

# 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	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	月4回	午後
		月1回の金曜日	午前
	ひきこもり		

## 家族教室のご案内

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のご案内

ワークショップを用いて、依存症に対する理解や治療動機を高めること、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

**専用電話：(092)737-1275**

## 福岡市ひきこもり成年地域支援センター「おかよかルーム」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等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30年1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49号 2018年1月

## こころの健康だより

**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



ハートメテアア2017 出展作品

**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

## CONTENTS

- 1 所長あいさつ…1
- 2 福岡DRAWプログラム紹介…2
- 3 事業の報告・紹介…3
- 4 こころの掲示板…4

## 新年のご挨拶

福岡市精神保健福祉センター 所長 本田 洋子

新年明けましておめでとうございます。  
 昨年7月の九州北部豪雨では、朝倉市を中心として人的被害や住家屋の被害が甚大となりました。亡くなられた方々には謹んでお悔やみを申し上げますと共に、被災された皆様には心よりお見舞い申し上げます。被害の大きかった朝倉市には、当センターからもDPAT(災害派遣精神医療チーム)として支援を行いました。今後も、大地震などの大規模災害が発生した際にDPAT受援と支援の両方において有効に機能するよう研修を重ねて参ります。また、今年度当センターでは、国の自殺総合対策大綱改定を踏まえ、5年ぶりに「福岡市自殺対策総合計画」を策定しているところです。併せて日々の自殺予防に関する電話相談や、ゲートキーパー(命の門番)養成研修も充実を図っています。

さらに、今年度は当センターの相談業務を専門化して3年目となり、アルコール・薬物・ギャンブルなどの依存症やひきこもりの電話相談、専門医師による面接相談、家族教室、薬物依存症者回復支援プログラム、そして発達障がい、性同一性障がいの電話相談などをますます充実させて参りました。今後も各障がいの支援者を養成していくと共に、各関連団体とのより有機的な連携体制を構築していきたいと思っております。

この他、当センターでは、自立支援医療公費負担及び精神障害者保健福祉手帳の判定や精神医療審査会の適正な実施など、精神障害者の人権擁護と福祉の増進はもちろんのこと、広く市民のみなさまのメンタルヘルスの向上に向けても最大限尽力していく所存です。本年もよろしくお願いたします。

## 平成28年1月より、精神保健福祉手帳・自立支援医療(精神通院)の手続きにマイナンバーが必要になりました!

マイナンバーが必要な手続きでは、マイナンバーを使ったなりすまし等の不正行為を防止するために、本人確認の実施が義務づけられています。そのため、精神保健福祉手帳・自立支援医療の手続きの際には「サービスを受ける本人のマイナンバーを確認できる書類(番号確認書類)」と、「サービスを受ける本人の身元を確認できる書類(身元確認書類)」が必要になります。  
**精神保健福祉手帳・自立支援医療(精神通院)に関するお問い合わせは、お住まいの区の保健福祉センター健康課 精神保健福祉係まで**



## 福岡DRAWプログラム(家族教室のご紹介)

### 福岡DRAWプログラムとは?

平成27年度専門相談(依存症・ひきこもり)開始に伴い、家族教室もリニューアルし、当センターのオリジナルワークショップ「福岡DRAWプログラム」を用いて実施しています。

**Dr:Drug** (薬物家族教室)

**A:alcohol** (アルコール家族教室)

**W:social withdrawal**  
(ひきこもり家族教室)

家族教室は、全5回で構成されています。認知行動療法的手法を用いて講話やロールプレイを行い、知識だけでなくコミュニケーションの手法や物事の考え方について学びます。

### ワークショップの内容

- 第1回 ひきこもり又は依存症とは
- 第2回 ポジティブなコミュニケーションを身につけよう
- 第3回 行動分析、望ましい行動を増やす
- 第4回 先回りをやめ、望ましくない行動を減らす
- 第5回 家族の生活を豊かにする、まとめ



### 教室の一部をご紹介します。

#### ポジティブなコミュニケーション

相手との関係性を変えるための、コミュニケーション・スキルを練習しましょう。

本人を治療、相談につなげていくという大きな目的を達成するためには、**相手に伝わるように言いたいことを伝える**ということが不可欠です。

本人に伝えたいことを伝えるための、具体的なスキルの一部を紹介します。このスキルを用いると、本人も家族も傷つかずにコミュニケーションをすることが出来ます。

#### 【解説】

- ①“わたし”を主語にすると、相手を批判しているのではなく、自分の意見として相手に伝えやすくなります。
- ②自分が今どんな気持ちでいるのかをできる限りつかんで相手に伝えることは大変大事なことです。相手はあなたがどんなことを感じ、考えているのかを知ることが出来ます。
- ③コミュニケーションは一方通行ではなく、両者のやりとりで成立します。自分のことだけでなく、相手の言いたいこともしっかりと聞きましょう。



**【よくある言い方】**  
この言い方で伝わるのは相手への批判や怒りです。一番伝えたいことは何でしょうか?

**今後どうなるか**  
①私は ②心配になっているんだよ。  
③あなたはどう思っているのかな?

このままじゃ何も変わらないって何度も言ってるでしょ。あなたのために言ってるのに、どうして分かってくれないの!

#### 【ポジティブな言い方】

コミュニケーション・スキルを知ったからといって、すぐに実践できるわけではありません。適したタイミングで適した言い方ができるようになるには練習が必要です。家族教室では、ロールプレイ(役を演じる)という方法で練習しています。本人とのコミュニケーションの方法を知り、実践していくことが家族の負担の軽減にもつながります。

### 参加者の声

- 今までいろいろなことに気を遣い、子どもと話すことをためらっていたが、この教室でコミュニケーションをとることの大切さ、褒めることの大切さを学び、何とか遠方に住んでいる子どもと気楽にコミュニケーションをとり、その中で1ステップや褒める言葉などを思い出しながら行っている。
- 教室に参加することが褒美になる。
- 望ましくない行動を減らす方法は大変参考になった。その時の感情を一息飲み込んでから、それからポジティブな言葉を発したいと思う。
- 一呼吸おく心の余裕を持ちたいと思う。いろいろな立場の方がいるので対応の仕方の工夫をもう少し考えたいと思った。
- 話し方について分かってきた。相手のことも考えて自分の気持ちばかり話さないように心がける。

(アルコール家族教室参加者)

(薬物家族教室参加者)

- 家族がいい感じに変わってきたと思う。
- 自分が普段使わない言い方を知ることができて良かった。
- 他の家庭のひきこもりの様子を聞いて良かった。いろいろな意見や考え方が参考になる。

(ひきこもり家族教室参加者)

## 事業のご報告(身近な自殺問題～福岡市フォーラム2017～)

精神保健福祉センターでは、毎年9月の自殺予防キャンペーンの一環として、自殺問題を身近に感じてもらうための市民向けフォーラムを開催しています。

■平成29年9月13日(水)午後1時30分～午後5時  
基調講演「学校における自殺予防」

■講師：加古川市教育委員会 学校支援カウンセラー  
阪中 順子 氏

■シンポジウム 「子どもの自殺の現状と課題」

■シンポジスト 阪中 順子 氏(学校支援カウンセラー)

衛藤 暢明 氏(福岡大学病院精神科医)

阿武 正俊 氏(福岡市教育委員会)

高宮 智典 氏(福岡市こども総合相談センター)



講演では、不安や悩みがあるときに死にたい気持ちになるのは、自己肯定感の低い子どもに多いという話がありました。そのため、自己肯定感を高める取り組みを行っていくことや子どもが他者に援助を求める姿勢(援助希求性)を持つような教育を行っていくことが必要とのことでした。シンポジウムでは、子どもからのSOSを受け止める大人側の課題、多機関での連携についての課題も挙げられました。

### 参加者の声

- 信頼できる大人になるためには、まずは自分が人に相談できる人になることが大切だと思います。
- 大人の背中をみて子どもは育つ。
- 今後は予防という視点で、学校や病院、その他の支援機関の連携が課題だと感じました。

## 市民講演会(事業のご紹介)

### 依存症市民講演会

なぜ薬物依存症になるのか  
～理解と治療の最先端～

先着順

■講師：松本 俊彦 氏  
(国立精神・神経医療研究センター)

■日程：平成30年1月16日(火)  
午後2時～午後4時

■場所：男女共同参画センター  
ファミカホール

■対象：関心のある方どなたでも

■定員：120名 《要申込》

### ひきこもり市民講演会

「東北震災支援などの経験から学ぶ、ひきこもり者への関わり」  
～メンタルヘルス フォーサイトの視点から～

先着順

■講師：大塚 耕太郎 氏  
(岩手医科大学神経精神科学教授)

■日程：平成30年2月23日(金)  
午後2時～午後4時

■場所：あいねふ 10階 講堂

■対象：関心のある方どなたでも

■定員：120名  
《要申込》2月16日(金)締切

### 市民啓発講演会

「双極性障害(躁うつ病)を知る」

抽選

■講師：吉良 健太郎 氏  
(福岡大学病院精神神経科 精神科医)

■日程：平成30年2月8日(木)  
午後2時～午後4時

■場所：あいねふ 10階 講堂

■対象：関心のある方どなたでも

■定員：100名  
《申込期間》1月4日～1月24日

### 福岡市精神保健福祉センター

〒810-0073 中央区舞鶴2-5-1 あいねふ3階  
電話(737)8825 FAX(737)8827  
Email: seishinhoken.phwb@city.fukuoka.jp

《申込方法》①催し名②氏名③電話番号④所属(あれば)を記入し、FAX、メール、はがきでお申し込みください。(先着順の講演会につきましては、定員に達し締め切った場合のみこちらからご連絡します。)

※障がい等で配慮が必要な方はお申込みの際にお申し出ください。

## 専門職向け 研修会

### 生活保護と生活自立支援について

■日程：平成30年2月16日(金) 午後3時～午後5時30分

■場所：あいねふ 10階 講堂

■対象：医療機関、相談支援事業所、障がい者福祉サービス事業所、障がい者基幹相談支援センター 等

研修会の案内は、  
ご所属あてに通知予定。



### 【交通のご案内】

- 西鉄バス 「長浜2丁目」バス停より、徒歩約1分（那の津通）
- 西鉄バス 「法務局前」バス停より、徒歩約3分（昭和通）
- 西鉄バス 「赤坂門」バス停より、徒歩約4分（明治通）
- 地下鉄 「赤坂」駅（3番出口）より、徒歩約4分

## 福岡市精神保健福祉センター所報

平成29年度

平成30年8月発行

発行者 福岡市精神保健福祉センター  
 〒810-0073  
 福岡市中央区舞鶴2丁目5-1 あいにれふ3階  
 代表電話 (092) 737-8825  
 相談電話 (092) 737-8829  
 F A X (092) 737-8827  
 メールアドレス: [seishinhoken.PHWB@city.fukuoka.lg.jp](mailto:seishinhoken.PHWB@city.fukuoka.lg.jp)  
 福岡市ホームページ <http://www.city.fukuoka.lg.jp>