

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

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

自殺を考えると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)



- 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31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。

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51号 2019年1月

こころの健康だより

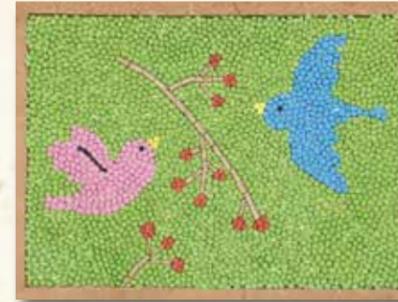
福岡市精神保健福祉センター*

〒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

F A X：(092)737-8827

福岡市HP：http://www.city.fukuoka.lg.jp



ハートメディア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 ギャンブル依存症について…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。

今年は、平成が幕を下ろし、新たな時代が幕を開ける年となります。自然災害が多発したため、今年の「今年の漢字」は「災」でしたが、今年は幸せな漢字で表現される穏やかな一年となるよう願うばかりです。

昨年12月に公表された平成31年度厚生労働省所管予算案によれば、精神保健福祉に関連する主な項目として(1)精神障害にも対応した地域包括ケアシステムの構築をはじめとする地域移行・地域定着支援などの精神障害者施策の推進、発達障害児・発達障害者の支援施策の推進(2)アルコール健康障害対策、薬物依存症対策、ギャンブル等依存症対策の推進(3)精神障害者、発達障害者等の多様な障害特性に対応した就労支援の強化および(国等の障害者雇用問題の表面化を受けての)公務部門における障害者雇用の推進(4)本年度の多くの災害を踏まえ、災害拠点精神科病院等の設備整備の支援が挙げられています。

当センターは、これらの国の施策のうち、アルコール・薬物・ギャンブル等の依存症対策、長期化・高齢化するひきこもり対策、ゲートキーパー養成ほかの自殺対策、発達障害関連の研修、精神障害者の人権擁護と社会復帰の促進など、様々な取り組みを行っています。

精神障害者が地域の一員として安心して自分らしい暮らしをすることができ、その結果として健常者にも暮らしやすい社会を実現するため、保健・医療・福祉が密に連携した支援体制を構築する際の「つなぐ」役割を、当センターは今年も積極的に果たしていく所存です。

本年もよろしくお願いいたします。

特集～ギャンブル依存症～

私たちの周りには、競馬、競輪、オートレースなどの公営ギャンブルや、パチンコ、スロットのような遊戯などギャンブル要素を含むものが身近に存在しています。ギャンブルを適度に楽しむ方もいれば、のめり込むことにより日常生活や社会生活に支障が生じている方もいます。もしかすると、行き過ぎたギャンブルは「ギャンブル依存症」という病気になってしまっているかもしれません。裏面では、ギャンブル依存症とその治療や回復について特集しています。ご覧いただけましたら幸いです。

～ギャンブル依存症について～

依存症とは 平たく言えば、「やめたくても、やめられない」病気です。しかし、最近では依存症の対象は多岐に渡り、背景に発達障害やうつ病などがあるケースでは、依存症対応のみではうまくいかない場合も多くみられるようになりました。そのため、専門的な対応が必要となります。

現在、依存症は酒やドラッグに依存する物質依存症と仕事・ギャンブル・買い物などに依存するプロセス依存症、DV・恋愛依存など人間関係に依存する関係依存症(共依存)の3つに分類されています。今回は、プロセス依存症であるギャンブル依存症についてご紹介します。

ギャンブル依存症は、正式には病的賭博もしくはギャンブル障害と言います。診断ガイドラインでは「持続的に繰り返される賭博であり、それは貧困になる、家族関係が損なわれる、そして個人的生活が崩壊するなどの、不利な社会的結果を招くにもかかわらず、持続し、しばしば増強する」とあり、まさに「やめたくても、やめられない」のです。ギャンブル依存症は本人が困るだけでなく、家族にも負担は重くのしかかり、特に借金問題はギャンブル依存症の特徴でもあります。そのため対応には医療だけでなく、弁護士や司法書士といった、法の専門家の協力も時に必要となります。さらにギャンブル依存症の大きな特徴として、①身体に影響が少ないことや、②ギャンブルと一口に言っても様々な賭博種があることが挙げられます。①は一見聞こえは良いですが、そのために、本人も周囲も医療機関になかなか助けを求めないという問題を抱え、さらにそれに「嘘」(依存症の方の言動には、嘘や否定の言動が混じりやすく、これらの症状を否認と言います。)が加わると、本人は自縄自縛で苦しみ、家族はさらに気づきにくくなるという悪循環に陥ります。②では、我が国にはパチンコ、スロット、競馬、ポートレースなど様々な賭博種が存在し、依存症の対応が必ずしも一律でないという難しさがあります。

次に、治療についてですが、医療機関では認知行動療法や集団療法が主な手法となります。認知行動療法とは、ギャンブルに対する考え方を修正するようなアプローチを行ったり、実際にギャンブルをしないで済むような工夫を身に着けることなどを目的とした手法です。集団療法とは、同じギャンブルの悩みを持つ者同士と医療スタッフが集まり、普段語りづらいいことを語ったり、工夫について教えあったり、時には回復に向けて互いに励ましあったりと、当事者の『生の声』を活かしていくことを目的とした手法です。加えて、地域ではギャンブラーズ・アノニマス(当事者向けグループ)やギャマン(家族向けグループ)といった自助グループがあり、集団療法的観点から医療機関も参加することを推奨しています。

当センターでは、平成27年度より市民を対象に専門相談(電話・面接)を実施しております。専門相談では依存症のほかに、発達障害やひきこもり、性同一性障害など幅広く相談を受け入れ、お困りの方を医療機関につなげられるよう情報提供を行っています。平成29年度の依存症相談件数は計515件で、ギャンブル依存症は112件と全体の2割ほどを占め、アルコール(185件)、薬物(161件)に次いで3番目に件数が多く、プロセス依存症の中では最も多い件数となっています。専門相談は窓口であり、治療につながる架け橋ともなり得ます。「自分がそうじゃないかと気になったから電話してみた」「当事者の家族だけれども、家族も苦しい思いをしている」などありましたら、まずは専門電話相談からご連絡下さい。(参考文献:外来精神科診療シリーズpartII、疾病及び関連保健問題の国際統計分類第10版)

自助グループの紹介

GA ギャンブラーズ・アノニマス

ギャンブル依存症者本人のための自助グループです。福岡市内には2019年1月現在、8グループあります。
<http://www.gajapan.jp/>

ギャマン

ギャンブル依存症者の家族友人のための自助グループです。依存症は家族を巻き込む病気なので、まずは家族が元気になる事が不可欠です。
<http://www.gam-anon.jp/>

ギャンブル依存症問題を考える会

ギャンブル依存症者の家族が中心となって活動している公益社団法人です。久留米市で月1回家族会もやっています。
<https://scga.jp/>

ギャンブルで打ちのめされた人たちへ

苦しみを共有し、ギャンブルに囚われない新しい人生を始めましょう。それは、ギャンブル問題からの解放であり、自分主義の生き方からの解放です。私たちはギャンブルで苦しんでいる全ての方を歓迎します。GA吉塚 セイ 090-2885-9886



依存症市民講演会「ネット依存・ゲーム依存について」(共催:ジャパンマック福岡)

日時:平成30年9月16日(土) 14:00~16:00 場所:あいれふ 講堂

〈第1部〉 講演:「ネット依存・ゲーム依存について」

講師:久里浜医療センター ネット依存治療研究部門精神保健福祉士 前園 真毅氏

〈第2部〉 自助グループ OLGA紹介 回復体験談(5名)

他県から来られた方や小学生の親子などの姿もみられ、定員を大幅に超える148名の参加がありました。事後アンケートでは、「最先端の取り組みが分かった」「当事者の体験談が良かった」「回復支援施設について知れて良かった」「家族支援について知りたい」など大変好評をいただきました。予想を超える反響に、改めてネット依存・ゲーム依存についての取り組みについて必要性を認識する機会となりました。

ゲーム障害の定義(ICD-11)と治療目標

〈臨床的特徴〉

- ・ゲームのコントロールができない。
- ・他の生活上の関心事や日常の活動よりゲームを選ぶほど、ゲームを優先。
- ・問題が起きているがゲームを続ける、または、より多くゲームをする。

〈重症度〉

- ・ゲーム行動のためにひどく悩んでいる、または、個人の、家族の、社会における、学業上または職業上の機能が十分に果たせない

〈期間〉

- ・上記4項目が、12ヵ月以上続く場合に診断する。しかし、4症状が存在し、しかも重症である場合には、それより短くとも診断可能

もっと詳しく知りたい方へ

〈参考書籍〉

- ・「心と体を蝕む「ネット依存」から子どもたちをどう守るのか」 樋口 進 ミネルヴァ書房 2017
- ・「スマホゲーム依存症」 樋口 進 内外出版社 2018
- ・「ネット依存症のことが良くわかる本」 樋口 進 講談社2013
- ・「ネット依存症」 樋口 進 PHP新書 2013
- ・「ネット依存症から子どもを救う本」 樋口 進 法研 2014
- ・「中高生のためのケータイ・スマホハンドブック」[先生・保護者のためのケータイ・スマホ・ネット教育のすすめ] 学事出版株式会社 2007
- ・「子供をゲーム依存から救うための本」 オリヴィア&カート・ブルーナー 文藝春秋 2007

アディクション関連問題研修会「ギャンブル障害の基礎知識とSAT-Gを用いた支援」

日時:平成30年11月2日(金) 13:00~16:50 場所:あいれふ 講堂

講師:島根県立心と体の相談センター 所長 小原 圭司氏, 主任精神保健福祉士 佐藤 寛志氏

精神保健福祉分野、医療、教育、司法、行政等の関係機関職員を対象に、アディクション問題に関する普及啓発や支援者の技術の向上を図ることを目的とした研修会を毎年開催しています。今年度は、ギャンブル障害をテーマに計画し、精神科病院や障害福祉サービス事業所、地域活動支援センターなど86名の参加がありました。

「SAT-G」とは、ギャンブル障がいの特化した、認知行動療法を活用したプログラムで、薬物依存症支援で効果が示されている「SMARPP」を参考に島根県立心と体の相談センターが独自に開発したものです。研修では、ギャンブル依存症の基礎知識に加え、プログラムの進め方やワークブックの活用方法などを演習を交えて学びました。参加者の中には実際に依存症支援に取り組んでいる機関や事業所も多く、日頃の支援でギャンブル障害の問題に苦勞されている様子がうかがわれます。研修会後には「具体的、実践的で非常に参考になった」「資料も充実していて実践に活用できそう」といった声が聞かれ、支援者としての知識や自信の向上につながったようです。今後も実践に活かせる研修を継続的に行っていきたいと思います。

【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
うつ病市民講演会	市民	H31年3月7日(木)	あいれふ 講堂
こころと法律の相談会	市民	H31年3月20日(水)	あいれふ研修室
こころの病 理解のために～ハートメディア～	市民	H31年2月9日(土)	なみきスクエア

”こころの病”や”精神障がい”についての啓発や、当事者の表現の機会を作ることを目的に開催しています。今回は、第28回「こころの病」理解のために～みんなの集い～との合同企画です。講演会「リアルグッドドクターが語る発達障がい」や映画上映「夜明け前 呉秀三と無名の精神障害者の100年」、精神障がい者による歌・演奏のコンサートや絵画などの作品展などを行います。

詳細は福岡市精神保健福祉センターのホームページをご覧ください。