

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

F A X：(092) 737-8827

福岡市HP：<http://www.city.fukuoka.lg.jp>



ハートメディア2015
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コードからも
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 専門相談について・・・2～3 ③ こころの掲示板・・・4

福岡市精神保健福祉センターの「蜜」の変換の年

福岡市精神保健福祉センター 所長 河野 亨

新年度が始まりました。異動に伴う慌ただしさも一段落したところでしょうか。今日は、福岡市精神保健福祉センター（以下、当センター）の平成25年度の「量」の変換に続き、平成27年度の「質」の変換についてご紹介すると共に、平成28年度に向けての決意表明をしたいと思います。

当センターは、平成12年11月に、7人の職員で、福岡市中央区舞鶴の「あいれふ」6階に開設されました。

その後、平成14年度、平成19年度、平成21年度と職員の増員がなされ、平成22年度には、ひきこもり成年地域支援センターを開設しました。平成25年度には、自殺予防情報センターの開設、自殺対策係の新設、副所長の新設等、大幅な職員の増員と共に、あいれふ6階から3階へ移転しました。職員数、事務所の面積は共に、開設時の2倍以上となり、平成25年度は当センターにとって、「量」の転換の年になりました。

平成27年度は、以前より検討を重ねてきた「質」を大きく転換させる年になりました。詳細については、後程、御紹介しますが、こころの健康に関する一般相談から依存症等への専門相談へと衣替えしたのです。今年度は、更に質の高い支援、ぎっしりと中身の詰まった支援を提供するための、いわば、「蜜」の変換の年（それは、とりもなおさず、職員にとっては試練の年）にしたいと思っています。

今後とも、当センターへのご支援、ご協力を切にお願いする次第です。

衣替えした『専門相談』とは？

当センターの相談事業は、「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」に関する『専門相談』を行っています。『専門相談』では“専門電話相談”と“専門医師面接”を行っており、当センターの精神科医師、臨床心理士、精神保健福祉士が相談員として専門電話相談を担当し、必要に応じて専門医師面接へつなげています。また、専門医師面接では福岡市内の精神科病院にご協力を頂いています。

専門相談の内容やよくある質問を下記のQ&Aで示してみました。

Q どのような相談内容が多いですか？

A “依存症”や“ひきこもり”に関する相談が多いです。下図1、2の相談種別（平成27年4月～平成27年12月末まで）を参照ください。

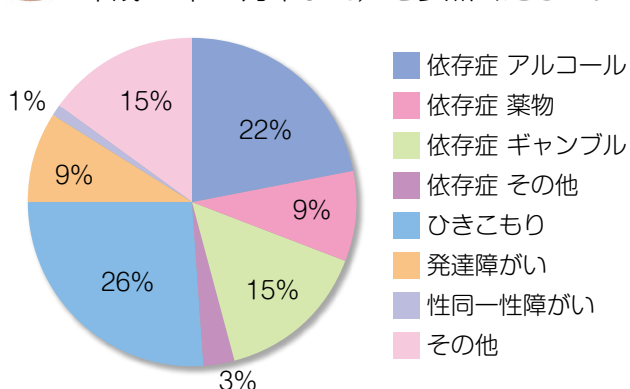


図1 専門電話相談における相談種別 (%)

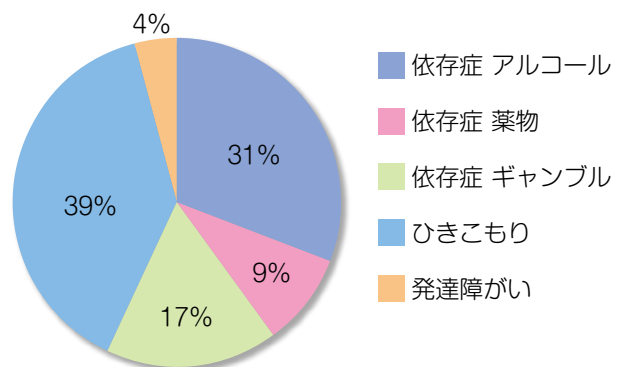


図2 専門医師面接における相談種別 (%)

Q 本人以外で家族等が相談することはできますか？

A 可能です。障がいや疾病等の特性により、本人の来所が難しい場合があります。また、本人のことにについて家族自身が悩みを抱え込んでしまい疲弊することもありますので、早めの相談が大事になります。

Q 依存症についてどのような相談が多いですか？

A 依存症の相談では、依存症に関する専門医療機関の紹介や依存症患者への対応方法等についてと多岐にわたっています。また、家族からの相談が多く、全体の7割を超えています。

Q ひきこもりについて専門医師面接を行っているが、精神科医に診てもらふ必要はあるのですか？

A ひきこもりの状況にある方の中には、社会的な要因(失業や不登校等)からひきこもっている場合と、病気によってひきこもっている場合があります。また、長年ひきこもっていることにより、うつ病や統合失調症等の『心の病気』になっていることに気づかない場合もあります。それらの『心の病気』は医療機関で治療することにより、その人らしい生活を取り戻すことができる可能性があります。専門相談でひきこもりの相談を多く受けるようになり、ひきこもり支援における医療の重要性を感じています。

専門相談を利用してみませんか！

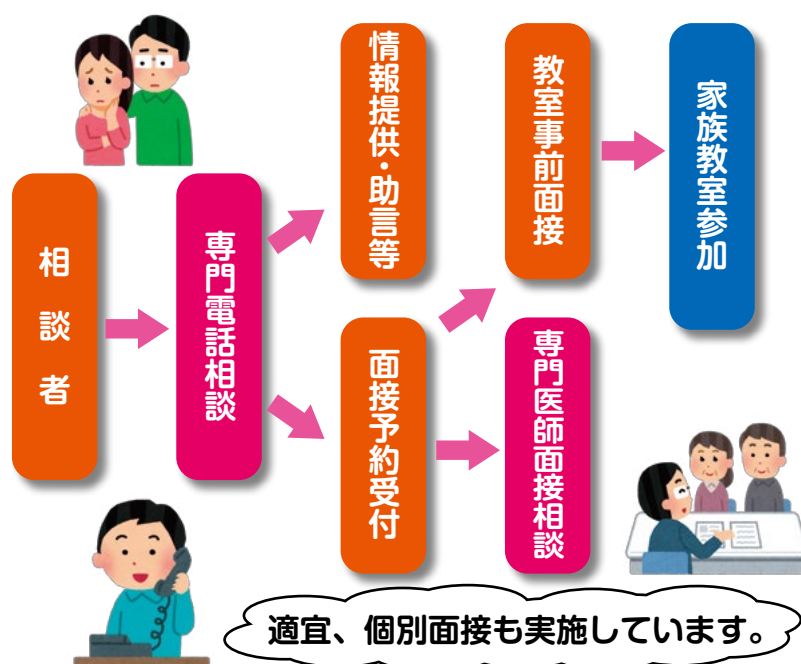
依存症・ひきこもり・発達障がい・性同一性障がいの問題を抱える方の多くが共通して「生きづらさ」を感じています。障がいや疾病により、仕事や人間関係が上手くいかず「生きづらさ」が大きくなるという悪循環が生まれるのです。当センターは「生きづらさ」を抱える方たちが、「自分らしく生きていく」ための手助けをしたいと思ってます。相談の流れは右図に示しています。一人で悩まずに、ご相談ください。

専門相談は本人よりも家族の利用が多い状況です。相談を受けますと、家族がとても悩んでいることが分かります。同時に、病気について

誤解を持っていたり、本人に対して不適切な対応をしていたりすることが意外と多いという印象を受けます。相談者である家族が専門電話相談や専門医師面接を利用され、病気を正しく理解し、本人への対応等が変わることが問題解決に繋がります。家族の変化により、本人の意識に徐々に変化がみられ、専門電話相談や専門医師面接を利用することで、さらに自身の問題に気づき、医療機関や当センターの回復プログラムに繋がることが出来ます。家族も当センターの家族教室でさらに病気の理解や本人への対応を学ぶことも出来ます。回復のためには何らかの支援に繋がりが続けることが大切です。家族の相談から始まり、本人も相談に繋がり、専門医師の面接を受け問題解決が進んだという理想的な事例もみられるようになっています。

専門相談で対象としている内容は、どの分野も福岡市では取り扱う医療機関が少ないという現状があります。そこで当センターとして出来ることから始めようと、昨年度から家族教室、薬物依存症者の回復支援プログラム等と共に『専門相談』を開始しました。

本人や家族にとって相談することは簡単なことではありません。当センターとしては、そんな相談者の方が利用しやすい相談環境を心がけています。最近ではインターネット（ホームページ）やリーフレット等をきっかけとして相談に来られる方が増えているように感じます。そのためホームページを見やすくしたり、依存症のリーフレットを作成したりして相談される方が「ちょっと相談してみようかな」と思えるような工夫に努めています。是非ホームページをご覧ください。（依存症のリーフレットも掲載しています）



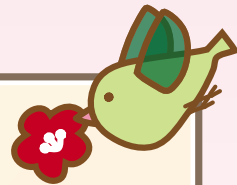
専門相談のご案内

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	毎週火曜日・木曜日	午前10時～午後1時
	発達障がい・性同一性障がい	第1・第3水曜日	
面接	依存症	第1・第3火曜日 第2・第4木曜日	午後
	ひきこもり	月1回の金曜日	午前

こころの掲示板



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）の手續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續では、マイナンバーを使った成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・自立支援医療の手續の際には「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**

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

ワークブックを用いて、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

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「よかよかルーム」のご案内

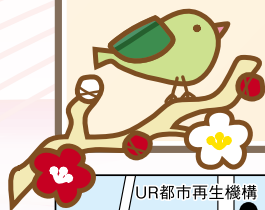
福岡市在住の概ね20歳以上のひきこもり本人やそのご家族等の相談に応じています。電話や面接（予約制）必要に応じ訪問相談（ご本人の了解が必要）を行います。

相談専用ダイヤル：(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28年4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」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。