

# こころの掲示板

**専門相談** ご本人やご家族の悩みについて専門のスタッフが相談に応じています。面接は予約制になっていきますので、まずは専門電話相談にお問い合わせください。  
**専門電話相談：(092)737-8829** (祝休日、年末年始を除く、下記の日時)

専門相談	相談内容	日程	時間
電話	依存症・ひきこもり 発達障がい・性同一性障がい	毎週火曜日・木曜日	午前10時～午後1時
		第1・第3水曜日	
面接	依存症 ひきこもり	月4回	午後
		月1回の金曜日	午前

## 家族教室

当センターでは、「依存症」や「ひきこもり」についての悩みを抱える家族のための教室を開催しています。教室では、正しい知識を身につけ、対応方法について学びます。

家族教室	対象者
アルコール	家族の飲酒問題に悩んでいる方
薬物依存症	家族の薬物依存問題に悩んでいる方
ひきこもり	概ね20歳以上の社会的ひきこもりの方の家族

## 薬物依存症者回復支援プログラム

ワークショップを用いて、依存症に対する理解や治療機を高めること、同じ悩みをもつ仲間と新しい生き方を獲得すること等をめざします。

**【家族教室及び回復支援プログラムの申し込み】**  
 すべての教室が予約制になっており、事前面接を行っています。詳細については、お問い合わせください。

**専門電話相談：(092)737-8829**  
 ※受付は、火・木曜日の午前10時～午後1時

## 自殺予防相談

自殺を考えるほど悩んでいるご本人やご家族、支援者の方等からのご相談に応じます。自殺未遂後の退院支援等にもご活用ください。

**専用電話：(092)737-1275**

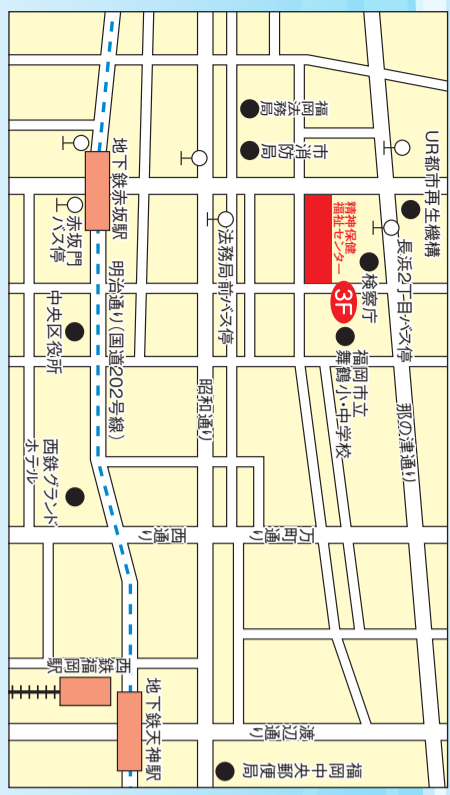
【相談日】月曜日～金曜日(祝休日、年末年始を除く)  
 【時間】午前10時～午後4時

## 福岡市ひきこもり成年地域支援センター「おかよカルーム」のご案内

福岡市在住の概ね20歳以上のひきこもり本人やそのご家族などの相談に応じています。電話や面接(予約制)必要に応じ訪問相談(ご本人の了解が必要)を行います。

**相談専用電話：(092)716-3344**

【相談日】月曜日～金曜日(祝休日・年末年始を除く) 【時間】午前10時～午後5時  
 【場所】あいれふ3階(福岡市精神保健福祉センター内)

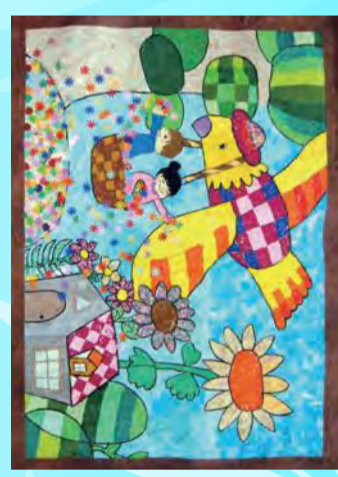


- 交通のご案内**
- 西鉄バス「長浜2丁目」バス停より徒歩約3分(那の津通り)
  - 西鉄バス「法務局前」バス停より徒歩約5分(昭和通り)
  - 西鉄バス「赤坂門」バス停より徒歩約7分(明治通り)
  - 地下鉄「赤坂」駅3番出口より徒歩約7分

平成29年7月発行 福岡市精神保健福祉センター  
 催し物につきましては「市政だより」やホームページでご案内しています。「こころの健康だより」についてのご意見等がありましたら、是非お知らせください。

# 第48号 2017年7月

## こころの健康だより



ハートマター2016  
 出展作品  
 題「空からの贈り物」

## CONTENTS

- ①新所長インタビュー・・・1
- ②センター事業紹介・・・2～3
- ③こころの掲示板・・・4

### 1. 新所長インタビュー

福岡市精神保健福祉センター 所長 本田 洋子

#### Q. 平成29年4月1日に所長に就任されました。まず、いまのお気持ちは？

これまでは医療の現場で無我夢中で臨床に取り組んで来ましたが、その中で生まれた3つの疑問が常に頭の中にありました。精神疾患を発症する前にご本人やご家族がもっと気軽に相談できる場が作れないか？(一次予防)精神疾患を発症しても、早期に適切な医療に結びつけることで重症化を防げないか？(二次予防)差別や偏見のない住み慣れた地域で、自立した生活により再発予防をする体制はあるべきか？(三次予防)これらの疑問への答えが、地域精神保健福祉の最前線である当センターで見つけられるのではないかと期待と、果たすべき役割の重責に身の引き締まる思いです。

#### Q. 精神保健福祉センターに来る前のお仕事を教えてください。

福岡大学医学部精神医学教室に所属し、主に大病院での診療、医学生や研修医の教育、自殺予防の研究などをしていました。専門は児童思春期、自殺予防教育、PTSD、発達障害、女性のメンタルヘルスなどで、学会発表や講演、研究会参加などを行っていました。

#### Q. 休日の過ごし方は？

たまたた家事を片付けて、近場を散歩したら、あつという間に休日が終わってしまいます。余裕があれば、好きな映画を見て時空を旅することリフレッシュしています。

#### Q. 抱負をお聞かせください。

「アルコール・薬物・ギャンブルなどの依存症」「ひきこもり」「発達障がい」「性同一性障がい」などの専門相談、自殺予防対策、関係機関への出前講座、講演会など、福岡市の精神保健福祉の専門的中核機関としての役割を更に高めていくため、所長として最大限努力したいと考えています。



教室や催し物等の情報は  
**ホームページに掲載！**

福岡市 精神  検索

こちらのQRコードから  
 ホームページにアクセスできます

**福岡市精神保健福祉センター**  
 〒810-0073 福岡市中央区舞鶴2-5-1あいれふ3階  
 代表電話：(092)737-8825  
 FAX：(092)737-8827  
 福岡市HP：http://www.city.fukuoka.lg.jp

## 福岡市精神保健福祉センターの各係ご紹介

### 管理係

管理係は、係長(事務職)1名と職員(事務職)2名に嘱託職員(精神保健福祉事務、精神保健福祉相談員)2名の合計5名の係です。

主な業務としては、精神医療審査会の事務局、自立支援医療費(精神通院)支給認定及び精神障害者保健福祉手帳の認定、交付事務、精神保健福祉センター運営協議会の事務局、所報の作成、当センターの予算・決算や庶務・経理事務等を行っています。

また、効率的な事務処理やセンター全体の総合的な連絡調整を行い、センター全体が円滑に業務を行うことができるよう、センター内のサポートに努めています。



### 相談指導係

相談指導係では主に専門相談(※詳細は裏面をご覧ください)や各種講演を担当しています。

平成27年度から開始となった専門相談ですが、年々相談件数は増加しています。相談者は本人、家族、その支援者など様々です。依存症やひきこもりの相談は、悩みや問題を本人やその家族のみで抱え込んでしまいややく、相談までに時間がかかるケースも多いように感じます。相談は早いにご相談することはありませぬ。お気軽にご相談・お問い合わせ頂ければと思います。

講演は、精神障がい者にサービスを提供する事業所や、関係機関等からの依頼を受けて、精神疾患一般に関する事、依存症に関する事、メンタルヘルスに関する事について講演しています。

専門相談や講演の他にも、各種機関での事例検討会等にアドバイザーとして参加させて頂くこともあります。相談指導係は2人と人員が少なく、全てのニーズにこたえることは難しいかもしれませんが、可能な限り頑張りたいと思います。どうぞよろしくお願いします。



### 自殺対策係

福岡市自殺対策総合計画に基づき、様々な機関・団体と連携して自殺対策を行っています。自殺を考えるほど悩んでいる方やそのご家族、支援者、自死遺族の方からの相談を受けつけています(自殺に関する相談電話092-737-1275)。悩んでいる人に気づき話を聞くゲートキーパーの養成研修、自殺問題を身近な問題として広く知ってもらうための講演会やシンポジウムなどを行っています。

若年層対策としては教職員対象の「学校における自殺予防」研修を行い、児童・生徒への自殺予防に関する教育を推進しています。今年、国の自殺対策大綱の改定をひかえており、福岡市においても自殺対策総合計画の改定を行う予定です。



### 社会復帰係

社会復帰係は、係長(保健師)と精神保健福祉士2名、保健師1名の計4名です。他の係と協力しながら、精神障がい者の社会復帰支援に関する事などを担当しています。主な業務は、①精神保健福祉に関する支援者を対象とした研修会等の開催 ②市民に向けたこころの健康づくりに関する情報発信や普及啓発(イベントや講演会開催)③ひきこもり対策



推進事業・依存症対策推進事業(家族教室や当事者プログラム実施、関係機関のネットワークづくり)④自助グループや家族会等と連絡を図りながら、精神障がい者の社会復帰支援を促進する事などです。これらも、様々な情報を発信していきたいと思えます。

## 事業の報告 ～ピアスタッフ スキルアップ研修～

現在、福岡市では、多くの精神障がいの当事者が、精神障がい者を支援する立場で、地域活動支援センターや就労系事業所などで、ピアスタッフとして活躍されています。

精神保健福祉センターでは、ピアスタッフのスキルアップや関係者の理解を深める事を目的に、平成19年度から「ピアスタッフスキルアップ研修会」を開催しています。平成28年度は、ピアスタッフの役割や可能性を再確認する内容で実施しました。

◆平成29年2月28日(火) 14時～16時  
【ピアスタッフの役割】  
講師:うめつソナルケアセンター代表 臨床心理士 梅津 和子 氏

◆平成29年3月9日(木) 14時～16時  
ピアスタッフによる体験談:どうやって乗り越えてきたか  
グループワーク:ピアスタッフが抱える課題やその対処法  
～話してみよう、将来の希望～



グループワークでは、「病気を抱える者同士、仲間意識をもって接する事ができ、お互いに力をもらっています。」「仕事をすることで自分も元氣になれた!」と言っている意見が多かったです。「利用者との距離の取り方に悩む」という声もありました。

体験談では、「不安な状態になるけど、震えながら進んでいます。経験を重ねると見えなかったものが見えてきました。過去は変えられないけど、解釈は変わるものです。」「ピアスタッフとしての経験をふまえたメッセージや「精神障がい者と地域の懸け橋になりたい」と抱負を語っていただきました。

障がいの受容やプラスに転換する「価値観の転換」についてなどお話ししていただきました。



### ～ピアスタッフとして、どんな業務に携わっているのか～

- 地域活動支援センター等で相談相手や利用者さんの支援サークル運営、書類作成など事務作業
- グループホーム世話人・ホームヘルパーなど幅広く活躍されています。

### 平成29年度の精神保健福祉センター事業(共催も含む)

事業名	対象	日程	場所
・依存症市民講演会	市民	H30年1月16日	アミカスホール
・ひきこもり市民講演会	市民	計画中	未定
・うつ病市民講演会	市民	H30年2月8日	あいれふ講堂
・身近な自殺問題～福岡市フォーラム～	市民	H29年9月13日	あいれふ講堂
・精神保健従事者基礎研修	精神保健福祉従事者等	H29年6月22日、16日	あいれふ講堂
・精神保健従事者専門研修	精神保健福祉従事者等	計画中	未定
・アライクシオン関連問題研修会	精神保健福祉従事者等	H29年9月5日	あいれふ講堂
・ピアスタッフスキルアップ研修	ピアスタッフ及び関係者	H30年2月～3月(2回)	あいれふ研修室
・ひきこもり支援者研修会	ひきこもり支援者等	計画中	未定
・地域移行従事者研修会	精神保健福祉従事者等	計画中	未定
・自殺予防キャンペーン	市民	H29年9～10月 H30年3月	天神弁護士センター
・自死遺族法律相談	市民	毎月第1水曜(1月は第2)	あいれふ視聴覚室
・リソンバー福岡 自死遺族の集い	市民	奇数月の第4日曜	あいれふ研修室
・うつ病家族教室	市民	H29年8月17日、11月13日	あいれふ
・こころの病と共に生きる～ハートメディア～	市民	H29年10月11日～13日	あいれふ
・こころの病 ピアサポート講座	市民	H29年9月14日、27日、10月13日	あいれふ
・自殺予防のためのごころと法律の相談会	市民	H29年9月29日	あいれふ研修室

※ 詳細は、ホームページでご確認ください(事業によっては掲載しないものもあります)