

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森島1丁目1-2
TEL (0985)27-5663 FAX (0985)27-5276

「奇跡のリンゴ」の作り方

～ “こころ” が病む社会背景とは？
地域社会の結束で “いのち” を守る取り組み～

宮崎県自殺対策協議会会長
宮崎大学医学部臨床神経科学講座 精神医学分野
石田 康

何気なく観ていた深夜のニュース番組で、無農薬・無肥料で立派なリンゴを作っている青森の木村さんという人物の紹介がありました。口コミで「奇跡のリンゴ」とうわさが広がり、試みにインターネットで販売したところ、かなりの数のリンゴが10分間で完売してしまうほどの評判だということです。

木村さんは、当たり前のように散布していた農薬で奥さんが皮膚炎を患ったことをきっかけに、無農薬でリンゴを作るという、現代の農業の常識では考えられないことを思い立ちます。ただ、道のりは険しく、農薬まみれだったリンゴ畑の上が健康な状態に戻り、リンゴの樹がたくましく根っこを張り巡らすのに、8年もの歳月を費やしたといいます。木村さんのリンゴの樹は、害虫にはたかられるのですが、朽ちることはないようです。内生菌という、樹木の葉などに生息する菌類が、そのリンゴの樹を守っているようです。

ところで、いま日本では1日で約90人の方が自殺で亡くなられています。交通事故で亡くなる方の約5倍です。自殺増加の背景には、病気や介護などの健康問題、借金や失業などの経済・職業問題、離婚や家庭内暴力などの家庭問題、その他の様々な原因があると考えられます。物質的文明や社会構造の変化により、かつて日本の町や村に根付いていた隣組制度と言われたような共同体組織は実質的に消滅し、地域社会はおろか家庭内でも、人間は人それぞれの暮らしを営んでいます。直接の原因には挙がってきませんが、希薄になった人と人、人と社会とのつながりが自殺増加に影響していることも考えられます。

平成18年8月に、宮崎県自殺対策協議会が発足しました。この組織は、宮崎県のような職種・団体の代表者が一同に会して、現在の大きな社会問題のひとつになっている自殺の問題に、どう取り組み、どういった対策を準備すべきかを協議・提案する使命を担っています。長く曲がりくねった道かもしれませんが、「地域社会が丸ごとになって、避けられる自殺を減らす」という“リンゴ”を实らせるために、協議会は前進していきたいと思えます。



自殺の原因と自殺対策協議会の相関図

特集 いのちを守る①

あなたの「こころ」元気ですか？

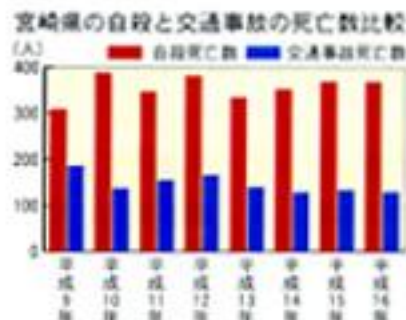
日本では年間3万人以上の人々が自らの手で命を絶っています。宮崎県の自殺率は全国ワースト6位（平成17年人口動態統計）となり、大きな健康問題となっています。こうした高い自殺率に対して、平成18年10月には「自殺対策基本法」が施行され、法律の中で自殺は、「社会的な問題」として位置づけられ、精神保健分野における自殺予防の取り組みだけでなく、未遂者・遺族ケアを含め、社会全体で自殺対策に取り組むことが定められました。本県においても、平成18年8月に「宮崎県自殺対策協議会」を設置し、自殺対策に向けて取り組んでいます。

また、自殺未遂者数は最低でも既遂者数の10倍にのぼると推定されており、さらに既遂あるいは自殺未遂は、絆の深かった人々に大きな心の傷を残します。このように、自殺とは死にゆく人だけの問題ではなく、非常に多くの人々の心の健康を脅かす深刻な問題となっています。

宮崎県の自殺の現状

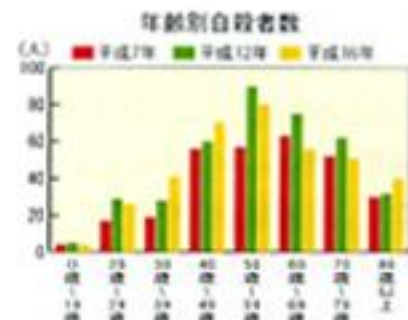
■自殺者数

宮崎県の自殺死亡者数は、平成10年から全国と同様に急増し、年間350名前後で、交通事故死亡数の3.7倍にもなります。また、性別では、男性は女性の3倍です。



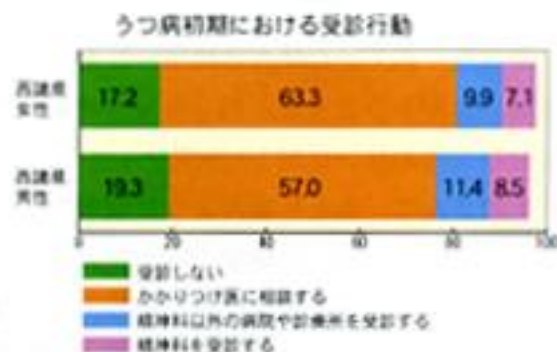
■年齢別で

50歳代が最も多く、次いで多いのは、平成12年には60歳代、平成16年には40歳代となっています。また、30歳代～40歳代が増加傾向にあります。



■うつ病初期における受診行動

西諸地域の調査では約2割の住民が医療機関を受診しないと答えており、約7割の住民がかかりつけ医を受診すると答えています。



自殺の背景にある“うつ”

自殺のきっかけとして経済的苦境や健康問題がありますが、むしろその背景の多くは、心に悩みを持っていたり、抑うつ状態、うつ病等の問題を抱えているといわれています。

また、自殺者の9割が心の問題を抱えており、恥ずかしい、人に知られたくないなどの理由で医療機関を受診しづらく、うつ病にかかっている人の75%が病院にかかっていないという調査結果も出ています。

（平成14年厚生労働科学研究「こころの健康疫学調査」結果から）

うつ病の方には自殺が多いといわれており、自殺は発作的に行われる印象が強いのですが、生活習慣や言動の変化に気をつけることで、深刻な事態を避けられることが分かっています。

自殺のサイン

- ①自殺を口にしたたり自傷行為をする
- ②不安やイライラが強く落ち着きがない
- ③不眠症状が強く、長く続いている
- ④過去に自殺を図ったことがある
- ⑤将来に全く希望がもてない
- ⑥周囲から援助がまったく得られない
- ⑦親しい人と離別して立ち直れない
- ⑧慢性疾患を抱えていたり、身体機能に障害がある
- ⑨アルコール依存症や薬物依存症にかかっている
- ⑩家出願がある

こんな言動の背景には



- ・君は大事な人なんだ
- ・君が必要なんだ
- ・あなたがいなくなったら悲しい

このような言動の背景には、「死にたい」＝「助けてほしい」という思いが隠れています。

メッセージを伝えて可能な限り早く受診を勧めましょう

特集 いのちを守る①-2

うつ病を正しく知る

- 誰でもかかりうる病気です。
- 遺伝病ではありません。
- 早期発見・早期治療が大切です。
- やる気の問題ではありません。
- 病院にかかりづらい病気です。
- 自殺する可能性が高いとされています。

うつ病を疑うサイン

自分が
気づく変化

- ・悲しい、憂うつな気分、沈んだ気分
- ・今まで楽しめたことにも興味がわかず楽しくない
- ・疲れやすい元気（気力）がない
- ・気力、意欲、集中力の低下を自覚する
- ・寝つきが悪い、あるいは夜中や朝早く目が覚める
- ・心配事が頭から離れず、考えが堂々巡りする
- ・失敗や悲しみ、失望から立ち直れない
- ・自分を責め、自分は価値がないと感じる

- ・以前と比べて表情が暗く、元気がない
- ・体調不良の訴えが多くなる
- ・仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
- ・周囲との交流を避けるようになる
- ・遅刻、早退、欠勤が増加する
- ・趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- ・飲酒量が増える
- ・死ぬことを口にする

周囲が
気づく変化

うつ病の自己チェック

番	項目	チェック
1	毎日の生活に充実感がない。	2項目以上
2	これまで楽しんでやれたことが、今では楽しめなくなった。	
3	以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる。	
4	自分は役に立つ人間だと考えることができない。	
5	わけもなく疲れたような感じがする。	
6	死について何度も考えることがある。	1項目以上
7	気分がひどく落ち込んで、自殺について考えることがある。	1項目以上
8	最近ひどく困ったことや、つらいと思ったことがある。(例: 家族の死、親戚・近隣の人の自殺、医療機関からの退院など)	

2週間以上、ほとんど毎日続いている、毎日の生活に支障が出ている場合は、うつ病の可能性があるので、専門家の相談を勧めます。

うつ病が疑われたら

うつかな？とおもったら…

- ☆専門家（医師・保健師など）に相談してください。早期発見・早期治療が大切です。
- ☆うつ病は薬が効果的な病気です。医師の指示を守って服薬することが重要です。
- ☆あまり頑張りすぎないでください。うつ病の回復には、ゆっくり休養することが必要です。
- ☆つらくてもアルコールに頼らず、きちんと治療を受けましょう。アルコールは、うつ病を悪化させることがあり、また、うつ病の病気の特徴から、アルコール依存症になりやすいという研究結果も出ています。

家族や周囲の人ができること

- ☆「うつ病の自己チェック表」を利用しましょう。困っていること、悩んでいることについて尋ねてください。
- ☆うつ病について正しく説明してください。休養と治療を勧めてください。
- ☆保健所、精神保健福祉センターや精神科等に相談に行くことを勧めてください。精神科受診に抵抗が強いときは、かかりつけ医に相談することを勧めましょう。
- ☆うつ病治療の原則は、休養が優先ですので、無理に外出、運動、気分転換を勧めないようにしてください。

宮崎県における自殺対策の取組み

平成17年度に自殺率の高い西諸地域住民の「うつ病対策事業基礎調査研究事業」及び「こころの電話の試行的時間拡充調査研究事業」を実施し、これらの結果に基づき、平成18年度から「生きる力」応援・うつ病対策事業として、自殺対策事業に取り組んでいます。

- ①宮崎県自殺対策協議会（有識者による自殺対策提言書まとめ）
- ②調査研究事業（自殺ハイリスク層に対するこころの健康アンケート調査）
- ③各種研修事業（専門職員や地域キーパーソン等を対象にうつと自殺に関する講演等）
- ④モデル地域（西諸地域）における自殺対策事業の推進

特集 いのちを守る②

西諸地域における自殺対策の取り組み

「できること」から始めませんか。～地域の自殺を減らすために～

小林保健所地域保健課保健指導係

自殺による死亡率の高い宮崎県の中でも、西諸地域は平成10年以降、8年連続して1位で、県平均の約2倍の死亡率です。

このような中、平成16年度から自殺対策の取り組みを始めました。

初年度は、人口動態等の過去5年間の自殺データ分析や関係機関との連絡会議、こころの健康づくり講演会等を実施しました。

平成17年度からは、市町担当者との自殺対策の検討会を開催して、相談や啓発キャンペーンに使用するチラシやグッズ等を作成し、研修会や自殺対策キャンペーン、自死遺族へのカウンセリングなどを実施しました。また、精神保健福祉センターによる「西諸地域におけるこころのアンケート調査」も行われ、西諸の自殺の傾向等がわかってきました。

平成18年6月には、これまでの連絡会議のネットワークを基盤に自殺対策の協議会が発足し、「西諸の人々自身が、自然に、心豊かに生活できる。」地域づくりを目標に、市町、各種団体、保健所、精神保健福祉センターが協力して事業を展開しています。平成18年度の事業は次のとおりです。



各職場でのTシャツ着用



講演会でのチラシ、四つ葉のクローバーの球根配布



自殺対策キャンペーン（小林市）

「青いTシャツ」は、自殺対策キャンペーン用として、西諸地域の保健師達が考案し、平成18年3月に誕生しました。イベントや研修会、講演会等での着用に加え、保健所や市町の事務所内でも着用して自殺対策への取り組みを内外へ意識づけてきました。のぼりや横断幕のグッズに、この「Tシャツのデザインと青色」を使っています。

これからも、着用することで「できることをいまずくに」という思いを伝えていきます。



1 『知識の普及啓発』

自殺対策や「うつ」の早期発見に役立つ情報を、チラシや広報誌などを活用して発信しています。

自殺に関する研修会（事業所、民生委員、各種推進員、医師・看護師向け等）や、こころの健康づくり講演会（一般向け）を開催しています。

2 『自殺リスクの高い方への支援』

うつ状態や自殺を常に考える方など、自殺のリスクの高い方に早い段階で適切な支援ができるように体制づくりを行っています。

3 『自死（自殺）遺族への支援』

家族や親戚など大切な人を自殺で亡くされたご遺族にも心の変化が起こります。適切な時期に支援ができるように体制づくりを行っています。

- ・臨床心理士等の専門家によるカウンセリング
- ・「自死（自殺）遺族の集い」の開催支援

4 『地域と一緒に』

家族や身近な人たちのこころの変化に気づき、話を聴き、専門家へつなく「こころの健康サポーター」の育成や、誰もが気軽につどい、悩みを語り合える場「語り合いサロン」づくり等の地域の力を育てていきます。



研修会（高原町民生委員児童委員）



うつ状態の人に対する相談のロールプレイ（えびの市職員）

HELLO!! From 団体交流室

当センターでは、現在4つのセルフヘルプグループが団体交流室に定期的に集まって仲間作り、情報交換等を行っています。

今回は、「GA宮崎グループ」を紹介します。

忘れられないギャンブル

GA宮崎グループ 代表 ヒデさん

止めたくても、止められないギャンブル。そんな自分が分からなく、怖くなっていませんか？自分一人ではどうしても止められないギャンブル…。そんなあなたは、ギャンブル依存症です。

ここにはそんな経験を持つ仲間が自助グループを作ってあなたを待っています。廻りの人に話しても理解してもらえない気持ち。仲間と供に話し合ってみませんか？同じ気持ちを分け合うだけで何かがあなたの中で変わるはずです。もう駄目だと思わず最後の挑戦をしてみましょう。

私達はいつでもあなたを待っています。



連絡先 スタイリッシュ宮崎セルフヘルプ情報支援センター

TEL 090-7394-2320

月2回 第2、4土曜日 14:00～17:00連絡可

ギャンブル依存症とは？

当センター「薬物相談」担当医 前原正法

依存しやすい物質とは、手っ取り早くて、速く効いて、激しい効果があるものです。このような要素をアルコール、覚醒剤、シンナーは満たしています。同じようにギャンブルも、この要素を満たしています。ギャンブルも現実から逃避させ激しい高揚感をもたらし、自信を高めてくれる効果があります。つまりギャンブル依存は、ギャンブルを依存性物質の代わりに使っているわけです。そのため、晩酌同様に、頻繁に通うようになりますし、ギャンブルをしないと落ちつかないようになります。また、ギャンブルから得られる効果も、他の依存性物質と同じように効果が薄れていきますので、アルコールの量が増えるように、投資金額も大きくなっていきます。その結果、身体的な影響は大きくありませんが、経済的に自己破壊へと導きます。

ギャンブル依存症は、身体症状がないため、物質依存の依存症より、わかりにくく、自覚の少ない病気です。身近にギャンブル依存症と思われる人がいたら、「性格の問題ではなく、依存症という病気の可能性がある。」と考え、一度、保健所や市町村保健センター等に相談してみるとよいでしょう。ギャンブル依存の治療も、他の依存症と同様に、自助グループ等を通して、自分にある未解決の感情や課題に気づき、整理していくことです。



就労支援の動き

平成18年4月から、3障害統合の施策として、障害者自立支援法がスタートしました。これまでと異なり、サービスの体系も介護給付・訓練等給付・自立支援医療給付の3つに区分され、地域生活支援事業とあわせて、それぞれの障害をもつ方の状態と希望により提供されることになりました。

ここでは、訓練等給付サービスに含まれる就労移行支援事業の取り組みを掲載いたします。

自分らしく働きたい！

(障害者の自立に向けた取り組みの紹介)

まほろば福祉会 さくら さくら 就労移行支援事業
宮崎市大字跡江609-1番地
電話 0985-48-3820
就労支援員 橋満 多恵子

10月より就労移行支援事業として跡江にあるわがまほろば福祉会 さくらさくらでは、パン工房と環境美化の二つの訓練作業を設けました。現在、パン工房に10名、環境美化作業に2名の利用者さんが訓練に来られています。

環境美化作業では、施設周辺の花壇づくり、清掃、樹木の剪定、イルミネーションの飾り付けなどしています。パン工房では、毎日替わりで菓子パン（あんぱん、クリームぱん、チーズパンズ、他色々）、食パン、また、発酵の合間にチーズ万十やクッキーなども作っています。

パン作りするのは、初めての方ばかりで、今まで、パンは買うもの!!とっていたのに自分たちの手で作れることに喜びを感じてる方もいます。

レパトリーは、まだ少ないけれど、利用者さんは、いろんなパンが作ってみたい!!と意欲満々で、なかには、さくらさくらオリジナルのパンが作ってみたい!!とアイデアを話してくれる方もいます。お互い助け合いながら、はっぱをかけながら作業に取り組んでいます。さくらさくらでは環境美化とパン作りの訓練を行っていますが、作業を通して自分はこういうの合ってるな、こういうのしてみたい!こういう仕事に就きたい!と自分探ししながら就職の道へつなげていってほしいと思っています。

2年間という決められた期間の中で一人でも多くの利用者の方がさくらさくらより自立して行かれるよう一緒に頑張っていこうと思っています。



取材メモ

和気あいあいとした雰囲気の中で、皆さん熱心に仕事に取り組んでいらっしゃいました。

ここでは、障害の種類別（精神・身体・知的）にかかわらず、利用ができるそうですので、関心をもたれた方は、まずお電話をしてみたいかがでしょうか。



平成18年度 宮崎県障害者スポーツ大会 & 九州・沖縄精神障害者スポーツ大会（別府市・バレーボール）報告

宮崎県障害者スポーツ大会（第5回）

今年から、3障害の合同スポーツ大会となり、精神障害者については3つの競技種目での参加となりましたが、精神障害者は608名（内選手524名）が参加し盛大な大会となりました。

初めてバレーボールが実施されるなど、日頃の練習の成果を競い合う選手たちと暖かく見守る家族達の歓声が絶えない一日となりました。

■平成18年5月14日（日）

■宮崎県総合運動公園

■ミニバレーボール（参加22チーム）優勝

（第1パート）井土病院デイクア

（第2パート）虹の丘A

（第3パート）日南・南郷チーム

（第4パート）想いの杜B

（第5パート）若草病院デイクアB

（第6パート）谷口病院デイクア

■グラウンド・ゴルフ（参加47チーム）優勝

（Aコース）西都病院デイクアA

（Bコース）西都病院デイクアB

（Cコース）巧名が辻

■バレーボール（参加3チーム）優勝

江南よしみフェニックスクラブ



九州・沖縄精神障害者スポーツ大会（第5回）

（バレーボール競技）

県大会優勝チーム「江南よしみフェニックスクラブ」が県代表チームとして参加し、全国大会出場権をかけて白熱した戦いを繰り広げました。

一回戦は福岡県チームにストレート勝ちをしましたが、準決勝で佐賀県の優勝チームとフルセットの未戦り負け、惜しくも全国大会出場を逃しました。

県代表が初めて参加した大会ながら、堂々とした試合運びで選手や関係者に大きな自信と達成感が広がりました。

■平成18年11月16日（木）

■大分県別府市総合体育館（べっぴんアリーナ）

■「はまゆう」（福岡県）戦 2-0

■「わんわん」（佐賀県）戦 1-2



精神障害者保健福祉手帳制度の改正について

平成18年10月1日から精神保健福祉法が一部改正されたことに伴い、精神障害者手帳に関する申請手続きが一部変更となりました。

申請手続きにおける変更点は、大きく以下の3つです。

① 精神障害者手帳に写真貼付が必要となりました

●平成18年10月1日以降に、申請が受け付けられたものについては、精神障害者手帳に写真貼付を行います。

●貼付する写真は、以下のとおりです。

- ・サイズは「縦4cm×横3cm」
- ・脱帽して上半身を写したもの
- ・手帳の申請時より1年以内に撮影したもの

※写真の裏面に、「氏名」、「生年月日」、「市町村名」を記載して下さい。

●現在、更新時期にない精神障害者手帳（有効期間が3ヶ月以上残っている）をお持ちの方については、次の更新時から貼付することになります。

●なお、更新時期にない精神障害者手帳をお持ちの方でも、希望される場合には、写真貼付を行うことができます。

② 特別障害給付金受給者の方も申請ができるようになりました

●平成18年10月1日から、特別障害者給付金を受給されている方は、受給資格証写し等を添付することにより、精神障害者手帳の申請を行うことができます。

●申請時の必要書類は、以下のとおりです。

- ・障害者手帳申請書
- ・特別障害者給付金の受給資格証の写し
- ・直近の国庫金振込通知書（又は、国庫金送金通知書）の写し
- ・照会に関する同意書
- ・写真

③ 申請書様式が変更となりました

●「障害者手帳申請書」、「障害者手帳記載事項変更届・再交付申請書」の様式が変更となりました。

こころのほっと ネットステーション

宮崎県精神保健福祉センターのホームページを開発しています

こころの健康・アルコール関連問題に関すること、研修会案内、関係行政機関一覧の情報などを見ることができます。

詳しくは、下記のアドレスのホームページをご覧ください。

アドレス <http://www.pref.miyazaki.lg.jp/fukushi/mhwc/index.html>



掲示板

診療・相談等のご案内

● 診療相談

① 一般相談

精神科の病気、心の健康に関する問題など精神保健一般について精神科医が相談に応じています。

予約制で、毎週月曜日（午後）・木曜日（終日）に行っており、有料の場合もあります。

② 薬物相談

原則として毎月第1・第3月曜日に、精神科医が相談に応じています。無料ですが、予約が必要です。

○診療相談の予約は、TEL(0985)27-5663 迄

● 「こころの電話」相談

専門の相談員が、心の悩み全般についての相談を受けています。

土曜・日曜・祝祭日を除く毎日、午前9時から、午後7時まで対応しています。

専用回線：TEL(0985)32-5566

薬物家族教室のご案内

精神保健福祉センターでは、薬物問題で悩んでおられる家族のための教室を開いています。

教室に参加することで病気を理解し、ご本人への対応の仕方などを学び、ご家族自身が薬物問題から開放され、自分自身の健康を取り戻すことができます。

- 開催日：月1回（6回1クール）
- 場 所：精神保健福祉センター（団体交流室）
- 申込先：精神保健福祉センター

TEL(0985)27-5663

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、どなたでもご利用いただけます。

- 図 書 専門書だけでなく、読みやすい雑誌類も整備しております。
- ビデオ 研修を目的としたもの、作業所等社会復帰施設の活動状況などを紹介したものなどがあります。
- パネル ストレスと心の健康シリーズ、精神障害シリーズ、アルコールシリーズ、思春期シリーズなどがあり、研修会や各種催しものの展示用に最適です。

※ホームページで図書やビデオなどの一覧を見ることができます。

貸出方法

①貸出方法

直接センターにお越し下さい。

個人で貸出を希望される方は、初回利用の際に、身分証明書（免許証など）を確認させていただきます。

②貸出期間

2週間

③貸出冊数

1回3冊（3巻）まで

宮崎県精神保健福祉センター付近略図



交通のご案内

宮崎駅から

- タクシー 約10分
- バス利用 デパート前バス停まで 徒歩7分
7番 海洋高校・下北方線
祇園2丁目バス停下車 徒歩5分
8番 平和台・青葉町線
花殿町バス停下車 徒歩5分

宮交シティから

- バス利用
7番 宮交シティ・橋通・和知川原・下方北線
祇園2丁目バス停下車 徒歩5分