見制度については、総申立件数や首長申立件数が全国平均を下回っており、大きな課題となっております。

当会といたしましては、県と連携して、各市町村における成年後見制度の活用促進を図るとともに、特に、障害者ご家族から期待されている社会福祉協議会による法人後見を推進するため、市町村社会福祉協議会への支援にこれまで以上に取り組んで参りたいと考えております。

4 さらに、平成28年改正社会福祉法により「社会福祉法人の地域における公益的な取組」が責務となつたことから、社会福祉法人の連携・協働による地域貢献を推進しております。

その一環として、平成30年に「群馬県ふくし総合相談支援事業」をスタートいたしましたが、この事業は、住民に身近な社会福祉法人が相談員を配置して、分野を超えて、全ての生活上の困りごとに応じる相談に応じています。現在、県内496ある社会福祉法人のうち172法人が参画し、321名の相談員が活動しておりますが、今後、参加法人をさらに増加させ、より身近な窓口で相談に応じることができる体制の整備を図って参りたいと考えております。

5 その他、精神障害者が参加できるサロン活動の推進や精神保健福祉ボランティア活動の活性化、ひきこもり支援等、精神障害者が地域社会で自分らしく生活できる環境づくりに向けた取組を進めております。

今後とも、地域共生社会を実現していくため、精神保健福祉の充実に向けて、より一層取組を促進して参りますので、関係の皆様の引き続きのご支援ご協力をお願いいたします。

「私と精神保健福祉」

群馬県社会保険労務士会 理事 山本 真理



社会保険労務士は、なかなか馴染みの薄い職業だと思いますが、一言で表せば、「人」にかかわる仕事をする人です。日頃は会社などで働く人たちの社会保険や労働保険に関する手続き、就業規則の作成、それらに関するさまざまな相談を受ける仕事をしています。

私が社会保険労務士になったのは、ちょうど2000年の4月1日です。バブルも遠くなり、時代はすでに失われた20年に突入していました。そのような背景を受け、労働基準法が改正され、個別労働紛争の解決に関する条文が追加されました。そして、2001年にはその条文が独立し、個別労働紛争解決促進法となつたのです。つまり、この頃から労使の関係は集団から個別へと移行したのです。

社会は荒れ、解雇やいじめ・嫌がらせが普通に起るようになりました。自殺者は年間3万人を超え、メンタル不調者の対策が急務となっていきます。

そんな折り、私は親族の成年後見人になりました。成年後見制度はちょうど2000年に施行になりましたが、まだまだ制度の認知度や活用度は低く、インターネットも今ほどの利便性はなく、非常に苦労して、申立書類を作成し、揃えた記憶があります。私としては衝撃的でした。一応社会保険労務士ですから、書類の作成などはお手の物、余裕だとすら思っていました。しかし、裁判所の壁は高く、かなり手こずり、すべてを整えるのに1か月を要してしまいました。ただ、当時どんなに早くても1か月はかかると言われていた審判は2週間ほどで出ましたから、苦労した甲斐はあったのでしょう。

ホッとしたのもつかの間、その苦労はほんの序章に過ぎず、介護保険法は知っていても、介護拒否する親族をどうすれば平穏な暮らしに戻してやることができないか、その術がわからず、日々本を読みあさり、日々どこかに電話で問い合わせ、日々本人の世話をすることが続きました。

なんとか介護が落ち着いたところで、勉強が足らない、と実感した私は、2度目の大学に入り、社会福祉士と精神保健福祉士を目指すことにしました。仕事と勉強の両立は言い表せないほどに苦しいものでした。家族にも迷惑をかけ続けました。だからこそ、当初の目標に1年半で卒業し、試験に合格することを掲げ、実行することができました。

ずいぶん長い前置きになりましたが、このような経緯で精神保健福祉士の合格通知を大震災の4日後に受け取ることができました。あれから9年の月日が経とうとしています。私の成年後見活動も親族だけではなく、精神障害のある被後見人を複数人担当し、中心とっています。また、会社で起る諸問題にも、精神保健福祉士の資格がとても役に立ちます。相変わらずメンタル不調者は増加の一途ですし、最近はガンや難病の治療と仕事の両立支援という問題も出てきました。ガンは治る病気になりましたが、仕事と治療を両立することは困難なケースが多くあります。そのような人々をいかに支えて行けるか、いかに周囲に理解をしていただけるか、という大きな課題と向き合っています。

人はひとりでは生きて行けません。病気や障害は他人事ではありません。だからこそ、支え合う、その必要性を多くの人々の認識として共有することが大切だと思います。

国や地方公共団体が障害者雇用率を偽っていたことは記憶に新しいところです。民間には雇用率達成を求めておきながら、国が偽るとは言語道断です。この国の残念な現状が露呈してしまいましたが、この事実は、この国の社会そのものを現していると思います。

私も経営者の側面を持ち、社会保険労務士の業務としては経営者とのかかわりが主となります。メンタル不調者や病気で休んでいる人の相談は、その対応を含めて枚挙に暇がありません。経営的には面倒は避けたいとする考えは否めません。その気持ちも理解できます。経済活動は非常に重要であり、国も企業もお金がないことには成り立たないものです。一方で、それだけではないと大声で叫ぶ私も私の中に存在しています。

非力な自分にできることなど何もないと思っています。しかし、この国が、社会が、少しづつでも変わって行くことができるなら、自分に課された永遠の課題として、自分のある限り、模索の日々を送るのでしょうか。

「中学校の不登校と発達障害について」

群馬県中学校長会 副会長 市村 正好



中学校では、全国的に不登校生徒が増えている状況にあります。また、発達障害と思われる生徒に対する適切な対応にも苦慮しています。不登校と発達障害の二点を中心に話を進めます。

まず、不登校生徒についてですが、国では年間30日以上欠席した生徒を不登校としています。各学校では、月6日以上欠席した生徒を不登校傾向として対応しています。各中学校の不登校や不登校傾向の生徒は、全国的に同様の傾向で、各学級に1名程度いるのが現状です。10学級ある学校では、10名程度の不登校や不登校傾向の生徒がいることになります。

不登校の生徒も多種多様で、保健室登校や別室登校の生徒がいます。朝だけ登校したり、夕方や夜に登校する生徒もいます。家から出ない「引きこもり」に近い生徒もいます。学校には登校できないが、適応指導教室という施設に通う生徒もいます。この場合は、公募や受験等では出席扱いになります。

不登校生徒は、昔から存在し、特効薬はありません。原因も不明な場合や曖昧な場合も多く、とにかく学校へ行くのに体が拒否反応を示します。群馬県では、不登校対策として、各小中学校にスクールカウンセラーが配置されています。カウンセリングによって改善したり、予防になったりすることもありますが、劇的な効果はありません。医療では、登校刺激を与えないような指示を出すこともあります。

不登校は一時的なもので、中学校3年間不登校であっても高校には通えている生徒が多くいます。逆に、高校や大学で不登校になる学生もいます。不登校の多くは心の病ですが、成長の過程でもあるように感じています。時間はかかりますが、成長することで社会への関わりができるようになるようです。不登校の生徒の中には、発達障害の二次的な要素で不登校になっている生徒がいると感じています。

そこで、次に発達障害について、中学校の現状を話します。発達障害が疑われる生徒は、約1割程度いると感じています。元々発達障害にはグレーゾーンがあり、全ての人が脳に特性をもっていて、社会的に障害がある場合が問題となっています。中学校では、通級指導教室に週1時間程度通って、自分の困り感の解消に向けた指導を受けている生徒が増えています。

発達障害は、脳の特性であり、自分の特性を知り、それを有利に利用することで、将来に生かせる場合があります。一方、人間関係が苦手な特徴の場合は、成長の過程で社会性を身に付けることで改善されます。世界的な天才の多くは、発達障害（アスペルガー）であったといわれています。

各学校では、発達障害への理解が進み、適切な対応ができる教職員が増えていました。個々の特性に応じた対応を行うことで、パニックを起こすようなことが減っています。また、衝動的な行動後に自分でクールダウンしている生徒も見かけます。

心の病は、時に自殺に発展する場合があります。自殺予防策として、群馬県でも「SOSの出し方に関する教育」プログラムを行なうよう示されています。本校では、ゲートキーパー協会の大小原利信先生を講師に迎えて、ゲートキーパーに関する体験的な学習を行いました。心が弱っている生徒に、どのような言葉かけが重要かを知る良い機会となりました。「OKメッセージ」や「アイ・メッセージ」、「ハート・メッセージ」など、具体的な言葉かけを学ぶことができました。

いじめによる不登校や発達障害が関わるいじめなど、いじめとの関連も見られます。いじめ・不登校・発達障害の三つは、自己肯定感や自己有用感を育てたり、他者を思いやる人権教育を充実させたりすることが重要だと思っています。最近は、非行的な生徒が減っていますが、その分、心に病をもっている生徒が増えているように感じています。

「群馬県養護教諭会について」

群馬県養護教諭会 会長 吉田 真弓



群馬県養護教諭会は幼・小・中・高・特支の養護教諭六百十数名からなる会であり、県内14支部に分かれて研修や情報交換を行っております。また、8月に全会員対象の研修会を開催しており、講演会に加え養護教諭自身の研究発表などを行い、互いに研鑽に励んでおります。

本会の歴史を遡りますと、学校看護婦と呼ばれていた時代から毎年一回の研修会を開催、職名の変更等にともない1952年に群馬県養護教諭会と改称し、現在に至っています。近年では複数配置の学校もありますが、学校に一人の専門職として、日々更新される保健知識に基づいた対応が求められている私たちにとって、本会の活動はとても大切な情報共有の場となっております。

今年度は10年ごとの節目の会ということで、記念行事としてシンポジウムを実施いたしました。例年は養護教諭自身の研究発表という形で、互いの執務について研究協議を行うのですが、今回は本県養護教諭出身の順天堂大学采女先生を座長にお迎えし、医師や心理士、ソーシャルワーカーなどのお立場から、多職種連携の意義や可能性についてお話をいただきました。学校で執務していると、「この生徒には受診を勧めたい」とか「受診しているとのことだが、どんな見立てが出ているのか」「受診時に本人が話す学校での様子のほかに、学校としても担当医にお伝えしたいことがある」など、連携の必要性を感じながらも医療機関とどう連携したら良いか迷うことしばしばあります。また、本人や御家庭の了解無しには連携を取ることも難しく、なかなか連携に至らない場合もあります。勝手な言い分になってしまいますが、学校から医療機関に連絡を取るということに、敷居が高いように感じてしまっていることもあるかと思います。今回のシンポジウムで、医療機関等から見ると、学校も敷居が高く感じられていたとわかり、それぞれの職種が互いの立場を尊重するあまり、動くことに躊躇していたのでは、と感じました。利根沼田こころの健康ネットワークをはじめ、地域によっては医師や心理士、教諭や養護教諭がともに研修会を開き、信頼関係を構築している例もあります。このシンポジウムをきっかけに、子どもの諸問題に関わる多くの職種が連絡を取り合い、連携し合える関係をより一層深めていく方向性が見いだせ

たように思います。

近年、グローバル化や、IC機器の普及、人工知能(AI)の活用などによる技術革新が進んでいます。利便性が高まる反面、めまぐるしい変化のなかで自分らしく生きることの大切さ・困難さを感じる場面が増えてきたように感じます。AIに置き換えられない人間ならではの力、創造力や行動力、協調性をはぐくむためにも、学校関係者はもとより子どもたちに関わるすべての大人が、連携し協働していくことが必要となつていくことでしょう。養護教諭がその一端を担えるよう、今後も研鑽を積む姿勢を大切にしていきたいと思います。

私自身のことについて少しだけ触れさせていただくと、本職に就き30年の歳月が流れました。かつての生徒たちが親になり、その子どもたちが入学し保護者と一緒に子どものことを考えることも多くなってきました。日当たり良好の保健室で、子どもたちが少しでも元気になって欲しいと願い、暖かい日差しのような対応ができたらと毎日思っております。当たり前のことでですが、家族や友達など身近な人の関わりで傷つくことが彼らにとって一番つらく、救いが無いように感じるようです。心の視野が狭くなり、苦しんでいることもあります。日常の困難さから少し離れた保健室で、「ちょっと休んで光合成しようか」とひなたぼっこに誘い、「不快を快に換える」対応から始めています。これからも、大好きな子どもたちの成長を願い、専門職に見えない専門職でいられたら、と思う今日この頃です。

当事者の声、家族の声



ピアサポーターの方2名、家族会の方2名に寄稿していただきました。

ピアサポーターの方

「ピアのつながりとセルフケア」

NPO法人 F-next 植木 崇 様

私が自分の体調に異変を感じたのは、3年間勤めていた会社を退職し、次の仕事を探そうとしていた時でした。突然激しいめまいに襲われ、立つ事もままならず、ふわふわと宙を舞っているようで、地に足がつかないような感覚になりました。その時は、疲れがたまっているから少し休めば大丈夫だろうと軽く考えていました。しかし体調は良くならず、時間だけが過ぎていき、不安と焦りで家族にも辛くあたってしまう日が続きました。

初めて心療内科を受診してみようと思ったきっかけは、自分自身の考え方や生き方に限界を感じていたこともあったのかも知れません。それほどまでに追い詰められないと、精神科に対する自分の敷居が高く、抵抗感や恐怖感が強かったと思います。しかし、デイケアを初めて利用し、そこで出会ったスタッフの方々やピアの助言などにより、今まで自分がいかにセルフケアを怠っていたのかに気づかされました。今もまだ、リハビリを兼ねて、デイケアに通っています。

また、訪問看護の助手としてピアサポート活動を続ける中で、社会や人と繋がる事が自分の命を守るために大切であると実感し、試行錯誤の日々を送っています。

「私のリカバリーストーリー

(出来ないことができるんだ)」

Y.S 様

私は平成21年11月に「統合失調症」を発症し、群馬病院に入院しました。

症状としては主に対人関係の被害妄想です。それは恐ろしいもので、自分でもパニックに陥る程、凄まじいものでした。

その時が初めての精神科病院への入院でした。そこは一般社会とは全く異なる世界だったのです。外来から病棟に入る時はボディチェックや持ち物検査が行われます。その「人が人を疑う」行為には、心が傷ついた記憶があります。病室に窓はありますが、ほんの数センチしか空きません。病棟内には虚ろな表情をした患者さんが沢山いました。

更には、「病気は治るのか？退院は出来るのか？今後の生活はどうなるのか？」など、今後の不安で一杯になっていたのです。

しかし、私の「リカバリーの第一歩」はそこから始まりました。

入院とは即ち「治療」です。先ずは自分自身の今までの行動を改善するために、生活が管理される事から始まります。それが「病棟のルール」です。規則正しい生活リズムを身に着けるために、服薬や食事、入浴、消灯や起床など時間的に管理されます。

次は、対人関係のトラブルを防止する為に患者さん同士の物や金銭のやり取りや、個人情報の交換など、プライベートに関与する事は禁止でした。

しかし、嗜好品について「ガム」は禁止でしたが、「喫煙」はOKでした。これは愛煙家の自分としては嬉しい誤算でした。

入院2日目の朝、今まで約6年間食べていなかった「朝食」を食べました。これは、今までの自分の生活リズムに組み込まれていなかった習慣だったので、大変新鮮且つ、健康になった気分がして喜びを覚えた思いが脳裏に浮かびます。

そして、心の治療の為に主治医の診察などを受けると共に、作業療法・スポーツ、などのプログラムがあります。その他、自分の好きな「カラオケ」や「喫茶店」、「コンビニでの買い物」などもあり、徐々に心が回復されて行きました。

入院中、大切な友人ができました。それは、同じく入院していた患者さんで「仲間」でもあります。彼らは統合失調症、うつ病、躁うつ病などの疾患を抱えている人たちです。

彼らとは病気の事や将来の事、家族の事など沢山の悩みや不安を共有する事で、安心感を得ます。最終的には何でも話すことが出来る大切な友人となりました。

約2か月の入院期間を経て退院し、現在は妄想などの症状は薄くなりました。

退院後はデイケアやまもとに通所し、「写真クラブ」や「ソフトボール」「グループディスカッション」「就労支援の会」などのプログラムに参加しています。参加中はスタッフやデイケアメンバーと充実した楽しいひと時を過ごすことが出来ます。それと並行して、ピアサポーターとしての活動も実践しております。例えば病棟交流会など、入院患者さんに対し退院

支援も行っております。

ここで強く気付いた事は「ピア」＝「仲間」「リカバリー」＝「回復」です。皆が力を合わせ、共に力強

く自分の道を生きてゆく事が大切です。そう、一人ひとりのリカバリーは存在するのです。

家族の方

「遺伝子技術への期待」

あざみ会 後藤 弥 様

私が家族会に入会した頃ですが、精神保健福祉協会の総会に出席した際、協会会长の福田先生が講演をされ、質問の時間に「統合失調症の発症原因の究明はどうになっているのでしょうか?」という質問をしました。先生の回答は「ガンの発症と同じこと。」といふとも簡単に答えられました。以来7年間が経過していますが脳裏からは「発症原因の究明」という命題は一時も離れたことはありません。これまでの発症原因是「ドーパミン説」が主流ですが今はどうなのでしょうか。

先日NHKスペシャルで「人体Ⅱ遺伝子・特別版2・DNAスイッチが運命をかえる」という番組をみました。

人体機能を司る約2万個のDNAスイッチがONかOFFかで病気や人間の能力、体質、性格等が大きく左右される。そしてDNAスイッチのON/OFFは環境によっても変化すること。宇宙飛行士の約1年間の宇宙滞在後に約9,000個のDNAスイッチが変化しているということは、宇宙での環境に対応しようとして、DNAスイッチを変化させているという事実を表している。病気の人のDNAを調査してスイッチのON/OFFの分布の組み合わせがどのようにになっているのか、健常者とのパターンの差異が判明すれば新薬の開発は大きく進歩するのではないか?遺伝子技術の進歩はこのことを可能にしてくれるでしょう。

すでに世界ではこのような視点からDNAスイッチのON/OFFの解明とそのデータの利活用はガン治療においては始まっています。

大阪市立総合医療センターでは小児ガンの治療でのDNAスイッチの技術を活用して、薬の臨床試験が行われていると紹介されています。

いずれ将来においてこの遺伝子技術の進歩により、病気に有効な薬が開発され、日本の約390万人(うつ、双極性障害を含む)の統合失調症を患っている人、またその家族への救いの手となるのではないのでしょうか。

T様

心の病の我が子、その子の親である自分。当初の混乱から、長い時間経て、現在の関係に成っていた。しかし、その裏には固い親子カプセルが出来上っていた。世に8050という数字が取り沙汰されているが、これを意識する前に、もっと早期に現状をしっかり見据え動いていれば、この不安や焦躁にかられないで居られたのにと思う。

ずっと抱え込んで、学んでいた自立の教訓も生かさずに過ごしてしまっていた。焦りもあったが動けなかった。けれど、ある事の始まりから、必然が思いもよらずか、トンネルの奥に光が見え、姿が浮び上って来ていた。それは自分を信じて、少しづつ足を運び、何か得るものは?と、多く人達に教えて頂いた月日があったからだと思っている。知らぬ間に、我が子にどのように問い合わせ、働きかけたらという事柄が、私の身に合った力になっていたのではないかと思っている。

これは私の想いであって、子は本心どのように思っているか。一人で生きて行く為にどのように出来るのか?、私への宿題でもある。許される社会資源と沢山の人達の援助を頂いて、少しでも穏やかに生きて行けたらと思う。これから、親子で一緒に考え、納得の方向へ向かえれば、今までのすべて事が私にとっての安堵になる。

哀しみは笑顔にて
優しさは強さに
苦勞はしあわせに
変わる



リワークに取り組んでいる会員の紹介

リワークとは、主に精神疾患などの精神面の不調から休職をした人に対して行われる、職場復帰を目指したりハビリプログラムです。

医療機関や障害者職業センター、就労移行支援・就労継続支援事業所などの施設で行われるもので、休職から復職に至る間の橋渡しとしての役割を持っています。

当協会の団体会員である4つの医療機関が実施しているリワークについて紹介します。

機関・施設名	中泉メンタルクリニック リワークデイケアぐんま	医療法人 山崎会 サンピエール病院 精神科リワークセンター
所在地 アクセス	群馬県高崎市福島町769-1 JR高崎駅より関越交通バス渋川駅行き、福島停留所より徒歩8分	群馬県高崎市上佐野町786-7 JR高崎駅より市内循環バス「ぐるりん」約10分 関越自動車道 高崎インターチェンジより約15分
電話番号	027-373-6060 (中泉メンタルクリニック) 027-360-6085 (リワークデイケアぐんま)	027-347-1177
施設種類	ショートケア、デイケア	ショートケア、デイケア
開催曜日・時間	月・火・水・金・土 9:00~15:00 (祝日を除く)	月・火・水・木・金 9:00~16:00 (祝日を除く)
保険適用	各種健康保険(自己負担3割) 自立支援医療(自己負担1割・月の上限額あり)	各種健康保険(自己負担3割) 自立支援医療(自己負担1割・月の上限額あり)
対象者の条件 (勤務状況、居住地)	休職者、失業者 通院可能な方	うつ病などで一般企業を休職中の方 失職者に関しては応相談 群馬県全域、埼玉県北部等
主治医の条件	主治医は当院・他院を問いません。	当院主治医の方、他院主治医の方 ※ 他院主治医の方は、体験前と登録前にリワーク担当医師受診必要
主なプログラム	ストレスマネジメント、院長講義、ワークショップ、アサーション、パソコン作業、ミーティング、園芸、調理、軽スポーツ、リラクゼーション	ヨガ、アロマテラピー&マインドフルネス 卓球、心理教育、集団認知行動療法(ベーシック、アドバンス)、SST、オフィスワークディスカッション
特色など	医師と専門の資格を有したスタッフが連携し、多彩なリワークプログラムと個別支援を通じ、復職・再就職をサポートします。 さらに、就労後の再発・再休職を予防する事にも力を入れております。	日本うつ病リワーク協会研修会場、講師実績あり、日本うつ病リワーク協会認定スタッフ在籍 ステップ制により、段階毎に必要な目標を設定しているため、無理なく勤務可能レベルへの回復と再発予防に取り組めます。症状自己理解、自己洞察、コミュニケーション、集中力、リラクゼーション、基礎体力等を目的としたプログラムを各専門職が担当しています。 各専門職は、産業医、看護師、精神保健福祉士、臨床心理士、公認心理師、第一種衛生管理者、認知行動療法基本と演習研修修了、SSTリーダー研修中級修了等のスタッフが支援しています。

機関・施設名	特定医療法人 群馬会 群馬病院 デイケアやまもも	医療法人 高柳会 赤城病院
所在地 アクセス	群馬県高崎市稻荷台町136番地 車：前橋インターチェンジより3分 電車：JR高崎駅より高崎問屋町駅・井野駅・新前橋駅などを経由する無料の送迎バスが運行 ※個別の送迎もエリアによっては対応、要相談	群馬県前橋市江木町1072 車：北関東自動車道 駒形ICより約16分程度 ：関越自動車道 前橋ICより約25分程度 駅：上毛電鉄江木駅より徒歩10分程度
電話番号	027-350-3800 デイケアやまもも直通	027-269-5111
施設種類	ショートケア、デイケア	ショートケア(小規模)、デイケア(小規模)
開催曜日・時間	月・火・水・木・金 9:00~15:30 (祝日を除く)	月・火・水・木 9:00~15:30 (祝日を除く)
保険適用	各種健康保険(自己負担3割) 自立支援医療(自己負担1割・月の上限額あり)	各種健康保険(自己負担3割) 自立支援医療(自己負担1割・月の上限額あり)
対象者の条件 (勤務状況、居住地)	復職の意思があり、1~3の条件を満たす方。 1. 病気休暇または休職中の方 2. 外来通院中で、抑うつ障害・適応障害・不安障害などの診断を受けている方 3. 利用に関して、主治医の了解を得ている方 居住地指定なし(通所可能な方)	休職者、復職・就職希望者 群馬県全域(通院可能範囲)
主治医の条件	主治医は当院・他院を問いません。当院リワーク担当医の診察を受けて下さい。	主治医は当院・他院を問いません。当院リワーク担当医の診察を受けて下さい。
主なプログラム	マインドフルネス、リワークグループトーク、軽スポーツ、基礎体力づくり、SST一般常識、ビジネスマナー、認知行動療法(CBT)、リラクゼーション、脳トレ、趣味の時間、協力型達成プログラム	パソコン技能向上プログラム、頭脳トレーニング、卓球、サーキットトレーニング、ヨガ、体幹トレーニング、エクササイズダンス、心理教育、認知行動療法、マインドフルネス、メンバー主体プログラム、グループワーク体験学習、成功体験型プログラム、調理プログラム、ビジネススキル講座、模擬就労
特色など	リワークプログラム担当は、慶應義塾大学マインドフルネスのトレーナーをしている小杉医師です。その他、主なプログラムでは、CBT・リワークグループトークは公認心理師及び、精神保健福祉士。基礎体力作り・軽スポーツは柔道及び、レスリング指導員。リラクゼーションはダンスセラピスト、一般常識やビジネスマナーは専門知識の豊富な看護師など、多職種総勢10名のスタッフが、復職の支援を致します。	専門知識を有した医療スタッフがプログラムの運営、就労に向けた支援を行うとともに、必要に応じて個別での対応も実施しています。小規模のため、医療スタッフが患者さん一人ひとりと密な関りを持て、疾患による急な変化等にも気付くことができ、早急に医療的対応が可能なことも特色です。復職がスムーズに進むよう、レベルを4段階に分け、最長4ヶ月程度で卒業することができます。 (在籍スタッフ所持資格) 日本うつ病リワーク協会認定スタッフ、正看護師、精神保健福祉士、臨床心理士、メンタルヘルス運動指導士、思春期保健相談士、SST中級、第一種衛生管理者、介護支援専門員、日本うつ病リワーク協会医療従事者向け研修会受講者・研修会講師

協会の活動報告

講演会等

1 講演会

日 時 令和元年5月12日（日）
午後2時30分～
会 場 群馬県社会福祉総合センター8階大ホール
講 師 一般社団法人認知行動療法研修開発センター
理事長 精神科医 大野 裕 氏
内 容 「成人期のうつと、認知行動療法を使った心
のスキルアップ」



2 定期総会

日 時 令和元年5月12日（日）
午後1時00分～
会 場 群馬県社会福祉総合センター
8階 大ホール
来賓祝辞 群馬県障害政策課長 井上 秀洋 氏

議 事

- ・平成30年度の事業報告及び会計決算について
- ・令和元年度の事業計画及び会計予算について
- ・役員選任について

（以上議案のとおり可決されました）

3 表彰式

日時・会場 定期総会にて開催
受賞者

津田 早百合 様

〔会長表彰〕

群馬県精神保健福祉士会 様

〔特別功労表彰〕

菅野 真理子 様

高橋 達雄 様

津田 早百合 様

吾妻精神保健ボランティア「一本の手」様

群馬県ソフトバレーボール連盟 様

このたびは、群馬県精神保健福祉協会特別功労表彰を頂きまして甚だ恐縮しております。

今回の表彰の栄誉を受けられましたのも、多くの皆様方のご支援とご指導のおかげと深く感謝しております。昭和の終わりに群馬県に保健師として就職して、各地域の保健所、こころの健康センター、精神保健室において精神保健福祉関係業務に従事いたしました。

特に精神保健室では、平成28年の熊本地震への災害派遣や第64回精神保健福祉全国大会を本県で開催したことなどが思い出されます。このたびの特別功労表彰の受賞におきましては、精神科医療機関の皆様はじめ福祉関係の皆様、当事者の皆様、ご家族の皆様、ボランティアの皆様、行政関係の方々など多くの皆様方のご指導ご協力によって受賞することができましたものと厚く御礼申し上げます。

現在は、嘱託職員として県職員の健康相談等でメンタルヘルス対策にも取り組んでおります。

最後に、群馬県精神保健福祉協会のますますのご発展と皆様方のご健勝をお祈り申し上げます。

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。

吾妻精神保健ボランティア「一本の手」

代表 青木 恵子 様

2020年も明けて今年はオリンピックの年ですね。選手の皆様の活動をお祈りします。

昨年、私達の『一本の手』を表彰して頂き、ボランティア一同感謝しております。

中之条町、東吾妻町、草津町、嬬恋町の四カ町村で始めたのは、平成14年、中之条町の作業所のお手伝

いからでした。

数年前から各地域の就業支援でクッキーを焼く所、サロンを始める所等、独自に活動しております。過疎のため、交通事情やボランティアの高齢化等の問題もありますが、出来る限り障害の有る人々をサポートしていきたいと思っております。

町社協・保健センター様に大変お世話になり、何とか形になってきています。これからも、ご指導宜しくお願い致します。

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 こころの健康センター会議室

- 第1回 平成31年4月25日(木)午後4時00分~
- 第2回 令和元年8月1日(木)午後4時00分~
- 第3回 令和2年2月13日(木)午後4時00分~

5 自殺予防講演会の共催

日 時 令和元年9月29日(日)午後2時00分~
会 場 群馬県社会福祉総合センター8階大ホール
講 師 一般社団法人リヴィオン
代表 尾角 光美 氏
内 容 「自分のいのちと心を守るには」

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



6 第67回精神保健福祉全国大会への参加

日 時 令和元年10月24日(木)午前10時~
会 場 奈良春日野国際フォーラム堺
(奈良県奈良市)
内 容 「新たな時代を切り拓く」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。大会記念式典において、群馬県精神保健福祉協会から推薦した群馬県精神保健福祉士会が日本精神保健福祉連盟会長表彰をいただきました。



表彰者の声をいただきました。

群馬県精神保健福祉士会 会長 林 次郎 様

第67回精神保健福祉全国大会の記念講演は、映画監督の河瀬直美氏を講師に「奈良から世界へ一人とつながること、映画を創ること」と題し行われました。河瀬氏は生まれ育った奈良を拠点に映画を創り続け、世界各国の映画祭で多数受賞され、地域に根ざした映画表現と創作活動への想いをお話し頂きました。シンポジウムは、「多職種連携による地域ケア」をテーマに、各専門職種及びピアソーターから、それぞれの経験に基づき地域社会における連携の意義や必要性についてお話し頂きました。現在、地域が抱える課題が多様化し、福祉専門職の活動は狭義の精神医療福祉分野から、地域を実践現場として展開する傾向が一層加速すると想定されています。

これらを踏まえ、当会としても地域に根ざしたソーシャルワークを実践し、地域作りに力を注ぎ、職能団体として社会的信頼に応えられるように今後も努力を重ねていくことを皆様にお約束して、報告とさせて頂きます。

7 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、出前授業で行いました。

○令和元年9月25日（水）

渋川看護専門学校2年生対象

【講師】群馬県公認心理師会

群馬大学医学部附属病院

公認心理師 服部 卓 氏

○令和元年11月28日（木）

太田高等看護学院2年生対象

【講師】群馬県精神保健福祉士会

群馬県立精神医療センター

精神保健福祉士 中嶋 淑子 氏

社会福祉法人アルカディア

精神保健福祉士 片山 和也 氏

○令和元年12月16日（月）

前橋東看護学校2年生対象

【講師】群馬SST広流会

群馬大学健康支援総合センター

専属産業医 浅見 隆康 氏

サンピエール病院

看護師 真坂 隆 氏

群馬県立精神医療センター

看護師 柳澤 学 氏

○令和2年2月14日（金）

高崎健康福祉大学3年生対象

【講師】群馬SST広流会

群馬大学健康支援総合センター

専属産業医 浅見 隆康 氏

サンピエール病院

看護師 真坂 隆 氏

群馬県立精神医療センター

看護師 柳澤 学 氏



スポーツ・文化交流会

1 心の輝きスポーツ大会（バレーボール競技）

日 時 令和元年7月4日（木）

会 場 群馬県総合スポーツセンター

（ALSOKぐんまアリーナ）

結 果

優 勝：ステップ

（NPO法人スマイル自立訓練事業所ステップ）

準優勝：DCやまもも

（群馬病院デイケアやまもも）

第3位：ねむの木

（田中病院デイナイトケアねむの木）

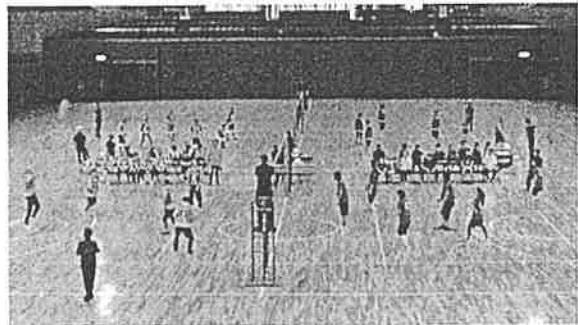
第3位：チームアゴラ

（サンピエール病院精神科デイケア）

感 謝 協力団体

（審 判）（主審・副審・準備等）

・群馬県ソフトバレー連盟



2 こころのふれあい・バザー展

日 時 令和元年9月7日（土）午前10時～

会 場 群馬県庁（県民ホール）

内 容 かつて別々に開催されていた「群馬県精神科病院在院者作品バザー展」と「こころの

ふれあいフェスティバル」が一緒になったもので、当事者・家族、保健医療福祉の関係者と市民が一堂に会して、「こころの健康」をめぐって交流しあうことを目的としています。

・精神保健福祉関係の様々な団体が日頃の活動を紹介し、手作りの品々（菓子類・農作物・手芸品・工芸品など）を展示・販売しました。

・ステージでは、当事者グループによる発表、群馬大学医学部フローオーケストラ、元景幼稚園児だんべえ踊り、こころの健康センター職員による発表など、大勢の方の参加により盛り上がりました。



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」の当事者の方にお願いしています。
(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。



「群馬県精神保健福祉協会」で検索すれば、閲覧できます。

ホームページの会員の活動紹介ページから

◇ 多機能型事業所 coco-kara／一般社団法人 hygge
(ヒュッゲ)

沼田市下沼田町にある「coco-kara」は、就労継続支援B型と自立訓練（生活訓練）の障害者福祉サービス事業所です。代表者の方からお話を伺いました。

－ coco-karaに込めた思いを教えてください－

「“ここから”はじまる… “ここから”つながる… また一步を“ここから”という思いを込めています。coco-karaでは“ここから” “その人がその人らしく”を応援します。ちなみに法人名のhygge (ヒュッゲ) は、デンマーク語で「人と人のふれあいから生まれる、温かな居心地の良い雰囲気」という意味です。」

－ 事業所の建物の1階は、農産物の直売所でした－

「建物は農協さんの所有物です。1階の直売所は、地域の農家の方々が設立した法人が運営しています。地域の中で人々といっしょになって事業をしたい思い、この場所にしました。直売所のレジうちの仕事を、うちの利用者さんが頼まれることもあります。直売所に農産物を納めに来る農家の方とのふれあいが、日々あります。農作業をお願いされることもあります。」

－ コミュニケーションに力を入れたプログラムと伺いました－

「利用者の方の多くは仕事に就くことを目指しています。やはり仕事に就くにはコミュニケーション能力は欠かせません。午前中に作業を行い、午後はSSTなどコミュニケーションスキルを獲得するためのプログラムを行っています。」

－ coco-karaに通いたいと考えている方は、どうしたら良いでしょうか－

「事前に coco-kara、市町村窓口、相談支援事業所にご相談ください。お待ちしております。」

<問い合わせ先>

coco-kara 0278-25-3303



事務局インフォメーション



令和2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2年5月24日（日）に、県社会福祉総合センター8階大ホールで開催する予定です。

（注）新型コロナウイルス感染症の状況によっては変更する場合もあります。

2 県民こころの健康づくりセミナー

定期総会終了後に、総会と同じ会場で開催する予定です。

当協会会长の基調講演、映画「夜明け前～呉秀三と無名の精神障害者の100年～」の上映及びピアソーターの皆さんとの発表など盛りだくさんの内容となっております。

会員の皆様が参加しやすいよう、日曜日に設定しましたので、是非御参加ください。

（注）新型コロナウイルス感染症の状況によっては変更する場合もあります。

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 群馬県心の輝きスポーツ大会

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

精神保健福祉にかかる様々な団体が、日常の活動を紹介し、手作りの品々を展示販売します。

今年は、7月に開催する予定です。

皆様、是非お出かけください。

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2年3月1日現在）

個人会員 180人

団体会員 65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。



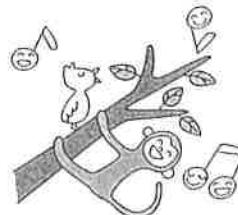
会 費

- ・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