

精神保健福祉だより にいがた

No. 132

新潟県精神保健福祉センター

〒950-0994 新潟市中央区上所2-2-3
新潟ユニゾンプラザハート館

TEL: 025-280-0111 (代)

FAX: 025-280-0112

E-mail: ngt043040@pref.niigata.lg.jp

ホームページアドレス:

<http://www.pref.niigata.lg.jp/seishin/1219773657991.html>

2019. 1. 25 発行

巻頭言

日本人と健康寿命について (その1)

新潟県精神保健福祉センター 所長 中山 均

ご存じのように戦前の日本人は死因の約5割を感染症・結核が占めていました。戦後、栄養状態の改善など社会経済的な側面、衛生状態の改善など公衆衛生的な向上、抗生剤の開発、普及など医療の進歩に伴い、感染症及び結核による死亡は著しく減少しました。一方、いわゆる生活習慣病による死亡は増加し、現在では約60%を占めています。平均寿命に関しては医療の進歩、国民皆保険など制度上の改善等により、日本は世界トップレベル(ほぼトップ)になっています。しかし、生物学的に平均寿命の延伸が2000年以後ほぼ限界に達してきているとの考えから、世界保健機関(WHO)では2000年に健康的に生きることが重要との考えから「健康寿命」の概念を提唱しました。

実際には健康寿命をいかに算出するかという問題、そもそも「健康な人」をどのように定義するのかという大きな問題があります。厚労省の健康施策である健康日本21(第二次)で採用された方法は、サリバ法による「障害なしの平均余命」です。ここで「障害なし」→「健康な人」をどのように定義するかが意外と難しい問題です。実際の国民栄養調査における健康寿命に関する質問項目では、主指標:日常生活に制限のない人に関しては「あなたは現在、健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか」と問うて「はい」「いいえ」で答えてもらう。副指標:「健康であると自覚している」「はい」→「健康であると見なす」としています。意外と曖昧な感じがすると思いますが、健康とは、片麻痺がある、動く息切れがするなど、ただ単に身体活動が不自由というだけではなく、心身ともに健康であると自覚しているかどうかなど様々な観点から評価していると考えられます。極端な言い方をすれば、若干手足が不自由であっても、意欲的に生活して、自分自身健康で楽しく生活していると思う方は「健康」といえるのです。(2ページへ続く)

目次

- | | | | |
|---------------------------|---|-----------------------|---|
| ●巻頭言 | 1 | ●ひきこもり講演会報告 | 4 |
| ●新潟県の自殺対策について | 2 | ●高次脳機能障害相談支援センターの取り組み | 5 |
| ●AA(アルコールクス・アノニマス)の活動について | 3 | ●精神保健福祉センターからのお知らせ | 6 |

一方、純粋な意味で身体科的(身体医学的)に所見がなくとも、うつ症状や自傷を繰り返したり、統合失調症など内因性精神疾患があれば、「健康とはいえない」「不健康」と判断されます。今後、精神医学、精神保健は益々重要になっていくものと思います。

ランセット誌(Lancet 2017;390:1260-344)の2016年のデータによると日本の健康寿命【healthy life expectancy(HALE)】は男性71.1歳、女性75.1歳で男性はシンガポール、スペインに次いで世界3位、女性はシンガポールに次いで世界2位です。

今回は健康寿命の延伸を阻害する要因(疾患)についてお話しします。日本の現状や特殊性、また、日本が今後どのような点に取り組むべきかが見えてくるものと思います。



新潟県の自殺対策について



新潟県では、県民一人ひとり、また、県内の様々な機関の皆様に関心を持っていただき、理解を深めていただくことで、官民一体となった県民運動として自殺対策を推進するため、平成29年3月に自殺対策計画を策定しました。

当県の自殺の現状は、全国と同様に平成10年に急増してからは徐々に減少傾向にあります。H29年の人口動態統計では自殺者数は435人、自殺死亡率は19.3と、H22年(675人、28.6)から8年連続して減少しており、平成に入ってから是最も少ない数値となっています。関係する皆様からの多方面における継続した取り組みの成果であると思います。

しかし、自殺死亡率は全国ワースト6位であり、依然として400名以上の方々が毎年自殺で亡くなっていることから、今後もさらなる取り組みが必要であると考えています。

当県では、中高年男性の自殺者数が多く、高齢者の自殺死亡率が非常に高いという状況をふまえ、昨年度から特に自殺死亡率が全国平均と大きく離れている高齢者対策に力を入れて取り組んでいます。

平成29年度に実施した主な自殺対策事業をご紹介します。

・「新潟県自殺予防対策推進県民会議」(9月)～知事の進行により、多方面の構成員約90名から「高齢

者の自殺対策の推進」をテーマに課題と対策についてグループ討議を行いました。第2回は1月の大雪のため書面開催となりました。

- ・「自殺対策地域診断・施策評価研修会」(10月・3月)～モデル地域(魚沼市と南魚沼市)からの高齢者自殺の現状と取組の実践報告と「住民の視点に立った満足度の評価」や「住民の声をどう施策につなげるか」の講義により研修を行いました。
 - ・「多量飲酒者への効果的な介入に関する研修会」(8月)～自殺リスクの高い多量飲酒者への対策として減酒指導プログラムの研修を行いました。
 - ・「ポストベンション研修会」及び「自死遺族等支援者研修会」(11月)～自殺が発生した事業所等への場のケアや自死遺族や大切な人を亡くした方々への個別支援等について研修を行い、理解を深め対応のスキルアップを行いました。
 - ・「自死遺族語り合いの会『虹の会』への支援」等その他、県内12の保健所では地域の実状や課題・対策について協議し、取り組みを行いました。
- 平成30年度は県民会議個別テーマ検討会(12月)を開催し、「働き盛り世代の自殺予防対策」についてグループワークを行いました。また、「多量飲酒者への効果的な介入に関する研修会」(7月)や「ポストベンション研修会」(12月)等も継続して開催しまし

た。今後、「自殺対策地域診断・施策評価研修会」(1月)や「県民会議全体会」(3月)を予定しています。

最後になりますが、現在、平成30年度末を目途に各市町村で自殺対策計画の策定作業が進められています。県では市町村担当者の情報交換会を2回開催し、策定作業を支援しています。今後、この市町村自殺対策計画が地域における自殺対策の牽引役となり、住民の生活に密着した様々な取り組みが実施され、自殺者の減少につながることを期待されています。「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、引き続き、ご協力をよろしくお願い申し上げます。



〈自殺予防マスコット みまもリン〉

ひとりで悩まないで。
新潟県こころの相談ダイヤル
0570-783-025



Topics 依存症対策～AA新潟地区委員会から

AA（アルコホーリクス・アノニマス）の活動について



AAは、自らに飲酒の問題があり、その飲酒のとらわれから回復しようという人たちの自助グループです。職業化することなく自立しており、年齢・職業・学歴が問われることもありません。自分の飲酒問題をなんとかしたいと望む人なら誰でもメンバーになることができます。

アルコール依存症はお酒を飲むことのコントロールが出来なくなってしまう病気です。意志が弱いからとかだらしがないからではなく、自分でも苦しくて止めたいと思っても止められない状況にまで陥ってしまう、大変つらく、家族や周りの人たちも巻き込んで傷つけてしまう深刻な病気です。

しかし回復できます。私たちAAは、お酒を飲まない生き方を続けようとする者同士で、自分たちの「経験と力と希望」を分かち合って共通する問題を解決し、まだお酒が止められずに苦しんでいる人たちの手助けをすることを目的としています。

AAの活動の中心はグループが行うミーティングです。参加するための予約や申し込みは必要ありません。直接会場にお越し下さい。参加費は無料です。参加者のプライバシーは守られます。途中入退場も自由です。本人は勿論、オープン形式でしたら家族・関係者どなたでも参加いただけます。（ただし、発言できるのは原則本人のみです。）

AA新潟地区は、1985年に長岡市に最初のグループが誕生してから、現在北は村上市から上越市、湯沢町まで県内14グループが20会場で活動しています。

AAについてのお問い合わせ先
AA関東甲信越セントラルオフィス(CO)
TEL 03-5957-3506

ひきこもり講演会報告

新潟県では、平成 25 年 4 月に「新潟県ひきこもり地域支援センター」を開設し、当所においても、相談や普及啓発、研修会等を行うことにより、ひきこもりの当事者、家族等への支援に取り組んでいます。

これまで、ひきこもりの理解を促進するため、県民向けの講演会やフォーラムを実施してきましたが、今年度は、講演会を平成 30 年 12 月 2 日(日)に、長岡市立中央図書館にて開催しました。ひきこもりに関心のある方や当事者、家族、支援者など 155 名もの参加がありました。

講演は、「ひきこもりの心理と対応～元当事者相談員からの提案～」と題し、ヒューマン・スタジオ代表の丸山康彦氏をお招きしました。丸山氏は、高校を不登校で 7 年かけて卒業し、大学卒業後は、高校講師、ひきこもりを経て個人事務所を開設。その後、不登校・ひきこもり専門の相談室「ヒューマン・スタジオ」を設立し、相談業務や家族会などで支援を実践しておられます。

講演では、「1. ひきこもりはどのような心理なのか」「2. ひきこもりをどうとらえどう理解すべきか」「3. 家族はひきこもりにどう対応するか」について、お話しいただきました。

1については、本人は出口の見えない真っ暗なトンネルにいて手探りでゆっくり歩かざるを得ない状態であること。「家」と「社会」の間において動けず、「願い」と「思い」との葛藤状態にいる。

2については、対応に必要な発想は「治療」でも「矯正」でもなく「配慮」であること。本人にあったペースを守ること。「願い」と「思い」を統合することを目標とする。

3については、本人のエネルギーが回復するよう、否定しない接し方で、本人を楽しめること。その時点

できていることを認め、エネルギーにあった生活を保障する。本人の変化に合わせて配慮の比率を変えていくこと。家族でしかできないことを本人に残していくこと、とお話しいただきました。

「願い」と「思い」の葛藤と統合については、当事者の方からも「私の状態にも当てはまっていて、何かヒントを得た気がした」、「自分の経験と考えが重なった」との感想が寄せられました。

また、社会の側からではなく本人の側から見た理解と対応についても、参加者から「目からウロコでした」「今後の関わり方の参考になった」との感想が多数寄せられました。

後半は、活動紹介として、実践報告を行いました。NPO 法人 KHJ にいがた「秋桜の会」理事長 三膳克弥氏と南魚沼市子ども・若者育成支援センター 若者支援担当 主任 若者相談員 木村 恵氏から、各々、家族会の活動や若者支援の取組をお話しいただきました。

三膳氏からは、親自身も人生を楽しみ、家庭の中で笑顔・笑い声を忘れないでほしい。1 人で抱え込まず、家族会で学んで親が元気になってもらいたいとお話がありました。

木村氏からは、継続した「相談」を基本として、本人の段階に合わせて様々なプログラムを用意し、支援を行っているとお話がありました。

ひきこもりの要因は様々ですが、本人の視点に立った見方、本人のペースに沿った支援が展開されるよう、今後も関係機関・団体の皆様のご協力をいただきながら、取組を進めていきたいと考えております。



高次脳機能障害相談支援センターの取り組み

新潟県では、平成 22 年度に高次脳機能障害に関する相談支援拠点である「高次脳機能障害相談支援センター」を精神保健福祉センターに設置し、相談支援、人材育成、普及啓発等に取り組んできました。これまでの取組について報告します。

相談支援においては、専任の相談支援コーディネーターを中心に、退院後の生活や利用できる制度など、高次脳機能障害に関する全般的な相談に応じています。当所は相談機関であり、治療や訓練の場ではありませんが、医療機関や福祉施設、就労支援機関等と連携を図りながら、課題を整理し必要なサービスにつなぐ等、ご本人のよりよい生活の実現に向けた支援を展開しています。相談件数は増加傾向にあり、平成 29 年度は 62 人(延べ 1,175 人)の個別支援を行っています。ご本人やご家族からはもちろんですが、関係者から相談が寄せられることも多くあり、ケア会議等における助言も行っています。また、当県は広いため、新潟市こころの健康センターと県保健所 12 ヲ所を相談支援地域拠点と位置づけ、地域でも相談支援を行う体制整備を進めています。

高次脳機能障害のある人が自立した生活を送るには、様々な関係機関の支援が必要であることから、人材育成にも取り組んでいます。開設時より、医療、福祉、保健等の関係職員を対象に、障害理解の促進や支援技術の向上のため研修会を開催してきました。医療関係職員研修に加え、平成 27 年度からは福祉関係職員研修を開催し、それぞれの分野に役立つ内容の講義、実践報告等を企画しています。また、障害保健福祉圏域(7圏域)ごとに、医療保健福祉関係職員を対象とし、圏域の課題に応じた研修会も開催しています。(相談支援地域拠点が主催)

* * * * *

さらに、高次脳機能障害のある人の支援は個別性が高く支援に難渋することが多いため、事例を通じて支援技術を学ぶことを目的に、「ケース検討会」も開催しています。平成 26 年度からは、現在困っている事例を提供いただき、多職種でアセスメントから支援方法まで検討し、事例の見方について理解を深める機会としています。

最近では、当センターや高次脳機能障害について理解してくださる関係者も増え、関係機関・団体が主催する勉強会等での情報提供を依頼されることもあります。今後も要請に応じて対応していきたいと考えています。

高次脳機能障害は外見からは分かりにくく、周囲の理解が得られにくいいため、ご本人はもちろんご家族も様々な不安や孤独感を抱えています。その一方で、ご家族の関わりがご本人の回復に重要な役割を果たします。そこで、当センターでは開設当初から家族支援にも取り組んでおり、ご家族が障害を理解し適切な対応を学ぶとともに、孤独感を軽減できるように、「家族教室」と「家族のつどい」を開催しています。「家族教室」は主に障害や制度について学ぶ内容とし、「家族のつどい」では、家族同士が気軽に情報交換し、分かり合い支えあえるような“語り合い”を大切にしています。参加されたご家族からは、「それぞれが大変なおもいをしていることが分かり、自分の話も理解していただいて、ここはホットできる場所。」「色々な情報を知ることができてよかった。言葉かけなど参考になった。」等の声をいただいています。「家族教室」は毎年開催地を変えて実施し、「家族のつどい」は高次脳機能障害相談支援センターのほか、長岡地域や上越

地域、佐渡地域などでも開催しています。

普及啓発としては、広く県民に高次脳機能障害について知ってもらうために、毎年「高次脳機能障害支援フォーラム」を開催しています。近年は、高次脳機能障害に関する講演とご本人及びご家族による公開座談会を継続しています。講演で高次脳機能障害について理解するだけでなく、ご本人やご家族の体験談に感銘し希望をもらったとの感想が寄せられています。発表された方々にとっても、自信や達成感が得られ、それぞれの前進につながる機会となっております。

その他、リーフレットや相談支援ガイドブックを作成し配布するとともに、ホームページにて情報発信を行

い、普及啓発を継続しています。

今後も、関係機関とのつながりやご本人・ご家族の声を大切にし、高次脳機能障害のある人の支援体制の充実に向けて取り組んでいきたいと考えております。平成31年度事業については、順次御案内する予定ですが、「高次脳機能障害に対応可能な医療機関に関するアンケート調査」の結果の活用と公表も進めてまいります。今後も当センターを御活用くださるようお願いいたします。

新潟県高次脳機能障害相談支援センター

電話：025-280-0114

受付時間：月曜日から金曜日

8：30～17：00



Information

精神保健福祉センターからのお知らせ



<支援者向け>

平成30年度ひきこもり支援従事者研修会

日時 平成31年3月8日(金) 13:30～16:30

会場 新潟県自治会館 9階 ゆきつばき

内容

- ・講義「ひきこもりの基礎理解と支援の段階」
「発達障害を背景とするひきこもりへの関わり」

講師 鳥取県立精神保健福祉センター
所長 原田 豊 氏

- ・事例検討



<一般向け>

平成30年度新潟県脳にまつわるなるほど！
連続講座高次脳機能障害支援フォーラム

理解しよう！高次脳機能障害

～地域での暮らしに寄り添うかかわりを考える～

- ・講演「高次脳機能障害のある人の可能性を探り、地域のつながりでかかわる(支援する)には」

講師 三軒茶屋内科リハビリテーションクリニック
院長 長谷川 幹 氏

- ・公開座談会「当事者・家族が伝えたいこと」

日時 平成31年3月9日(土) 13:30～16:00

会場 新潟県立生涯学習推進センター1階ホール

申込期限：3月4日(月)

定員：170人

申込先：新潟県高次脳機能障害相談支援センター

電話 025-280-0114

FAX 025-280-0112