



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）



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■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



ハートメディア2017
出展作品

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でき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ひます。

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

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

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？

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。
 認知行動療法の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方
 法や物事の考え方について学びます。

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ブック「福岡DRAW
 プログラム」を用いて実施しています。

ワークブックの内容

- 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

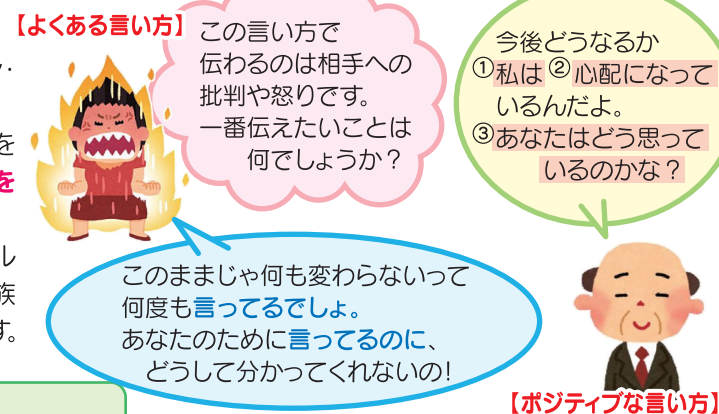
相手との関係性を変えるための、コミュニケーション・
 スキルを練習しましょう。

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できます。

【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。



コミュニケーション・スキルを知ったからと
 いて、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
 メッセージ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ご褒美になる。

(薬物家族教室参加者)

- 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)

- 家族がよ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けて
 良かった。いろん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した。
- 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
 アミカスホール
- 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 ファーストエイドの視点から～

- 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：あいれふ 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：あいれふ 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

《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ぎ
 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。

福岡市精神保健福祉センター

〒810-0073 中央区舞鶴2-5-1あいれふ3階

電話(737)8825 FAX(737)8827

Emai: seishinhoken. PHWB@city. fukuoka. lg. jp

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：あいれふ 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。