

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



多重債務問題における 弁護士の広報活動

宮崎県弁護士会

弁護士 大迫 敏輝

最近読んだ新聞記事に、「借金の解決は必ず出来ます！」という看板をクレジット・サラ金被害者の団体が、富士山麓の青木ヶ原樹海入口に設置して1年余りを経過したが、この看板のおかげで、少なくとも、自殺を図ろうとしていた29人の命が救われたことが書いてありました。

弁護士は、「サラ金等に利息制限法が定めた金利を超える金利を支払った場合、払い過ぎとして返還請求できる場合もある。違法なヤミ金融には返済しなくても良い。」等のアドバイスをするわけですが、このような記事を読むと、私達弁護士の業務への理解を求める広報活動が未だ不十分であることを痛感します。この点に関し、昨年、福岡県弁護士会では多重債務問題解決のための無料相談をアピールするためにテレビコマーシャルを行ったそうです。

私は、多重債務問題は「必ず治る病気」みたいなものだと考えていますが、多重債務問題という病気については、病院（法律事務所）に行けば治ることを知らない、病院で請求される費用が不安で行きたくない、あるいは病院に行く前から「不治の病」と思い込んだため、医師（弁護士）の診察を受けない患者（多重債務者）が多いようです。病気である以上、病状が悪化していても法的手続の申立という手術を行えば、完治するのですが・・・。

ところで、宮崎県は、2006年の自殺率は全国ワースト5位で年間400人近くの方々が自殺されているようですが、県の新年度予算では、「自殺ゼロ」プロジェクト推進事業として、県内の医療、労働、福祉、教育等の関係機関からなる「宮崎県自殺対策推進協議会」を立ち上げ、市町村、民間団体、企業等で実践する具体的な行動計画を策定することが盛り込まれています。

このような官民が連携した自殺対策に基づいて張り巡らされたアンテナが、多重債務問題で自殺を考えるまでに悩んでいる方々が発する信号をより多くキャッチできることを期待するとともに、私を含めた弁護士自身も、自殺対策に携わる機関・人々と連携を深めていく更なる努力を行う必要があると感じています。

特集 自殺対策特集①

「こころ安心・相談ネット」の開設について

～みやざき こころ 青Tねっと～

本県の高い自殺死亡率を踏まえ、昨年まとめられた「宮崎県における総合自殺対策に関する提言書」では「相談・支援を行う機関の周知」の重要性が指摘されていますが、精神保健福祉センターと県精神保健福祉連絡協議会では、相談機関を紹介するインターネット情報検索サイトを平成20年4月から開設することとなりました。

このサイトは、悩みを持つ本人や周りの方々が、悩みや希望に応じた相談機関、医療機関及び生きがいがづくりの場の詳しい情報を検索できるシステムになっています。

また、このサイトは、心に悩みを抱える県民誰もが安心して利用していただくことを目的とするとともに、西諸地域から始まった「青いTシャツ」による自殺対策の活動を広く人々に知ってもらい、多くの県民や相談機関などが同じ思いで活動に参加していただくことへの願いを込め、愛称を「みやざき こころ 青Tねっと」としました。そして、「青T」を通じて「ひとりで悩まないで誰かに相談してみませんか」というメッセージを伝えています。

開設にあたっては、県内の多くの相談機関や医療機関などの皆様に情報提供をいただき、全国に先駆けた相談機関検索サイトとなりました。この場をお借りしてお礼を申し上げます。

今後は、さらに多くの相談機関、医療機関、生きがいがづくりの場の関係者にご参画いただくとともに、ひとりでも多くの県民の皆さんにご利用いただけることを願っています。



特集 自殺対策特集②

西諸地域における自殺対策の取り組み No.2

「できること」から始めてみませんか。～地域の自殺を減らすために～

小林保健所健康づくり課疾病対策担当

西諸地域では、「西諸の人々自身が、自然に、心豊かに生活できる。」地域づくりをめざして、管内市町、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。

管内の市町が主体となって、健康教室や相談・訪問等の既存の事業に加え、関係機関との連携による研修会や講演会に自殺対策の視点を取り入れ、自殺に関する正しい知識の普及を図ることを中心に取り組んでいます。

西諸地域の各市町の取り組み概要

●小林市

- 「小林市総合計画」6つの「まちづくりの基本方針」への位置づけ
- ・「助け合い、ともに生きる生涯現役のまち」
- 目標数値：「めざす度」設定
- 自殺死亡率減少をめざす度
- 平成16年63.6（人口10万対）→10年後24.0

○実施計画策定

- Tシャツの関係課職員着用（6月～9月）、ワッペンの中職員着用
- 自殺対策キャンペーン（各イベント・祭）
- 各種健康教室、各団体等での講話

●えびの市

- 健康日本21えびの市計画「元気に笑って健康えびの」の「休養編」に推進
- 社会福祉協議会、福祉部門との協働実施（地域支え合い事業等）
- Tシャツの関係課職員着用（6月～9月）、ワッペンの中職員着用
- 自殺対策キャンペーン（各イベント・祭）
- 各種健康教室、各団体等での講話
- 職域での広報啓発
- 新規高齢受給者証交付時にうつスクリーニング実施

●高原町

- 「健康日本21・たかはる」の「休養編」にて実施
- Tシャツ・パネルの展示
- 自殺対策キャンペーン（各イベント・祭）
- 心の健康づくり講座の実施（各種健康教室、各団体等での講話）

●野尻町

- 「健康のじり21」の「休養編」の見直し
- Tシャツの関係課職員着用（7月から9月）
- 自殺対策キャンペーン（各イベント・祭）
- 各種健康教室、各団体等での講話
- 健康推進員による健康教育開催
- 傾聴研修会の実施・傾聴ボランティアの育成
- 新規高齢受給者証交付時にうつスクリーニング実施

その中で、自殺のリスクの高いうつ状態の方を早い段階で適切な支援につなげるために、こころの健康度チェック表を活用しての「うつスクリーニング」を実施したところ、自分の病気のことや家族との人間関係に関することなど元気そうに見える方でも悩みを抱え、相談相手や行き場を見つけられずにいることなどが分かってきました。また、スクリーニングの結果が問題なしであっても、個別に話をしていく人が3割近くいるなど、話を聞いてくれる人がほしいと思う方がたくさんいるという状況であり、1人1人の様々な悩みを聞く機会になっているスクリーニングの実施そのものに意義を感じています。

また当保健所では、昨年6月より毎月1回「自死遺族のつどい」を開いています。参加される方同士の語り合いから、自分自身を振り返り、思いを届けていく会になることを目指しています。その他、医師や看護師等のネットワークづくりや多重債務問題を支援する機関の連絡会議等を開催し、自殺に関する問題に様々な分野から取り組んでいます。



小林市秋祭りでの自殺対策キャンペーン



えびの市自殺予防週間(市役所ロビーに手作り展示)

えびの市社会福祉大会
講演「笑顔があれば」

高原町健康保健事業の1コマ（気持ちを伝える、相手の話を聴くロールプレイ）



野尻町健康のじり21計画「休養編」の見直し風景

特集 自殺対策特集③

「こころの健康アンケート調査」の概要

平成18年の本県における自殺死亡率（人口10万人対）は、全国ワースト5位と非常に高く、大きな健康問題の一つとなっています。

そのような中、宮崎県では、今後の自殺対策を行うにあたり、平成17年度から18年度にかけて自殺死亡率の高い西諸地区（小林市、えびの市、高原町、野尻町、旧須木村）の住民と全県内の勤労者を対象に「こころの健康アンケート調査」を実施しました。

西諸地区では、無作為に抽出した20歳以上80歳未満の男女2,542名から回答があり、全県調査では、インターネットを利用し県内の働く男女1,820名から回答がありました。

調査では、家庭内ストレス、経済的満足度、「死にたい」と思う気持ち、うつ病初期の受診行動や相談行動バリアなどを質問項目とし、対象地域の社会文化的背景を把握できるよう工夫しました。

この調査については、県の自殺対策協議会（会長 石田 康 宮崎大学医学部教授）でも報告を行い、関係者並びに県民に対し公表したところです。

今回の調査から得た自殺対策における問題点を基に、当センターではストレスやうつ病関連を中心に自殺対策に取り組んでいます。各地域や各職域等において自殺対策を行う上で参考となれば幸いです。

【調査結果】

今回の調査により、以下のことが分かりました。

- ① 家族内のストレス、仕事のストレスや経済的不安感が強い人ほど、「死にたい」と思う気持ちに影響を与える。

また、自殺に対して寛容であったり、助けを求めることを恥ずかしいと思う人ほど、「死にたい」と思う気持ちに影響を与える。

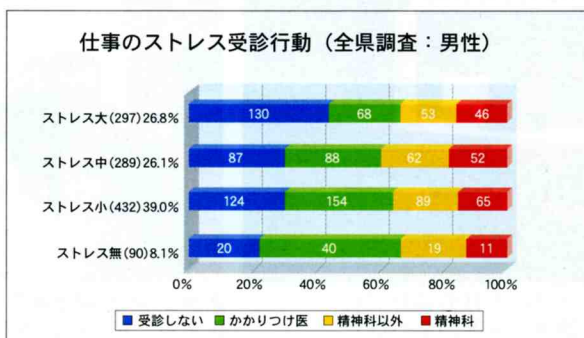
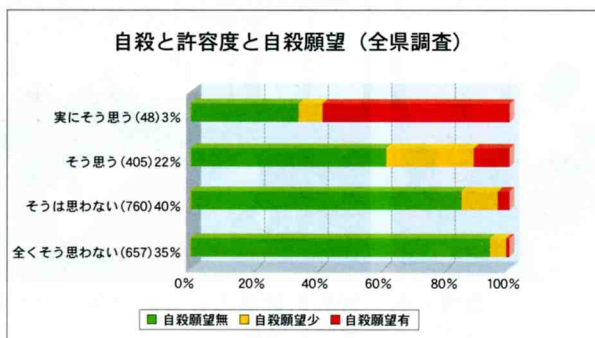
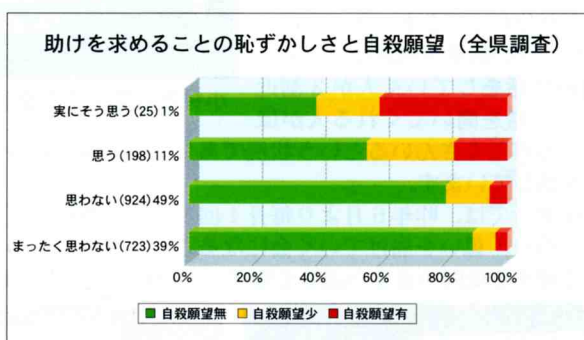
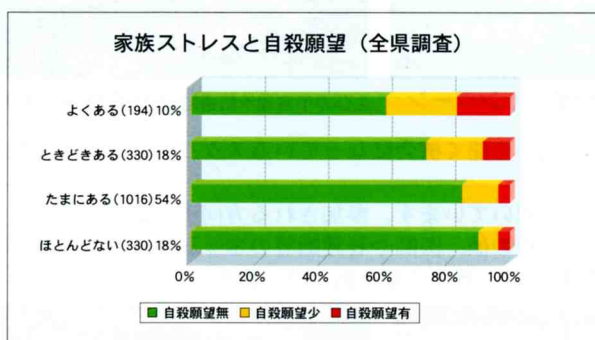
- ② うつ病の初期症状がある場合の受診行動について、西諸地区の調査では5～6割の男女が「かかりつけ医に相談する」と回答し、「精神科以外に受診する」と合わせると7割の方が一般診療科へ受診する。

また、全県調査では「受診しない」と回答した割合が男女とも3割を超え、西諸地区調査の約2倍であり、うつ病の初期症状と自覚しても受診しない就労者が多い。

- ③ 全県調査では、うつ病の初期症状がある場合の病院以外の相談相手について、「家族や友人」と回答した割合が7～8割で一番多い。（家族や友人のサポートが重要）

また、うつ病の初期症状がある場合、「誰にも相談しない」と回答した人の多くが、医療機関にも受診しないという行動パターンが見え、特に男性にその傾向が強い。

- ④ 全県調査の男性について、仕事のストレスが高いほど医療機関を受診しない人が多く、「こころの健康状態」が健康でないと感じている人が多い。（仕事のストレスに対するセルフケアやラインケアが重要）



地域活動トピックス

高千穂焼作業所(NPO法人談笑会)開所10年を顧みて

高千穂焼作業所

高千穂焼作業所は、平成9年9月に高千穂保健所・高千穂町役場・障害者家族会の要望により開所することになりました。

私は、不勉強で作業所がどのようなものなのか全く無知でのスタートでしたが、行政や先輩作業所の方々のご指導でなんとか10年を経過しました。作業所の役割がどのようなものか、今も自問自答の日々です。しかし私達のような企業もない過疎で山間の地では、自分達で仕事を生み出すしかない、そのような事から昨年新しい商品として神楽にちなんだ「高千穂楽願^{らくがん}」を作ることになりました。

これからも試行錯誤をつづけながら、障害者が無意識のうちにごく普通に地域にとけ込んで生活出来るように、日々努力を続けていきたいと考えているところです。

今ひとつ私の悩みは通所生の減少ですが、このことは自分だけでは解決し難い問題です。しかし私は諦めることなく、これからも通所生や指導員と共に夢と希望を追う毎日です。

(NPO法人談笑会 平成19年5月29日設立)



「高千穂楽願」作り風景

寸劇で自殺対策の取り組み

～ひろりん劇団「大切なあなたへ」～

国富町保健センター

今年1月、福祉課と保健センターの連携にて誕生した「ひろりん劇団」、その初舞台が、北俣公民館にて高齢者大学13名の前で演じられました。本来であれば、練習を重ねて、万全の体制で望みたかったのですが、6人全員そろったのは、本番直前でした。そのような状態ですので、緊張感の中にも自分のことで精一杯でしたが、そのカバーはナレーションの谷山保健師がしっかりまとめてくれました。

劇の内容は、研修会でいただいた津軽の紙芝居をアレンジしたもので、転倒から動けなくなりうつ状態になったひろこばあさんを、仲間が「がんばれ」「まってるよ」などと励ましますが、心を動かされたのは、やさしく見守ってくれた嫁の気持ちというものでした。

5箇所の高齢者大学110名に見ていただき、うつの方へのかかわり方を、笑いを交えながら、わかりやすく学んでいただけたと思います。参加者は「話を聞くだけよりわかりやすかった」「自分の体験と一緒にとても涙ぐましかった」など、感想をいただきました。

今は「できることからはじめよう」と自殺対策への取り組みははじまったばかりです。



団体紹介

1年を顧みて(NPO法人化による活動を通じて)

特定非営利活動法人 宮崎県精神障害者家族会連合会
会長 長友 信夫

会長に就任し、宮崎県精神障害者家族会連合会は、「家族会員に活動が見える」ようにするには、どのような運動を展開するか協議し①各地の家族会の実情を把握するために家族会訪問をする。②通信の発行やインターネットによって、活動を広く公開する。③確固たる組織にするためにNPO化する。④研修会を開催する。以上の4つの活動の柱を設定しました。家族会訪問は、それまで知らなかった各地区の会員の皆さんとの交流ができ、実情も把握できました。「みやかれん通信」は家族会訪問などの紹介を更新しています。(宮家連で検索すると立ち上がります)法人化については、何回も県庁に足を運んで、ようやく18年12月26日に登記を済ませることができました。講演会は、去年は神奈川県厚木市者家族会から講師を招いて行いましたが、今年度は、去る2月28日に、法人化記念研修会として、ハートピア細見クリニック院長細見潤先生に「統合失調症と家族」という演題で講演をしていただき、県内各地から多くの方々の参加の下、非常に実りある研修会となりました。活動目標を設定して1年余り、活動をしてきましたが、会員の高齢化、市町村合併による家族会存続の難しさなどの問題もあります。問題解決には、これまで以上に役員と家族が一体となって取り組んでいかなければならないと考えております。



研修会風景

「NPO法人国際ビフレンダーズ宮崎自殺防止センター」活動ご紹介

特定非営利活動法人 宮崎自殺防止センター所長 甲斐妙子

皆さんはご存知ですか？平成18年に施行された「自殺対策基本法」には「自殺は個人の問題ではなく、追い込まれた末の社会問題である」と謳ってあります。宮崎県は自殺率（人口10万人に対する自殺者数）が、全国で10位内にある現状を踏まえて、私どもは平成19年4月1日にセンターを設立、同10月1日にNPO法人格を取得しました。以下「」内は、定款の総則からの抜粋です。「1.センターは、国際ビフレンダーズに加入するボランティア団体として、人生における苦悩、孤独、絶望、抑うつ、悲嘆等により、自殺の意志を示すなど、危機が迫っている人に対して、感情面への支えや支援を行い、自殺の防止を図ることを目的とする。2. センターは、広く自殺に関する事項について社会一般に周知を図り、その防止に努めることを目的とする。」このような趣旨で、次の「活動の4本柱」を掲げ実践しています。どうぞよろしくお願い致します。

活動の4本柱：これらの活動をするボランティアの数と資金が足りません、皆さんのお力をお貸しください！

- 1) 自殺予防電話相談：毎週日曜、水曜 午後8時～11時 (TEL.0985-77-9090)
- 2) 自死遺族のわかちあいのつどい：毎月第2土曜日午後（お問い合わせは上記の相談電話まで）
- 3) こころの疲れた人のサロン（準備中）
- 4) 講演会などの啓発イベント（随時開催中）

注釈：国際ビフレンダーズとは、英国が発祥地で世界40カ国、200センターを有する自殺防止ボランティア組織のこと。



ボランティア訓練風景



NPO法人化記念イベント



三山理事長と東国原知事表敬訪問

第6回宮崎県障がい者スポーツ大会&九州・沖縄地区精神障害者スポーツ大会(別府市・バレーボール大会)報告

第6回 宮崎県障がい者スポーツ大会

スポーツを通じて障がい者間の交流や連携を広げるとともに、県民の障がい者に対する理解を深めその社会参加を促進することを目的として、第6回宮崎県障がい者スポーツ大会が盛大に開催されました。

会場は、選手の皆さんによる熱のこもったプレーと家族の方々の暖かい応援であふれていました。

- 平成 19 年 5 月 13 日(日)
- 宮崎県総合運動公園
- 選手 精神障がい者 460 名(3 障がいの選手総数 1,491 名)
- ミニバレーボール(参加 16 チーム) 優勝
 - (第 1 パート) 虹の丘 A (宮崎市)
 - (第 2 パート) やすらぎ A (日向市)
 - (第 3 パート) 井上病院デイケア A (宮崎市)
 - (第 4 パート) 憩いの杜 B (門川町)
- グラウンド・ゴルフ(参加 40 チーム) 優勝
 - (A コース) 精神デイケア A (西都市)
 - (B コース) 若草クリニック A (宮崎市)
 - (C コース) 精神デイケア B (西都市)
- 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(宮崎市)



九州・沖縄精神障害者スポーツ大会 (第6回)(バレーボール競技)

昨年に引き続き、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、全国大会をかけて九州・沖縄各県の代表チームと戦いました。

一回戦は沖縄県チームに勝ちましたが、二回戦で佐賀県チーム戦で敗退しました。その後、3 位決定戦に進みましたが、北九州チームと対戦し惜しくも 1 対 2 で敗退しました。

県代表として 2 年連続出場し、実力は年々向上しておりますが、九州各県の強豪チームの壁は厚く上位入賞は果たすことはできませんでした。宮崎県チームの今後の活躍が期待されるところです。

- 平成 19 年 11 月 29 日(木)
- 大分県別府市総合体育館(べっぴアリーナ)
- 対戦成績

- 第 1 回戦 「沖縄県立精和病院」(沖縄県)
0 - 2 勝利
- 第 2 回戦 「佐賀わんわんクラブ」(佐賀県)
2 - 0 敗退
- 3 位決定戦 「北九州ドリームズ」(北九州市)
2 - 1 敗退



自殺対策「私にできること」～学生実習から～

平成 19 年度、宮崎大学医学部公衆衛生教室、宮崎保健福祉専門学校精神保健福祉学科、宮崎県立看護大学の将来精神保健福祉に携わる学生等に対し、『自殺対策「私にできること」』と題し実習が行われました。

実習では、グループワークを通じて、自殺とは何か、県民として、学生として専門職として自殺対策に何ができるかを考え、発表していただきました。

自殺は、追い込まれた死であり、周囲の家族、友人の心にも深い悲しみが残るものであるとの認識を新たに、将来の進路である、医師、精神保健福祉士、看護師および保健師として、治療、相談支援、看護、地域保健活動等を通じて、自殺を防止したいとの意見や決意が発表されました。

実習後、討議を行うことにより更に問題意識を高めることができたとの感想も寄せられるなど有意義な研修となりました。

実習に参加された学生の皆様が、医療、保健の第一線においてご活躍されることを期待しています。



宮崎大学医学部 実習風景

掲 示 板

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設しています

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>



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、薬物関連の問題や依存症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

団体交流室の利用

さまざまな障がいや生きにくさなどの困難を抱えた当事者グループにミーティング会場を提供する支援を行っています。

【平成20年2月末現在利用グループ】

- ・ナラノンみやざきグループ（薬物依存症のある方の家族と友人のグループ）
- ・宮崎県精神障害者団体連合会（ルピナス倶楽部）
- ・宮崎ひまわりの会（精神障がいのある当事者の方の会）
- ・ギャンブルから立ち直る会（ギャンブル依存症の当事者の会）
- ・ギャンブル依存症者の家族のつどい

宮崎県精神保健福祉連絡協議会のホームページ開設

平成20年4月から宮崎県精神保健福祉連絡協議会のホームページを開設します。協議会や関係団体の活動など県内の精神保健福祉の取り組みを紹介しています。詳しくは、下記アドレスのホームページをご覧ください。

アドレス <http://www.miya-seiren.com>

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、精神障がいシリーズ、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・橘通・和知川原・下方北線
 - 祇園2丁目バス停下車 徒歩5分



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。