

## 特集 『私たちにできるこころの支援』

<はじめに>

私たちにできるこころの支援とは何でしょうか？長期にわたり新型コロナウイルス感染症が流行しているいま、私たちの生活における「こころの支援」のあり方が問われています。新型コロナウイルス感染症の影響で、さまざまな分野での助けを求めている人がいることは、想像にかたくありません。

例えば、感染が判明したために突然ストレスfulな生活環境に追い込まれる人。例えば、普段から他者の援助をうけているにもかかわらず、社会機能の一部がストップしたために必要な援助が得られなくなった人。こうした方々を想定すると、医療分野はもちろん、保健、労働、教育、生活環境といった幅広い分野での支援が必要になってきます。

しかしながら、新型コロナウイルス感染症の流行が持続する中で、私たちの周りで起こる「追い込まれた末の死」が深刻化しており、いま大きな課題となっています。おそらく新型コロナウイルス感染症だけが要因ではないものの、それまで減少傾向にあった全国の自殺者数は、令和2年になって11年ぶりに増加に転じています（前年より912人多い2万1,081人）。福岡県の自殺者数はこれまで減少傾向でしたが、令和2年には878人で、前年と比べ62人（7.6%）増加しています。

私たちにできる支援の形は専門分野によってさまざまですが、「こころの支援」という側面では、私たちの誰もが専門分野にかかわりなくできることがあります。それは話を聞くことです。専門家による支援につないでいくためにも、身近な人々がどんなことを苦しんでいるのかを把握していくことが重要です。なにより誰かが話を聞いてくれるという状況が大きな援助になるはずです。

当センターが行っている「ゲートキーパー研修」の目標のひとつは、困っている身近な人々に対して誠実に耳を傾けることです。ゲートキーパーには「気づき」「声かけ」「傾聴」「つなぎ」「見守り」という役割があるといわれています。当県ではゲートキーパーの養成という形で、「生きることの包括的支援」をすすめることで、「追い込まれた末の死」を減らしていくことを目指しています。

本特集では当センターで作成した「ゲートキーパー手帳」から、私たちにできるこころの支援につながるような内容をピックアップしています。



### INDEX

- ◆ 特集「私たちにできるこころの支援」..... 1
- ◆ 福岡県精神保健福祉センターの事業紹介 ..... 3
- ◆ 【トピックス】「～3月は自殺対策強化月間です～」等 ..... 6

## (1) こころの支援「り・は・あ・さ・る」

当センターの「ゲートキーパー研修」でも扱っている、「メンタルヘルス・ファーストエイド」の心得を紹介します。メンタルヘルス・ファーストエイドとは、メンタルの問題を抱えたひとに対して、適切な初期支援を行うための5つのステップのことです。専門家による支援が提供される前に、私たちにどのような支援ができるのかを示しています。

### ① 「り」 リスク評価

- ・ 自傷や自殺といった差し迫ったリスクがあるかどうかについて評価をします。特に希死念慮（死にたいという気持ち）が疑われる場合には、自殺の方法を計画しているか、実行する手段はあるか、過去に自殺未遂をしたことがあるかを確認しましょう。「消えてしまいたいと思っていますか?」「死にたいと思っていますか?」とはっきり尋ねてみるのが大切です。

### ② 「は」 はんだん・批判せずに聴く

- ・ 悩んでいる人は周囲にこれまでの辛い気持ちや考えを聞いてもらい、共感してもらうことを希望しています。周囲のひとがじっくりと話を聞くこと自体が、極めて重要な支援となります。

### ③ 「あ」 あんしん・情報を与える

- ・ 現在の問題は弱さや性格の問題ではなく、具体的な解決策が有用であること、うつ病等の病気であれば医療が必要な状態であること、決して特別な病気ではないことを伝えましょう。話を聞いて一緒に考え、適切な支援や治療により問題解決につながる可能性を伝えましょう。

### ④ 「さ」 サポートを得るように勧める

- ・ 医療機関や関係機関の情報を伝え相談するよう勧めてみましょう。一方的に勧めるのではなく、相手の気持ちを踏まえ一緒に考えた上で提案しましょう。

### ⑤ 「る」 セルフヘルプを勧める

- ・ 「辛くなったら相談してね」「無理せずゆっくり休んでね」など辛いときにどう対応すればよいかを伝えます。また、アルコールに頼るのをやめる、気持ちを和らげるための方法（ゆっくり深呼吸する、軽い運動をする）などを勧めてみましょう。

## (2) TALK（トーク）の原則～自殺の危険が高いと思われる人への対応の原則～

メンタルヘルス・ファーストエイドを実行する過程では、死にたいという気持ちに苦しんでいる方や、そうした気持ちについて話す方とやりとりすることがあります。

「死にたい」と話す人は、実はそこから「抜け出したい」「生きたい」という気持ちとの間で揺れているのです。「死にたい」「自分なんて生きていても仕方がない」など自殺を思わせる言葉のほかに、「消えたい」「いなくなりたい」などと訴える方もいます。打ち明けられたら、あわてず、驚かず、どうして死にたいのか聞いてみましょう。

### ① 「T」 Tell（話す）

- ・ はっきり言葉に出して「あなたのことを心配している」と誠実な態度で伝えましょう。

### ② 「A」 Ask（尋ねる）

- ・ 死にたいと思っているかどうか、率直に尋ねてみましょう。
- ・ 自殺や死について話すことで自殺を引き起こすことはありません。

### ③ 「L」 Listen（聞く）

- ・ 相手の絶望的な気持ちを徹底的に傾聴しましょう。
- ・ 絶望的な気持ちを一生懸命に受け止めて聞き役に回ることが大切です。

### ④ 「K」 Keep Safe（安全を守る）

- ・ 危ないと思ったら、まず本人の安全を確保して周囲の人の協力を得て、適切な対処をしましょう。



# 福岡県精神保健福祉センターの事業紹介

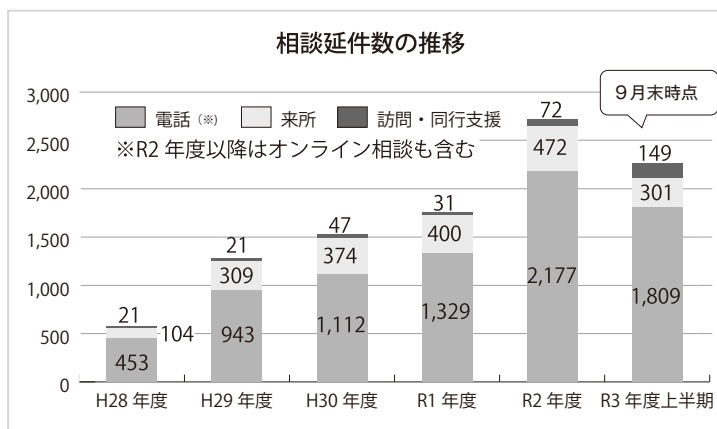
## ～福岡県ひきこもり地域支援センター事業について～

コロナ禍の中、これまで以上に人と人のつながりが実感できる地域づくり、社会全体の気運はますます重要になると思われます。国の孤独・孤立対策においても、ひきこもり支援の取組みを更に促進するとしています。

### ◇ 相談支援体制の強化

本県では、ひきこもり相談支援体制の強化のために、昨年7月に筑豊及び筑後地域に福岡県ひきこもり地域支援センターサテライトオフィスを開設しました。県域における相談延件数は、令和2年度は約2,700件（対前年度1.5倍）、令和3年度は上半期で約2,300件と大きく増加しています。

また、きめ細かな支援を目指しアウトリーチ支援にも力を入れており、訪問や同行支援で対応している割合は、令和2年度の約3%から令和3年度は約7%と大幅に伸びています。



### ◇ 寄り添う支援の充実（ひきこもりサポーター養成及び派遣）

ひきこもり支援では、当事者や家族の視点に立った息の長い支援が大切です。そこで、気持ちに寄り添い、伴走者として支援をお手伝いしていただくサポーター養成にも力を入れています。今年度は4日間のWEB研修で開催し、18名の方が受講されました。今後、市町村による訪問の同行や居場所の運営のお手伝い等で活躍していただけるよう、活動の場を提供していくことも重要と考えています。

#### 【サポーターの活動例】

- 支援者の家庭訪問に同行し、仲間の立場から話を聴く
- 居場所、家族教室などで運営を手伝う
- 地域でひきこもりの理解を進めるために、勉強会等で自身の経験や思いを伝える
- ひきこもりに悩んでいる方や家族に気づいたら、支援機関と協力して対応する

※派遣を希望する市町村は県にお問合せください

### ◇ 身近な市町村での体制整備

ひきこもりの相談や本人、家族の安心できる場所の確保は、身近な市町村での体制整備が求められています。市町村も徐々に相談窓口の明確化や周知に取り組み、社会福祉協議会等では居場所や家族支援に着手される動きもみられます。県としては、地域の支援機関が連携し、互いの機関の強みを生かし継続的な関わりができるよう、昨年度から保健所圏域毎の9か所でひきこもり地域支援ネットワーク会議を開催しています。就職氷河期世代活躍支援の地域プラットフォームとしても位置付けており、この連携が市町村におけるプラットフォームの設置(※)に繋がるよう、市町村等の取組みを後押ししていきたいと考えています。

※ 様々な課題への対応が必要なひきこもり支援においては、市町村の関係部署や関係機関の担当者が相互かつ適時に連絡・情報共有を図ることのできる関係性を築くことが求められています。



事例検討を通して、支援機関としての互いの役割を知り、顔見知りの関係づくりを目指しています。



## 福岡県ひきこもり地域支援センター（福岡県精神保健福祉センター内）

ひきこもり支援コーディネーター（臨床心理士、精神保健福祉士等）が相談に対応しています。

○相談（電話、来所、訪問・同行、オンライン） 月～金 9:00～17:15

【専用ダイヤル】 092-582-7530

○フリースペース「ねすとゝたまゆら」 第2・4水曜日 14:00～16:00

ひきこもり状態にある方が、家から一歩踏み出し、人との関わりや様々な体験ができる場を提供しています。楽しいイベントを企画しています。

○家族のつどい 第3金曜日 14:00～16:00

ひきこもりについて正しく理解し、本人への言葉かけの工夫などを学びます。外部講師による講話の実施、参加者同士の交流や語らいの場の提供を行っています。

## 福岡県ひきこもり地域支援センターサテライトオフィス

筑豊及び筑後サテライトオフィスで、ひきこもり支援コーディネーター（社会福祉士、精神保健福祉士等）が相談に対応しています。

○相談（電話、来所、訪問・同行、オンライン） 月～金 9:00～17:00

筑豊サテライトオフィス（田川猪国2559 いいかねPalette）

【電話】 0947-45-1155

筑後サテライトオフィス（久留米市長門石3丁目10-34）

【電話】 0942-37-2280

※サテライトオフィスは、社会福祉法人グリーンコープに委託しています。



## 心の健康相談

こころの健康、こころの病気に関するご本人やご家族、身近な方からのご相談を、精神科医、保健師、心理判定員等の相談員が電話や面談で伺います。

○電話相談 月～金 8:30～17:15

○来所相談（予約制）月・火・木・金 9:00～12:00

【相談・予約・問合せ先】 TEL092-582-7500

○専門相談（予約制）TEL092-582-7500

⇒アルコール・薬物相談（ギャンブル等依存症含む） 第1～4火曜日 9:00～12:00

薬物やアルコール等の依存症でお悩みのご本人やご家族の相談に応じます。

⇒思春期精神保健相談 第1, 3木曜日 9:00～12:00

思春期のこころの問題でお悩みのご本人やご家族の相談に応じます。

○心の健康相談電話（専用回線） TEL092-582-7400

お電話だけで悩みなどの話を聞いてほしい方のための相談電話です。

【受付時間】 月～金 9:00～16:00

○新型コロナウイルス感染症対策に携わる医療従事者のためのこころの相談

月～金 8:30～17:15 TEL092-582-7700



## 福岡県地域自殺対策推進センター

地域の状況に応じた自殺対策を総合的かつ効果的に推進する拠点です。

### 業務概要

- 1 自殺に関する情報の収集等
- 2 県及び市町村の自殺対策計画支援
- 3 関係機関のネットワーク構築
- 4 市町村及び民間団体が行う自殺対策事業への支援
- 5 人材育成研修の開催
- 6 市町村における自殺未遂者及び自死遺族等支援に対する助言等

### 【問合せ先】

TEL092-582-7510

## 自死遺族のための法律相談

福岡県内にお住まいで、自死により近い人を亡くされた方を対象に、相続、借金補償問題など、自死に伴い生じる法律問題について、弁護士が面接による法律相談をお受けします。個人情報を守られますので、安心してご相談ください（福岡県内に在勤・在学している方もご利用いただけます）。

日時 毎月第4火曜日 13:30~16:30（予約制）

会場 福岡県精神保健福祉センター

費用 無料

### 【予約・問合せ先】

相談指導課 TEL092-582-7500

## 薬物依存家族教室

◇第4木曜日 14:00~16:00

- ・薬物依存の方がいらっしゃるご家族を対象にした教室です。（3、4月はお休み）
- ・年2クール（1クール5回）、クール途中からの参加も可能です。
- ・初めて参加される方は事前にお申し込みください。

### 【申込み・問合せ先】

TEL092-582-7500

## 薬物依存回復支援プログラム

◇第1・3水曜日 午後

- ・薬物依存から回復したい本人の方を対象としたプログラムです。
- ・このプログラムは薬物の再使用を防止するための具体的方法を学ぶものです。
- ・安心できる場で仲間との交流をとおして回復を支援します。
- ・事前に面談を行います。まずはお電話ください。

### 【申込み・問合せ先】

TEL092-582-7500

## ギャンブル依存家族教室

◇第4月曜日 14:00~15:30

- ・NPO法人ジャパンマック（依存症回復支援施設）に委託し実施しています。
- ・ギャンブルの問題でお困りのご家族を対象にした教室です。
- ・年2クール（1クール3回）、クール途中からの参加も可能です。
- ・ギャンブル依存症の基本的な知識や対応方法についての学びや、家族同士の分かち合いの場となっています。
- ・初めて参加される方は事前にお申し込みください。

### 【申込み・問合せ先】

TEL092-582-7500

## ギャンブル依存回復支援プログラム

◇第4月曜日 14:00~15:30

- ・NPO法人ジャパンマック（依存症回復支援施設）に委託し実施しています。
- ・ギャンブル等の楽しみ方を改めたいと願う本人の方を対象としたプログラムです。
- ・同じギャンブル等の悩みを抱える仲間と一緒にギャンブル等に頼らない生き方を取り戻すことを目指します。
- ・年2クール（1クール5~6回）、クール途中からの参加も可能です。
- ・事前に面談を行います。まずはお電話ください。

### 【申込み・問合せ先】

TEL092-582-7500

# トピックス

## ～3月は自殺対策強化月間です～

自殺対策基本法では、例年、月別自殺者数の最も多い3月を「自殺対策強化月間」と定め、地方公共団体、関係団体等とも連携して「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現に向け、相談事業及び啓発活動を実施しています。

現在、新型コロナウイルス感染症の影響により、さまざまな困難や危機にあって、生きることがつらいと感じている方も多いのではないかと思います。

福岡県においても様々な相談事業及び啓発活動に取り組んでおり、県内には、自殺予防、心の健康、労働上の問題など、様々な相談窓口があります。ひとりで悩まず、ご家族だけで抱え込まず、まずは各相談窓口にご相談ください。

今年度から、ゲートキーパー（よりそい隊）養成研修を開始しました。保健所や市町村等の職員を対象に、各保健所圏域（計8回）で行いました。また、3月には、よりそい隊の交流会を予定しています。



相談窓口  
はこちら

## ～こころサポーター養成研修を実施しました～

現在、「精神障害にも対応した地域包括ケアシステム」の構築に向けた取り組みが進められています。

これは、精神障害の有無や程度にかかわらず、誰もが安心して自分らしく暮らすことができるよう、医療、障害福祉・介護、住まい、社会参加、地域の助け合い、普及啓発が包括的に確保されたシステムのことで、地域共生社会の実現のためには欠かせないものです。

システム構築のためには、メンタルヘルスについての地域住民の理解や支えが重要であることから、住民を対象に「こころサポーター」養成事業が全国展開される予定です。国は2033年度末までに100万人の養成を目指しています。今年度からモデル的に研修が開催されており、本県でも実施しました。



日時) 令和4年1月24日(月) 9:45～12:15  
講師) こころサポーター養成指導者 加藤隆弘氏  
(九州大学病院精神科神経科 准教授)

『こころサポーター』とは

精神疾患への正しい知識と理解を持ち、メンタルヘルスの問題を抱える家族や友人、同僚など身近な人に対して、傾聴を中心とした支援者です。

こころの不調のサインに気づける、こころの応急手当のできる人を増やし、こころの不調で悩む人が話しやすい環境づくりを目指しています。

## 福岡県精神保健福祉センター図書資料室のご案内

当センターでは、センター内に図書資料室を設け、地域の精神保健・医療・福祉に役立てていただくために、資料閲覧及び貸出し（書籍・DVD等）を行っております。

図書資料室の利用手引きをご覧になり、ご利用ください。

【対象者】関係機関職員（行政機関、病院、事業所等）及び当センター利用者

【利用時間】月～金 9:00～16:00

※図書資料室の利用手引き等はセンターホームページに掲載しております。

