

心の健康

発行責任者

宮崎県精神保健福祉センター
宮崎県精神保健福祉連絡協議会

宮崎市霧島1丁目1-2
TEL(0985)27-5663 FAX(0985)27-5276



地域移行支援・地域定着支援

宮崎県精神保健福祉センター 所長 松田 裕

皆様方には、日頃から本県における精神保健福祉行政の推進に御理解と御協力をいただき、厚くお礼申し上げます。

現在、全国精神科病院には、約30万人の入院患者がおり、その中で約20万人が1年以上入院されています。国は「入院医療中心から地域生活中心へ」という精神保健福祉の改革ビジョンを掲げ、近年10年以上にわたり、地域移行支援・地域定着支援を推進してきました。また、病床の機能分化や入院外医療の充実等の方向性も示しています。

平成24年4月から、地域移行支援・地域定着支援事業は、一部個別給付化されました。当事者の声が届きやすく、ニーズに応じた支援がしやすくなったのではないかと考えています。また、平成26年4月、精神保健福祉法が一部改正され、特に長期入院者の退院支援を、より一層強化することになりました。しかし、宮崎県においては、個別給付化を境に、地域移行・地域定着ともにサービス給付数が大きく減少している現状があるようです。

本県においては、平成26年4月から、地域移行支援連絡協議会の事務局を保健所が担うことになりました。今後、精神障がい者地域移行支援の取り組みや関係機関のネットワークの構築は、地域の実情に応じて、圏域単位で行われる予定です。そこで、当センターでは、地域移行支援推進における実務担当者の研修会の開催を予定しています。各圏域での地域移行支援における課題を整理し、また、どこかの機関だけが孤軍奮闘とならないように、医療機関、相談支援事業所、市町村、保健所等の関係機関やピアサポーターの方々の連携を推進できればと考えています。

地域移行支援・地域定着支援の推進は、当事者や御家族はもちろんのこと、皆様方にこのテーマを広く意識していただくことから始まると思います。そして、当事者の方々が安心して地域で暮らせるように、精神保健医療福祉に関わる方々の連携のみならず、官民が協働して、視点（ビジョン）を共有しながら、地道に活動が続けることが、大切ではないかと考えています。

若年層をターゲットとした普及啓発事業について (精神保健福祉センターにおける取り組み)

I. 若年層をターゲットとした理由

当センターでは、自殺対策の一環として平成23年度より高校生を中心とした若年者へのこころの健康に関する普及啓発事業に力を入れています。それは、精神的な不調が生じやすい思春期の時期から、こころの健康に対して関心をもってもらうとともに、精神疾患の早期発見・支援の重要性について知ってもらうことが目的です。精神的な不調を早期に発見し、適切な対処へと導くためには、若い世代に正しい知識を普及することが重要です。

II. 対象者に合わせた普及啓発

a) 若年者（主に高校生）向けの取り組み（民間企業との連携による）

【ラジオ番組による普及啓発】

番組名：「耳恋・課外授業 宮崎こころの保健室」
(FM宮崎)

放送時間：平成26年3月3日～平成26年3月27日
月曜～木曜 午後10時55分～午後11時

番組テーマ：1週目「思春期は大いに悩むもの」
2週目「スクールライフを楽しんでいますか？」
3週目「ココロのこと・カラダのこと」
4週目「思春期の入り口にいるみなさんへ」

内容：上記のテーマに沿ってメインパーソナリティと精神保健福祉センター職員が思春期のこころについて語り合いラジオ番組として放送しました。番組の中では精神保健福祉センターで運営している思春期精神保健の普及啓発サイト「宮崎こころの保健室」(<http://www.miyakoro.com>)の広報も行い、思春期の皆さんへ利用を呼びかけました。



【思春期の生徒向けイベント等の企画・運営】

上記ラジオ番組の出前授業として中学校に出向き、思春期のこころの健康について啓発を行いました。また、終了後に意識調査としてアンケートを行い、今後の事業の参考としました。



出前授業（宮崎日本大学学園中学校）の様子

b) その他、一般県民向けの取り組み



県立図書館でのパネル展（H25年度）

「精神疾患には10代から発症するものもあること」「精神疾患は早期の対処が回復のカギであること」などの情報を広く一般県民に伝えることを目的に、図書館・商業施設でのパネル展を行いました。

また、当センターでは、若年者のこころを支える取り組みの1つとして、これらの普及啓発業務の他、医師による「思春期精神保健診療相談」も定期的実施しています。今後も積極的に情報発信を行うとともに、他専門関係機関との連携も含めたさらなる相談支援体制の充実を図っていくこととしています。

自殺対策 について

本県における平成25年の自殺死亡者数は256人、自殺死亡率(人口10万人あたりの自殺者数)は、22.9(全国第9位)と、依然として高く深刻な状況が続いています。そのような中、当センターでは様々な自殺対策を行っていますが、昨年度末に実施した自殺対策専門研修について紹介します。

【平成26年2月】若年者の自殺対策に関係する支援者の人材育成を目的に研修会を開催しました。講師に、国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所自殺予防総合対策センター副センター長 松本俊彦先生をお招きし「自傷行為の理解と援助」と題して、自傷行為についての正しい理解と支援者としての心構え、対応方法について講話をしていただきました。研修会には、行政機関・医療機関・学校関係等から202名の参加がありました。

(講演内容) 中学生・高校生の約1割に自傷経験があるが、教員が気づくのは30分の1である。自傷行為は、人の気を引くためのアピールの行為ではなく、誰かに助けを求めたり相談せず自分一人で苦痛を解決するための生き延びるための孤独な対処法で、からだの痛みでこころの痛みにつたをするものである。しかし問

題点もある。自傷が繰り返されるうちに耐性を獲得し、それに伴ってエスカレートしてしまいやすいということがあり、自傷の頻度や強度を高めざるを得なくなってしまう。最終的には「切ってもつらいし、切らなくてもつらい」という事態に至り「消えたい」「死にたい」という考えを強く抱くことがあり、生きるためだったはずなのに、死が近くなってしまう。自傷行為を繰り返す若者の将来における自殺のリスクは高い。自殺予防のためには、気づき・かわり・つながりが大切であり、見える傷の背後にある見えない傷を考え、若者が信頼できる大人に援助を求めることができるように関わるのが大事である。信頼できる大人とは「決めつけない」「孤立していない」「援助を求めることができる」ことであると説明されました。また、具体的な対応方法についても説明がありました。

上記以外にも、当センターでは各種自殺対策に係る人材育成のための研修会を開催しているところです。今後とも関係機関と連携を図りながら、普及啓発や人材育成等、自殺対策に取り組んでいくこととしています。

「口蹄疫被災における畜産農家・地域住民・防疫従事者の継続的健康調査」

(平成22-25年度 厚生労働科学研究費補助金 障害者対策総合研究事業 特別および分担研究)に関する研究報告

平成22年の宮崎県での口蹄疫被災における畜産農家、地域住民、防疫従事者について、今後の類似事例に対する精神保健対策に活かすことを目的に、平成22年度から25年度の4年間、関係機関と協力し、調査分析を行いました。研究班では、4年間の研究の結論として、次のようにまとめました。

○被災農家

全体として経年で健康状態の改善傾向を認め、継続的な保健活動を行った状態で、被災2年後で一定の回復を認めたと考えられました。精神的健康に影響を与える主な因子は、口蹄疫と直接関係しない要因(現病歴あり、仕事や家庭の問題あり等)であり、平時の精神保健活動から得られる情報が被災時に重要だと考えられました。

○地域住民

経済的影響が長期に持続しており、それを背景として、精神的保健的にハイリスクな者の割合が被災1年後まで平時より高い割合を示したことが分かりました。よって地域精神保健の観点では、少なくとも2年間程度の長期的対策を検討しておくべきだと考えられました。

○防疫従事者

口蹄疫における防疫作業は、様々な立場の従事者が多数、短期間に交代しながら作業を行うこととなるため、精神保健活動については、全体に対して画一的ではなく、精神的健康へより影響を与える因子(今回の結果では感染地域の従事者、殺処分従事、指揮命令系統や情報伝達の方法等)を考慮し行う事が重要と考えられました。

平成26年3月17日には研究成果についての報告会を行い、保健・医療関係者のみならず農政関係者も多数出席し、活発な意見交換が行われる等、情報や今後の課題を共有することができました。研究は平成25年度で終了しましたが、今回の研究知見を今後様々な場面で活用、発展させていく予定です。

※被災農家、地域住民、防疫従事者の方々ははじめ、今回の調査研究に御協力頂いた全ての皆様に深く感謝申し上げます。

ひきこもり対策推進事業について



ひきこもりの問題については、本人の問題だけでなく、家族や学校、職場など本人を取り巻く様々な要因が絡み合っています。そのため、対応が難しく、本人や家族の苦労が長期間に及ぶなど深刻な問題となっているケースも多く見られるのが現状です。

宮崎県では、ひきこもりでお悩みの方やその家族を支援するため、平成26年7月より「ひきこもり相談センター」と「ひきこもり地域支援センター」を開設しています。まず「相談センター」で、電話、メールによる相

談を受け付け、その後「地域支援センター」で面接相談や訪問支援、家族教室などの総合的な支援を行っていきます。また、継続的な支援の中では保健・福祉・教育・就労など分野ごとの専門機関と必要に応じて連携を取り、ひきこもりからの回復を支援していきます。

まずは「ひきこもり相談センター」、電話 0985-41-4119 までお電話ください。専門の資格を持った相談員が対応いたします。

←ひきこもり相談センター（地域支援センター）リーフレット表紙

第13回（平成26年度） 宮崎県障がい者スポーツ大会

第13回宮崎県障がい者スポーツ大会は、県内各地より1,608名の選手が参加して開催されました。

障がい者スポーツの祭典であるこの大会は、スポーツを通じて障がい者相互の交流を図り、障がい者の社会参加を推進するとともに、県民の障がいに対する理解を深めることを目的としています。

大会当日は天候に恵まれ、各会場で熱戦が繰り広げられました。

また、会場では、家族や友人など多くの方々から、選手の皆さんへ温かい声援が送られていました。

- 〔期日〕平成26年5月11日（日）
- 〔場所〕宮崎県総合運動公園
- 〔選手〕1,608名のうち、
精神障がい者373名

●ミニバレーボール（参加15チーム）優勝

- 1パート 若草クローバーZ（宮崎市）
- 2パート どんぐりチーム（日南市）
- 3パート 若草クリニック（宮崎市）
- 4パート 絆（延岡市）

●グラウンド・ゴルフ（参加38チーム）優勝

- Aコース たんぽぽ館（小林市）
- Bコース 若草クリニック（宮崎市）
- Cコース 虹の丘B（宮崎市）

●バレーボール（参加2チーム）優勝

- 江南よしみフェニックス

第14回全国障害者スポーツ大会 九州地区予選会（長崎県・バレーボール競技：精神の部）

九州地区予選会には、前年度の宮崎県障がい者スポーツ大会バレーボール競技で優勝した「江南よしみフェニックス」チームが宮崎県代表チームとして出場しました。

九州地区予選会で優勝すると、全国大会（長崎がんばらんば大会）への出場権を獲得することになるのですが、優勝したのは福岡県でした。本県は1回戦で熊本県を2-0で破り、続く2回戦では優勝経験のある福岡市に0-2と残念ながら敗戦しました。

- 〔期日〕平成26年5月25日（日）
- 〔場所〕長崎県佐世保市体育文化館
- 〔対戦成績〕
第1回戦 宮崎県2-0熊本県
第2回戦 宮崎県0-2福岡市



〔ミニバレーボールの様子〕



〔グラウンド・ゴルフの様子〕

第54回 宮崎県精神保健福祉大会 特別講演

「だれもが支援のパートナー」

JHC板橋会 寺谷 隆子理事長

「だれもが支援のパートナー」となって、当事者中心の幅広いサービスが展開され、潜在的能力を発揮しあう、相互支援システムの環境整備の取り組みが紹介されました。

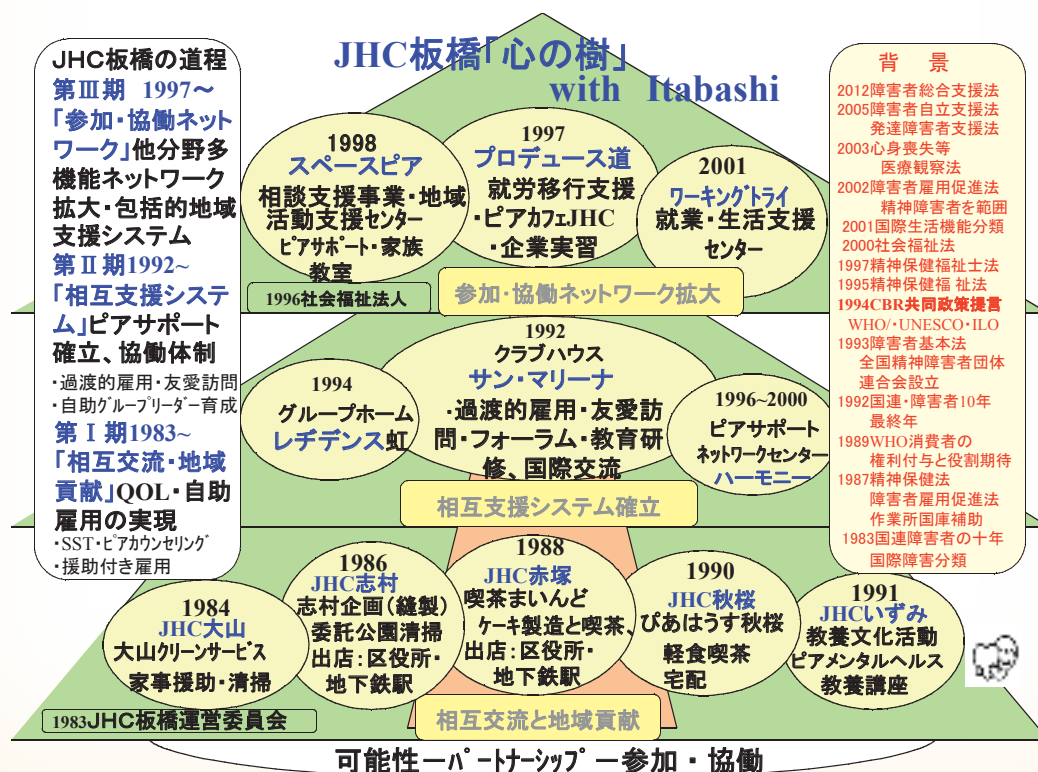
JHC板橋会の30年の取り組みは、三層の「心の樹」に表されています。取り組みを始めた当時は、精神障がい者の作業所の制度はなく、街の中で暮らすことは困難でした。

そんな中で、デイケアの利用者や入院されている78名が、自分たちの夢は何なのか、なぜ作業所を必要としているのかということを調査し、「5つの願い」を公表しました。

①「働きたい」、②「ひとりで地域生活をしたい」、③「仲間がほしい」、④「社会から期待される役割を果たしたい」、⑤「中断してしまったお稽古や大学の教育を受けたい」という5つの願いを、板橋会の活動の指針として、事業を立ち上げていきました。

住民だれもが共有する仲間 peer になって、肩を並べて歩む道程を拓くパートナーシップを希求しました。地域を基盤にしたユニバーサルなまちづくりが拓いた支援環境整備は、「相互交流と地域貢献」「相互支援システム確立」「参加・協働のネットワーク拡大」の3つの環境整備を築くことでした。

こうして育てられた「心の樹」の一番上に「with Itabashi」とつけたのは、私たちは、住民だれもが、学び合い支え合う責任を分かち持ち、共に生きる板橋の住民でありたいこと、板橋がこうした夢をかなえる街であってほしい、そのために、板橋とともにいたいという願いがこめられています。



ルピナス倶楽部

ピア交流会の報告

平成26年9月20日（土）宮崎市民文化ホール会議室にて、『ピア交流会』を開催しました

宮崎県内各地でピア活動（仲間同士の支えあい・分かち合いの活動）をされている団体が情報交換やお互いのネットワークづくりを目的に集まりました。

ルピナス倶楽部から声をかけさせてもらい、地域生活支援センターすみよしのピアスタッフの方や、若木の会の方などと一緒に実行委員会を立ち上げて企画・準備を進めました。当日は、宮崎県各地でピア活動をしている10団体（23人）が参加（北からは延岡市、南からは串間市、西からは小林市。熊本県からも参加。）し、広くピアのつながりをつくることができました。



〇ピア交流会内容

Ⅰ. 各グループの活動紹介：皆さんの活動の内容を知ることになり、勉強になった

Ⅱ. 3グループにわかれて、グループワークを行う

テーマ①：『活動を通して目指す夢』

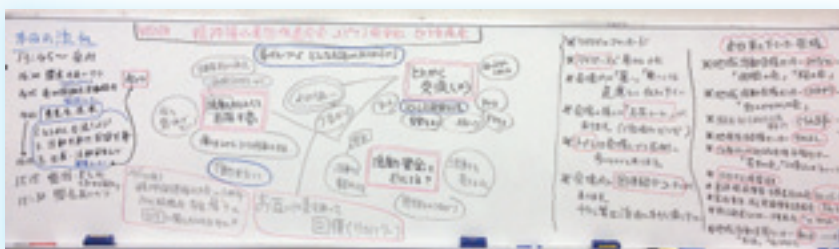
会を盛り上げたい、働きたいなどの意見がでる

テーマ②：『活動費などのお金』

活動の事業化、行政とのつながり、活動を見える化にすることなどの意見がでる

テーマ③：『とにかく交流しよう』

「ストレス解消法は？」というテーマで一人ずつ発言し、アート、音楽を聴く、スポーツをする、アロマ、リラックス、病院のディケアに参加などの意見がでる



交流会参加後のアンケートには、「企画してよかったと思った」「参加してよかった」「新たな見聞がえられた」など前向きな感想が多くみられました。

みなさん、病気を抱えながらも前向きに生きていることが感じられたアンケート結果でした。ご協力有り難うございました。

この交流会を機会に心持ちをわかちあい、つながりができてお互いに支えあい、回復（リカバリー）を目指すきっかけになるとよいと思いました。

当事者の病気はもちろんのこと、信頼の回復を目指し、地味でも活動を続けることは、大切なことだと、あらためて思う充実した交流会でした。

（ルピナス倶楽部 運営委員 葡萄姫）

～精神障害者保健福祉手帳・自立支援医療（精神通院）について（お知らせ）～

○精神障害者保健福祉手帳・自立支援医療（精神通院）の推移

（平成26年3月31日時点）

精神障害者保健福祉手帳 6,190件

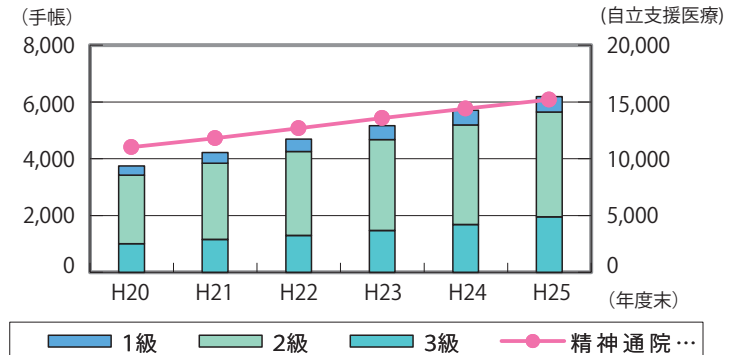
1級： 543件

2級： 3,694件

3級： 1,953件

自立支援医療（精神通院） 15,204件

☆手帳・自立支援医療の交付件数は、
毎年7～8%の推移で増加しています。



○重要なお知らせ（自立支援医療）

～所得区分『一定以上』の経過的特例の期限について～

自立支援医療（精神通院）の「重度かつ継続の一定所得以上」の区分については、平成27年3月31日までの経過的特例となっています。

経過的特例が延長されない場合は、平成27年4月1日以降は、自立支援医療（精神通院）の対象外となります。

経過的特例が延長された場合、受給者証の有効期間に記載した、経過的特例が延長された場合の期限を有効期限とし、引き続き自己負担上限額を20,000円とします。（平成27年4月1日以降も引き続き受給者証をお使いください。）

「重度かつ継続の一定所得以上」：市町村民税23万5千円以上の方で重度かつ継続に該当する方
（月額自己負担上限額：20,000円）

医療保護制度が変わりました

平成26年4月1日に精神保健福祉法が改正され、医療保護入院を中心に主に以下の制度が変わりました。

◎保護者制度が廃止されました

これまで、精神障害者の方の1人につき1人の保護者をご家族の方等から選任されていましたが、その仕組みが廃止されました。

◎医療保護入院の際の同意者が変わりました

ご家族（※）のうちいずれかが同意すれば、医療保護入院が可能です。また、ご本人に限らず、ご家族の方でも入院中の退院請求をすることができます。

※ ご家族とは、配偶者、親権者、直系血族、兄弟姉妹、裁判所に選任された扶養義務者、後見人又は保佐人（後見人保佐人がいる場合です）です。なお、いずれもない場合は市町村長が同意をします。

◎医療保護入院の方への退院支援が制度化されました

○ 退院後の生活環境について、退院支援の担当者（退院後生活環境相談員）が相談に応じます。（ご家族の方もご相談いただけます）

○ 退院後生活環境相談員にご相談いただければ、退院後に利用したい障害福祉サービスや介護サービスについて、地域の事業者（地域援助事業者）をご紹介します。

○ 入院時に決めた入院期間が過ぎるときに、引き続き入院が必要かどうかや退院に向けての取組などについて、委員会（医療保護入院者退院支援委員会）で議論します。

※ 希望すれば、ご本人、ご家族の方などが委員会へ出席することができます。

（ただし、場合により出席できない場合があります。）

詳しくは、あなたの退院後生活環境相談員（退院支援の担当者）又は病院の職員の方にお尋ねください。

掲示板

こころのほっと ステーション

特設サイト「宮崎こころの保健室」を開設しています。

思春期におけるこころの問題に関する相談窓口やストレス診断に加え、メールによる相談も受け付けています。

詳しくは、下記のURLのホームページをご覧ください。

【アドレス】 <http://miyakoro.com>

宮崎こころの保健室 



ひきこもりに関する相談のご案内

電話・メール相談窓口

ひきこもり相談センター

TEL : 0985-41-4119

※10:00～19:00（木曜・祝日・年末年始を除く）

E-mail : talk@miyazaki-kowaka.jp

※随時受付。受信拒否設定を解除してください。



家族教室のご案内

精神疾患（障がい）についての家族のための教室を開いています。精神科医等の話を聴き、病気や障がいへの理解を深め、家族の対応方法を学びます。

開催時期、内容についてはお問い合わせください。

TEL(0985)27-5663

- 依存症家族教室
- 発達障害家族教室
- 摂食障害家族教室
- ひきこもり家族教室

家族のつどいのご案内

同じ悩みを持つ家族同士が、つらい気持ちや不安を共有することで、混乱し孤立した状況から解放され、まずは家族自身が回復することを目的としたグループミーティングを行っています。（匿名参加可）

開催日時についてはお問い合わせください。

TEL(0985)27-5663

- ギャンブル依存症者の家族のつどい
- 薬物依存症者の家族のつどい
- 摂食障害者の家族のつどい

図書室利用についてのご案内

センター内にある図書室は、どなたでも利用できます。貸出しも行っています。

- 図書 専門書、一般向け雑誌など
- ビデオ 精神疾患の理解や精神障がい者の支援に関するものなど
- DVD
- パネル こころの健康、うつ、統合失調症、アルコール依存症やギャンブル依存症等各種シリーズがあり、研修会や各種行事等の展示としてもご利用できます。
※ホームページにパネル等を掲載しています。

宮崎県精神保健福祉連絡協議会のホームページ

宮崎県精神保健福祉連絡協議会や関係団体の活動など精神保健福祉の取り組みを紹介しています。

【アドレス】 <http://www.miya-seiren.com>

精神科医による診療相談のご案内

ご本人やご家族の悩みに専門の精神科医が個別に相談に応じます。

相談	主な内容	日程	時間
一般診断相談	精神的な不調全般	第1・3水曜日	いずれも 午後2時 ～午後4時 (予約制)
ストレス診療相談	ストレスによる精神的な不調、うつ病等	第1・3木曜日 第2・4月曜日	
薬物関連診療相談	アルコール、薬物、ギャンブル等の依存症	第1・3月曜日	
思春期精神保健診療相談	思春期の精神的な不調	毎月1～2回 (不定期)	

※日程・時間は、医師の都合等により変更となることがあります。

予約受付電話：TEL(0985)27-5663

こころの電話

月曜日～金曜日【午前9時～午後7時】

（祝祭日、12/29～1/3を除く）

専門の電話相談員が相談をお受けします。

※様々な悩みを幅広くお受けしております。今のつらい気持ちをただ聴いてもらいたい方もお気軽にどうぞ。

専用回線：TEL(0985)32-5566

センター付近略図・交通のご案内



宮崎駅から

- タクシー 約10分
- バス利用 ボンベルタ橋前の「ボンベルタ橋前バス停」まで徒歩10分。そこから7番線（海洋高校～下北方線）で「和知川原バス停」下車徒歩5分。又は、8番線（平和台～青葉町線）で「和知川原バス停」下車徒歩5分。

宮交シティから

- バス利用 7番線（宮交シティ～下北方線）で「和知川原バス停」下車徒歩5分

宮崎県精神保健福祉センター連絡先

〒880-0032 宮崎市霧島1丁目1-2 宮崎県総合保健センター4階
TEL : 0985-27-5663 / FAX : 0985-27-5276
<http://www.seihocenter-miyazaki.com/>



この広報紙は赤い羽根共同募金の配分を受けて発行しています。