

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	月4回	午 後
	ひきこもり	月1回の金曜日	午 前

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

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）

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



- 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6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。

精神保健福祉手帳・自立支援医療（精神通院）の手続きにはマイナンバーが必要です。

第50号 2018年6月

こころの健康だより



ハートメディア2017
出展作品

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 H P：http://www.city.fukuoka.lg.jp

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、新職員紹介…1 ② 自殺総合計画について…2 ③ 事業の報告・紹介…3 ④ こころの掲示板…4

新年度を迎えて

福岡市精神保健福祉センター 所長 本田 洋子

新年度を迎え、当センターでは新たにフレッシュなスタッフを迎え、新体制でスタート致しました。そして、皆様のメンタルヘルスの維持・向上にかかわる業務内容も、現代社会におけるニーズの変化に対応して、若干の変更や拡充を予定しています。

まず、依存症対策推進事業として、これまで行って来たアルコール・薬物中心の依存症対策を継続すると共に、今後は依存症対策総合支援事業が開始されたこともありギャンブル依存症対策もさらに強化していくこととしています。また、ひきこもり対策推進事業については近年顕在化しつつある「ひきこもりの高齢化・長期化」の問題に対応するため、若年層中心から中年層も加えた対象者に向けた対策を検討して行く必要があります。さらに、発達障がい・者に適切なアセスメントと切れ目ない支援ができる体制が未だ十分とは言えない現状がある中、精神科医、小児科医等対象に毎月行って参りました発達障害対応力向上研修の内容をさらに充実させて参ります。一方、自殺対策としましては、昨年度5年ぶりに改定した「福岡市自殺対策総合計画」に基づき、重点的に推進する三つの施策（詳細は3ページ目をご覧ください）に沿って本市の自殺対策を行って参ります。最後に、より多くの精神障害者が地域社会で安心して生活できるような体制作りが求められる今日、保健・医療・福祉関係者と体制の在り方について協議を行うとともに、支援者研修等を実施し連携の強化に尽力していく所存です。

今年度もどうぞよろしくお願い致します。

新 職 員 紹 介

相談指導係 係長 武藤 由也

医師による心の相談及び指導業務を行っています。日々の業務では、ありきたりですが市民のみなさまの心に寄り添い「相談してホッとした、よかった」と思ってもらえることを目標としています。

管理係 松尾 健太郎

4月に異動し管理係で精神医療審査会を担当しています。精神医療に関わる業務は初めてで色々戸惑うこともありますが、法令順守し適正な事務処理が出来るよう頑張っておりますのでどうぞよろしくお願い致します。

～ 福岡市の自殺対策総合計画の概要について ～

我が国の年間自殺者数は、平成10年に急増し、3万人を超え、その後も高い水準が続いていましたが、平成22年以降3万人を下回る状況が続き、現在は約2万3千人に減少しています。福岡市では、平成10年に急増し、300人を超える高い水準で推移していましたが、自殺対策に取り組む中で、平成28年には233人と減少傾向にあります。

しかし今なお年間200人を超える市民の命が自殺（自死）により失われており、20歳代～30歳代の死因の1位が自殺であること等からも、今後より一層自殺対策に取り組む必要があります。

【重点的に推進する三つの施策】

「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現を目指すには、精神医療・保健・福祉だけでなく、社会・経済的な支援を含む包括的な取り組みが必要です。福岡市では、各関係機関の連携・協働の元、以下の三つを特に重点的に推進する施策とします。

〔Ⅰ〕様々な分野におけるゲートキーパーの養成と支援

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援に繋げ見守る人のことです。かかりつけ医や看護師、薬剤師等の医療職、福祉職、行政職、教職員、民生

委員・児童委員ほか、理美容業や近隣の住民まで、幅広い人材が想定されます。

様々な世代や生活状況に合わせた、実践的な支援につながる研修等を実施します。

〔Ⅱ〕自殺未遂者支援、自死遺族支援のさらなる強化

自殺未遂者の再企图防止のための支援に対応できる救急医療機関と精神科医療機関との連携体制の構築に努めます。また自死遺族からの相談や自死遺族団体の運営支援、弁護士等との法律相談を継続し、遺族支援の充実、普及啓発に努めます。

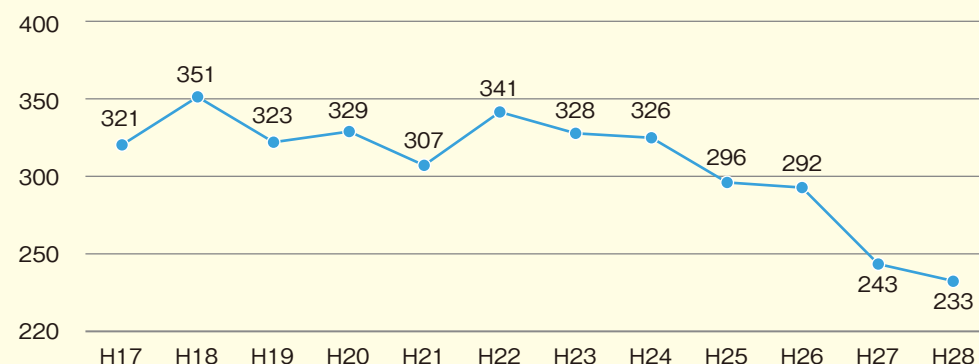
〔Ⅲ〕若年層、児童・生徒への自殺予防に資する教育の推進

スクールカウンセラーや教育委員会と作成した「学校における自殺予防」冊子を市内の全小中学校、市立高校、特別支援学校に配布し、教員等を対象に活用方法を含めた研修を行い、自殺に関する教育の充実を図ってきました。今後は児童生徒を対象とした「SOSの出し方教育」など、関係機関と共に取り組みます。

これらの計画の推進により、「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」を目指していきます。

（参考：「2018福岡市自殺対策総合計画」）

自殺者数(福岡市 人口動態統計)



事業のご報告

依存症市民講演会「なぜ依存症になるのか ～理解と治療の最前線～」

日時：平成30年1月16日（火）14:00～16:00 場所：アミカスホール 参加者数121名

講師：国立研究開発法人国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所 薬物依存研究部 部長 松本 俊彦氏

脳に作用する物質の使用や、快感や高揚感を伴う特定の行為を繰り返した結果、やめたくても、やめることができない状態を依存症といいます。金銭トラブルや人間関係などに問題が起きてしまっていることもあり、本人だけでなく家族や周囲の人を巻き込むやっかいな病気です。

講演では、薬物依存症治療の状況や先生が開発された依存症集団療法SMARPPの紹介や支援のポイントなどについて、研究データやご経験をもとにユーモアを交えながら大変分かりやすくお話しいただきました。「依存症の中心には孤独やつらい感情があり、罰する事ではその苦痛を取り払うことはできない。回復には孤立させない・排除しない地域づくりが大切である。」という先生の熱いメッセージを今後の取り組みに活かしていきたいと思います。

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り

～メンタルヘルスファーストエイドの視点から～

日時：平成30年2月23日（金）14:00～16:00 場所：あいれふ 講堂 参加者数80名

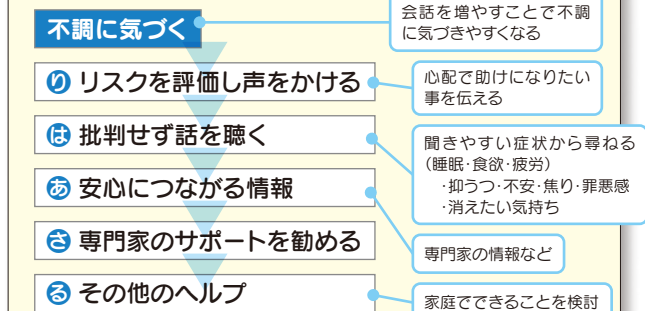
講師：岩手医科大学 神経精神科学講座 教授／岩手県こころのケアセンター 副センター長 大塚 耕太郎氏

メンタルヘルスファーストエイドは「こころの救急対応方法」として世界的に広まっている手法です。

講演では、ひきこもりの段階や家族の対応、災害支援からみたひきこもり問題などについて幅広くお話しいただきました。

家族の対応のポイントとしては、本人を問い詰めずよく話を聴くこと、「将来」は禁句、家族自身が閉じこもらず社会との関りを持つことなど、一度ではサポートに繋がらない事も多いので、急かさない事が大切であるとの事でした。

メンタルヘルスファーストエイドに沿った対応（覚え方は「リ・は・あ・さ・る」）



平成30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
精神保健福祉従事者基礎研修	精神保健福祉従事者	6月14日、27日	あいれふホール
うつ病家族教室	市民	8月20日	あいれふ研修室
身近な自殺問題～福岡市フォーラム～	市民	9月6日	あいれふホール
自殺予防のためのこころと法律の相談会	市民	9月、平成31年3月	あいれふ研修室
うつ病市民講演会	市民	平成31年2月～3月	あいれふホール or 講堂
ピアサポート講座	精神障がいのある当事者	9月7日、19日、10月12日	あいれふ 講堂他
アディクション関連問題研修会	精神保健福祉従事者	11月2日	あいれふ 講堂
こころの病理解のために～ハートメディア～	市民	平成31年2月	なみきスクエア
精神障害者の地域移行に関する従事者研修会	精神保健福祉従事者	計画中	計画中
ピアスタッフスキルアップ研修会	ピアスタッフ等	計画中	あいれふ 研修室

※詳細はホームページをご覧ください。