

# 机の上を片付けなくても良いようにしよう!!

## ～認知リハビリテーションについて～

福岡市精神保健福祉センター 所長 河野 亨

今回の話を始める前に、少し訂正をさせていただきます。前回の話（[こころの健康だより40号](#)、[福岡市精神保健福祉センターのHPからご覧いただけます](#)）の中で、「必要な材料や道具（情報や記憶）を机の上に並べ、材料を加工して一つの作品（応答）を作り、残った材料に必要なものは次の作品のためにしまっておき、不要なものはゴミ箱へ捨て、使った道具に不具合があれば修理したり、新しいものに交換して道具箱に戻して、いったん机の上をきれいに整頓して、また新たに次の作品を作るという過程と似ていると思います。」という例えをしましたが、それが適切ではなかったかな・・・と反省しています。実際には、応答は常に連続しており、場合によっては平行して行われているので、「常に、効率的に作品を作る（応答）ために、机の上が材料や道具（情報や記憶）で溢れて作業ができなくならないように、作品を作りながらも道具を道具箱から持って来たり戻したり修理したり、必要な材料を持って来たりしまったり、不要になったものは捨てたりしながら、さまざまな作品を作り出す過程と似ている」とするといくらか正確な例えになるかなと思います。ここまで書いて、ふと思いました。ということは、そもそも机の上を片付けなくてはならない状態にすること自体が、好ましくないということなので、前回の「机の上を片付けようかな・・・」という、表題も適切ではなかったのかなと。そこで今回の表題は、上のようにしました。前回に引き続き、統合失調症の認知機能についての話ですが、今回は、認知機能を改善するリハビリテーション・プログラムの話です。統合失調症における認知機能障害は、ワーキング・メモリの機能障害等が関与している可能性が高いことは前回、お話ししました。この認知機能を改善する方法として、最近注目されているのは、コンピュータを使ったゲーム形式のプログラムです。最初に開発されたのは、Cogmed というプログラムで、開発したのはストックホルムのカロリンスカ大学の脳神経科学者やゲーム開発者です。Cogmed によるトレーニングによって、あらゆる年齢層のワーキング・メモリに対して、根本的で永続的な改善がもたらされる事が科学的に検証されたとの報告により、認知機能の改善への効果が認められるようになりました。

その後、同様なゲーム形式のプログラムである CogPack、CET 等が開発されました。しかし、これらのプログラムには、日本語が使用できない、日本人の感覚に馴染まない、開発から時間が経過しており、ゲームとしての画質や操作性が劣る等々の理由で、なかなか日本では普及しなかったようです。

そのような状況の中、帝京大学の研究班が2008年から、CogPack を基礎にした日本語版のゲームの開発を始め、現在も開発は続けられていますが、2011年度からは全国7カ所でのその効果の検証が開始されているのが、コグバックです。画面上の複数の文字から同じ文字の組み合わせを探したり、複数の絵を見てどれだけ記憶しているかを試したりする約50種類のゲームのセットで、利用者の特性に応じて、画面表示、音声出力、操作方法等の設定が変更できるようになっているようです。

裏に続く



九州で唯一、試験導入している熊本市こころの健康センターでの成果等が平成25年3月8日付けの西日本新聞朝刊に掲載されています。それによると、熊本市こころの健康センターでは、コグバックは、統合失調症の患者さんへ、心理教育と組み合わせての就労支援プログラムの一つとして提供されています。利用者の一人の20代の女性は、認知機能のうち「言葉の記憶・物覚え」が、コグバック使用前は統合失調症患者の平均程度だったが、3ヵ月後には健康な人と変わらない値にまで回復し、約3ヵ月でフルタイムで働けるようになった等、目覚ましい効果が確認されつつあるようです。またこのプログラムは、ゲームの内容や操作性等の変更を行えば、認知症や発達障害への効果も期待できそうです。

福岡市精神保健福祉センターでも今後は、精神障がいや発達障害の方への就労支援にも力を入れていきたいと思っています。帝京大学や熊本市こころの健康センターから情報提供を受けながら、当センターへの導入等を検討したいと思っています。

この写真は、熊本市こころの健康センターで、コグバックを使うリハビリ中の統合失調症患者さんです。画面は同じ文字の組み合わせを探す問題で、正解するとかかった時間が下に表示されるようになっています。転載の許可をいただいた西日本新聞社に感謝いたします。

## 精神保健福祉センター こころの健康相談

相談専用ダイヤル  
**(092)737-8826 (月～金)10:00～16:00**  
面接相談は、相談専用ダイヤルにて予約を受け付けます。  
(場所：あいの内) ※祝日・年末年始を除く

「こころの病があって不安がある」「家族との事で悩んでいる」  
このような様々な方のこころの問題、また、医療機関等の情報や福祉サービス等のご相談に相談員が応じています。



### 交通案内

- 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25年8月発行  
精神保健福祉センター  
「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、是非お知らせ下さい。



精神保健福祉センターの催し物につきましては「市政だより」で御案内いたします。

# 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 あいの内  
代表電話：(092) 737-8825  
相談専用電話：(092) 737-8826  
FAX：(092) 737-8827  
福岡市HP：<http://www.city.fukuoka.lg.jp>

## CONTENTS

- ①新入職員あいさつ……………1
- ②特集『ひきこもり』……………2～4
- ③認知リハビリテーション…5～6

### お知らせ

4月に自殺予防情報センターを設置。  
8月12日より、あいの内6階から3階へ引越します。連絡先は変わりません。

## 新入職員あいさつ

明るく・楽しく・元気よくがモットー、  
みんなで守ります・支えます!  
福岡市のメンタルヘルス!!



平成25年4月に福岡市精神保健福祉センター副所長に就任いたしました、保健師の渡邊 理恵(わたなべりえ)と申します。私は、福岡市に入庁する前、保健師として精神科病棟の臨床で働いた経験があり、臨床看護に加え「心理劇」「いのちの電話」等担当し、保健師人生のスタートが、精神疾患の方々の治療・回復の支援でした。

それから長年福岡市の保健師として、地域の方々の健康づくりの支援や病気の予防・回復、介護予防等々にかかわってきたわけですが、近年感じていたことは、乳幼児～高齢者を取り巻く環境をみてみますと、育児不安や乳幼児虐待予防、生活習慣病予防、自殺予防、認知症予防等々に共通していえるのは、実に“心の健康”がいかに大切かということでした。

そんな中、当センターに赴任させていただき、河野所長をはじめたくさんの方々の専門スタッフの方々とともに、福岡市の精神保健の普及・向上に務められることに感謝しております。

当センターは、市民の方々のこころの悩みから精神疾患の相談まで幅広く専門的な相談を受けたり精神保健に関する講演会を行っている機関です。また、精神保健の専門家の方々のための研修会等も行っております。

よりいっそう、市民及び精神保健関係機関にとって身近で頼りになる精神保健福祉センターとなるよう、当センタースタッフとともに頑張っていきたいと思いますのでどうぞよろしくお願いいたします。

### 新しいスタッフより一言

**立石 繁美**  
“つなごう命”心をあわせて取り組みます。(自殺対策係)

**大坪 万里沙**  
相手の方の立場に立った相談を心がけたいと思います。(相談係)

**日高 ともみ**  
人とのつながりを大切に頑張りたいと思います。(社会復帰係)

**丸林 一成**  
一つ一つを大切に組み込んでいきたいと思っています。(社会復帰係)

**松尾 清則**  
頑張りたいと思いますので、よろしくお願ひします。(管理係)

**志岐 景子**  
出会いを大切に関わっていきたくと思っています。(自殺対策係)

**満木 泰代**  
どうぞ宜しくお願いします。(管理係)

※紹介の動物は本人のイメージアニマルです。

# 特集 ひきこもり ~理解、そして繋がり~

私たちは学校や職場など、あらゆる場面で人と関わり生活をしています。他人の言葉や態度に傷つきストレスになることもあります。そのストレスを上手に解消できずにひきこもる人もいます。疲れた心と体を休めようとする反応がひきこもりであり、本人にとって必要な休養です。現代社会において、ひきこもりは誰にでも起こりえることで、特別なことではありません。

## ひきこもりとは…

ひきこもりは診断名ではなく状態を表す言葉です。ひきこもり状態は人それぞれで、自分の部屋から全く出られない状態の人もいれば、コンビニへの買い物等には行くことができる人もいます。ひきこもりの定義は幾つかありますが、共通するものとして ①6ヶ月以上社会に参加していない、②非精神病的の現象である、③外出しても対人関係がない場合はひきこもりと考えられます。  
(内閣府のひきこもり支援者読書本より)

## ひきこもっている本人の気持ち

- 友達(同級生)は学校に行ったり仕事をしたりしているのに、自分はいったい何をしているのだろうか
- 自分の気持ち(悩み)は家族に相談しづらいし、だれに相談したらいいのかわからない
- 今の状況をどうにかしたいけど、どうしたらいいのかわからない
- 家族に迷惑をかけて申し訳ない、これ以上は迷惑をかけられない
- 今の自分が社会に出て、ちゃんとやっていけるか自信がない



## ひきこもり問題の克服に向けて ~家族の関わり~

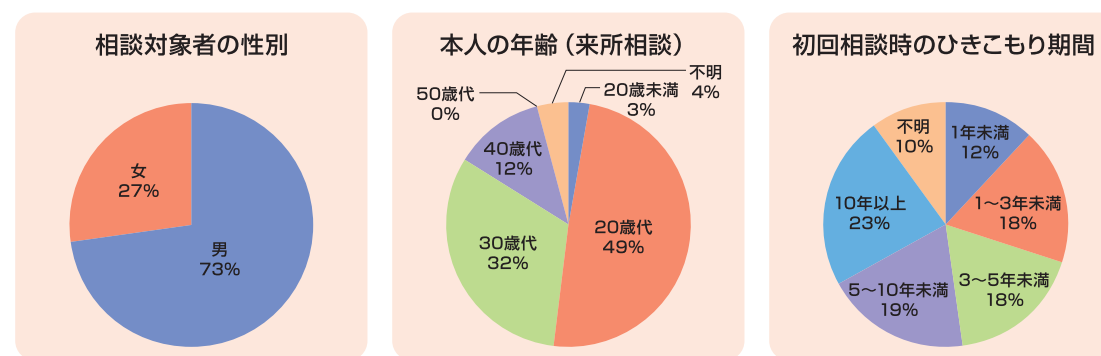
ひきこもり本人への適切な対応の主役は家族です。家族が本人に対する理解と配慮を共有していることが望ましく、基本的な対応方針の一致が求められます。ひきこもり状態を理解するには、なぜひきこもったかの追求は特殊な場合を除きあまり意味がなく、むしろ適切な支援のためには、何がひきこもりからの離脱を困難としているかへの理解が重要です。慢性化したひきこもり状態に対する説得、議論、叱咤激励は有害無益なものでしかなく、一旦は本人のひきこもり状態をまるごと受容する必要があります。(批判、否認せず本人と向かい合い対話を試みること)  
家族自身の生活も大切に、家族だけが抱え込んで悩まず、まずはご相談下さい。  
(内閣府のひきこもり支援者読書本より)



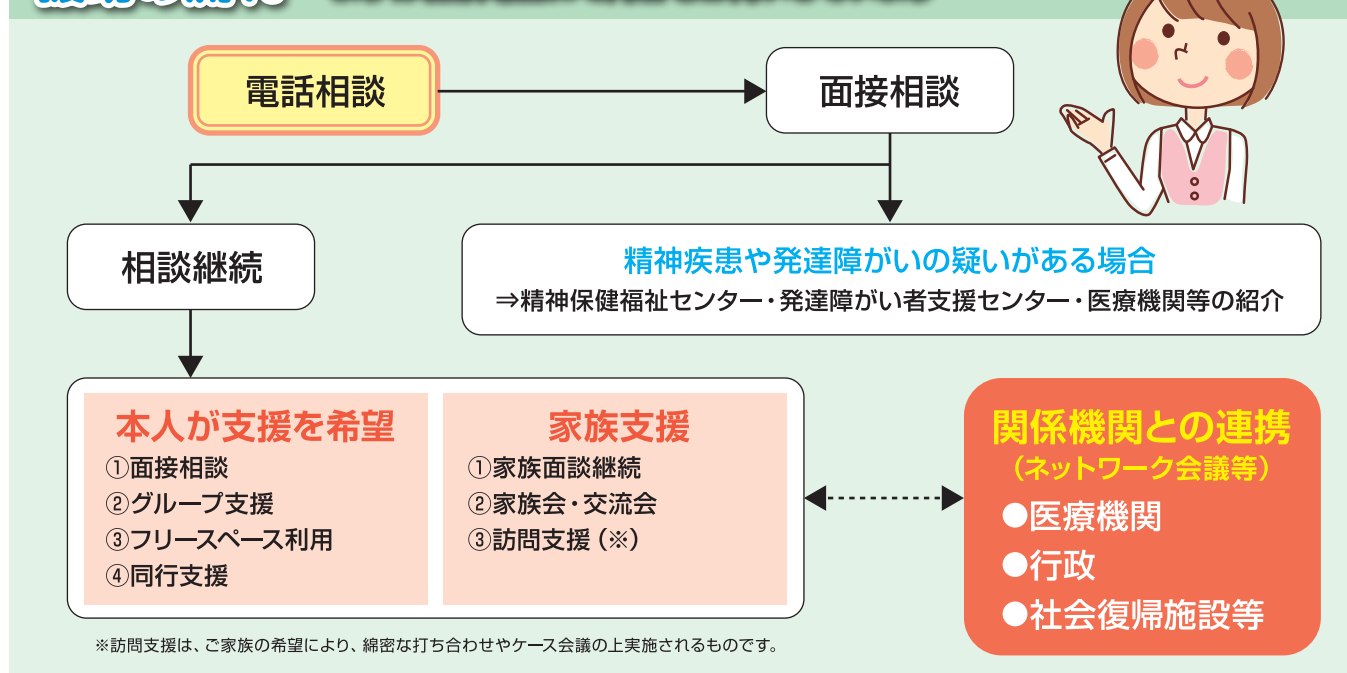
相談専用ダイヤル  
(092)716-3344  
(月~金) 10:00~17:00

平成22年10月に、ひきこもりに特化した第一次相談窓口として設置されました。国による疫学的に信頼性の高い調査研究による有病率では、福岡市の約4,000世帯にひきこもり者がいるという推計になりますが、全ての世帯が社会的支援や治療が必要としているわけではありません。ひきこもりにより社会参加が長期化し社会生活の再開が著しく困難となり、本人や家族が大きな不安を抱えるような場合は支援が必要と言えます。「よかよかルーム」では、平成24年度に約2,000件の相談をお受けしました。心理士などの専門職が、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(ご本人の了承が必要)を行います。又、ひきこもり成人のサポートグループ「ステューディオ」も開催しています。

平成24年度 福岡市ひきこもり成年地域支援センター報告より



## 援助の流れ ~まずは相談電話にて内容をお伺いしています~



## グループ「ステューディオ」~参加前に面接が必要となりますのでご相談下さい~

- 火・木曜日(時間は13:15~16:30)に開催しています  
屋外活動(スポーツやカラオケ等)、屋内活動(ゲームや調理、ミーティング等)を行っています。
- 「レディースティ」(第2金曜日)  
女性のためのグループで、料理やヨガ等をして楽しい時間を過ごします。  
※活動内容については日により異なるので詳細についてはブログをご覧くださいか、相談専用ダイヤルにてお問い合わせ下さい。



## フリースペース ~安らいで過ごせる場所として利用いただいています~

- 場所は「あいれふ3F」、月~金曜日の10:00~17:00で開催しています  
自由なスペースになりますので、自分の趣味や学習をする場など自分なりの利用方法を見つけられると思います。又、相談なども行っています。お弁当の持参OKです。  
※参加ご希望の方は、相談専用ダイヤルにご連絡下さい

## ひきこもり担当スタッフから ~ひきこもりは克服することができます~

カウンセリングで自分のことを見つめることで一歩を踏み出し始めた方、通院と服薬を始めて楽になられた方、発達障がい者支援センターに繋がり自分のことが理解出来、就労が出来た方等もおられます。ひきこもりをされている若者と実際お会いしてお話を伺ってみると、様々な能力が高い方も多くに私たちは感じています。このような若者達がひきこもりのままであるということは大きな社会的損失だと考えており、親族に隠しておられる親御さんも、自分に自信のない当事者も次のステップに進むために勇気を持って相談をして欲しいと願っています。

## 精神保健福祉センターでは、ご家族のサポートをしています!

### 「家族交流会」

内容: ひきこもり成年を抱える家族が自由に個人的な事情や悩みをお互いに話し合える交流会  
対象: ひきこもり成年の家族  
日時: 毎月 第3木曜日 14:00~16:00  
会場: 精神保健福祉センター 相談室  
申込: お問い合わせ: 092-737-8826(平日10:00~16:00)、随時、承っています。

### 「ひきこもり家族教室」(4回開催予定)

対象: ひきこもり者を抱える家族  
日時: ①11月14日(木)…ひきこもり市民啓発講演会  
②11月28日(木)…家族の対応方法について  
3回目、4回目は12月の予定です。詳細は、市政だよりでお知らせします。  
1回目は、家族でなくても、ひきこもりに関心のある支援者、市民の方も参加できます。