

精神保健福祉 ジャーナル

2018.1
No. 90



当事者の作品 切り絵「握り寿司」
北メタル・クリニック 大場本安さん
『一番好きな食べ物に僕なりの描き方で作ってみました。』
(第十九回 「希望展」より)

— もくじ —

P2・3	レジリエンスについて
P4	アルコール専門相談電話を始めました
P5	平成 29 年度アルコール健康障害研修について
	ピアサポーター養成研修を開催しました
P6・7	断酒会館がもつ様々な機能について
P8	ハートフレンド活動を御存じですか

愛知県精神保健福祉センター

住所 名古屋市中区三の丸三丁目2番1号

電話 (052)962-5377 / FAX (052)962-5375
<http://www.pref.aichi.jp/seishin-c/>



レジリエンスについて

愛知県精神保健福祉センター 所長 藤城 聡

レジリエンスという言葉を知ったことがある方もいらっしゃると思います。本の通販サイトを見ると、人生への向き合い方から、ビジネス、子育てに至るまで、いろいろな分野で、レジリエンスについての本が出ています。レジリエンスはよく「復元力」、「回復力」などと日本語では表されます。もともとは物理学の言葉で「外から力を加えられたものが元の形、場所に戻る力」というような意味で使われていたようです。私たちは「逆境の中でも良い適応をはたすこと」、「生活にストレスや緊張があっても、柔軟に、そして前向きに適応する能力のこと」といった意味で使っています。

ある人は、「洪水で押し倒された葦が、洪水が収まり、水が引いた後に、ゆっくり起き上がり、しなやかに元通りに立つ、そのときのしなやかさがレジリエンスだ」と言います。ソーシャルワーカーの福山和女さんは「洪水が大きな岩をも動かして、岸辺の木々をなぎ倒し、葦もその岩の下になぎ倒された。しばらくして洪水がおさまり、水は引いていったが、葦はまだ岩の下である。時間がたち、葦の緑色の茎が成長し、その岩の隙間を這い上がって岩の表面に出て、日光を浴びている。葦が生き抜いた。これが葦のレジリエンスだ」と言っています。

レジリエンスという言葉が精神医学や心理学で用いられ始めた頃の代表的な研究に、発達心理学者のワーナーと臨床心理士のスミスによる研究があります。彼女たちはハワイのカウアイ島で1955年に生まれた698人の子ども全員を対象に追跡調査を行いました。家庭の貧困、両親の不和・離婚、親の精神障害などのリスクを抱えた子どもの経過をたどったところ、そのうち3分の1の子どもは18歳の時点でこういったリスクのない子どもと同様の良い適応を示していました。当時はこうしたリスクを抱えている子どもは何らかのメンタルヘルス上の、あるいは行動上の問題を抱えるはずだと信じられていたので、この結果は大変な驚きだったわけです。

ワーナーとスミスはさらに調査をつづけます。するともっと驚いたことに、18歳の時点では問題を抱えていた若者も、40歳になるとその大部分が深刻な適応上の問題を示していなかったのです。彼らは、特別な専門的支援を受けることなく、コミュニティで利用可能な教育機会や軍隊勤務中に手に入れた教育やスキル、安定したパートナーとの結婚など自然の機会を活かしていました。ここで示されているのは、子ども時代のはじめの時期も重要だと言われているものの、もっと大人になってからでもコミュニティの中にあるサポートシステムが提供する機会を捉えれば、回復する可能性が得られるということです。また、彼らは自分たちに役立ったこととして、配偶者や友人、家族、先生、同僚、教会のメンバーや牧師などが与えてくれた忠告や助言を、メンタルヘルスの専門家の支援より高く位置づけました。このことはメンタルヘルス上の専門家の支援が必要ではないというより、地域の身近な人びとや資源が大きな力を持っていることを示していると私は考えています。

もう一つウォーリン夫妻のチャレンジモデルをご紹介します。彼らは暴力や虐待、親の精神疾患や家庭崩壊、貧困といった問題の多い家庭で成長した人を対象に研究をし

した。夫妻はダメージモデルとチャレンジモデルという二つの考え方のモデルを提唱しています。

ダメージモデルという見方からは、問題の多い家庭で成長する子どもは、ダメージを与えられる結果、必然的に症状や問題行動を招くとされます。青年期、成人期と成長するにつれ、問題（病理）の上にさらに問題が重なっていくことになってしまい、治療の役割はその人が抱えている問題を理解し、それを修復することになります。このモデルは、今をよく生きることより、過去に与えられた傷に焦点を当てるために、これから先、他の大人との愛情のある関係を築き、保つこと、コミュニティの中で役に立つこと、子どもを育てることなどのためのヒントはほとんど見つかりません。また、過去に傷つけられた体験を、繰り返し描写し、吟味を加えることで、今現在も自分は無力な犠牲者であるというイメージが固定化されてしまいます。

これに対して、チャレンジモデルという見方からは、危険なものであるとされる、問題がある家庭の中にも、チャレンジする機会があるということになります。日本語のニュアンスとは少し異なりますが、チャレンジとは逆境と戦い、それを乗り越え、さらに時として成長をもすることだと私は捉えています。問題の影響により傷ついたりもする一方、実験をし、関心を広げ、自分自身のために行動することによって、逆境から立ち直るためのチャレンジをすることもできるということです。その結果、問題が完全に消えることはないものの、逆境によるダメージを制限し、成長と健康、安心な状態（ウェルビーイング）を促すレジリエンスも当事者には残るのだと夫妻は述べています。逆境の中に生きるとは確かに不運なことです。しかし、その中で生き抜く人には問題が積み重なるだけというわけではなく、葦が元の姿に戻るように、回復や成長へとつながる力もあることをこのモデルは示しているのだと思います。

当事者が感じている苦難のストーリーは十分尊重される必要があると思います。その苦しみやつらさが十分受け止められ、共感されてはじめて、自らのレジリエンスに目が向いていくのではないのでしょうか。その順番を間違えて、周囲の人が躍起になって相手のレジリエンスを引き出そうとすると、逆効果になってしまう場合もあるかもしれません。精神疾患の場合は十分な休養が優先されるべきこともあるでしょう。



みなさんはレジリエンスについてどう思われますか。さまざまな問題や症状に困っている方も多いと思います。その問題や症状にいつも打ち負かされてばかりだったでしょうか？よく考えてみたら、うまく対処できたり、問題を追い払ったりできたことが思い出せたりしないでしょうか？どうしたらそうできたのでしょうか？こうした例外探しのなかに、自分の内部や周囲にあるレジリエンスを見つけ出すヒントがあるのではないかと私は思っています。そういう体験を信頼できる人と共有し、話し合っていくうちに、レジリエンスがだんだんと育っていくのかもしれない。

アルコール専門相談電話を始めました



「お酒をやめたいのにやめられない」「お酒の飲み方が心配な家族がいる」「お酒のことでいろいろなトラブルがある」など、アルコールに関連するお悩みや問題を抱えていらっしゃる方のために、アルコール専門相談電話を始めました。お話を伺いながら、ご相談者の抱える問題を一緒に整理し、適切な相談機関（面接相談）や医療機関、断酒会（当事者グループ）等をご紹介します。当事者の方はもちろん、ご家族の方もお気軽にお電話ください。

愛知県発行 「もっと正しく知っておきたいアルコールのこと」
<http://www.pref.aichi.jp/soshiki/shogai/alcohol.html> もご覧ください。

電話番号 052-951-5015 相談時間 平日 9:00~12:00 13:00~16:30

※名古屋市にお住まいの方は、名古屋市精神保健福祉センター（052-483-2095）にご相談ください。

アルコールチェックをしてみよう！新久里浜式アルコール症スクリーニングテスト

最近6ヶ月の間、次のようなことがありましたか？「はい」を1点として合計を出しましょう。

【男性版 KAST-M】

- 1 食事は1日3回、ほぼ規則的にとっている（この質問のみ「いいえ」を1点とする）
- 2 糖尿病、肝臓病、または心臓病と診断され、その治療を受けたことがある
- 3 酒を飲まないことと寝付けないことが多い
- 4 二日酔いで仕事を休んだり、大事な約束を守らなかつたりしたことがある
- 5 酒をやめる必要性を感じたことがある
- 6 酒を飲まなければいい人だとよく言われる
- 7 家族に隠すようにして酒を飲むことがある
- 8 酒がきれいになるときに、汗が出たり、手が震えたり、いらいらや不眠等苦しいことがある
- 9 朝酒や昼酒の経験が何度かある
- 10 飲まない方がよい生活を送れそうだと思う



【女性版 KAST-F】

- 1 酒を飲まないことと寝付けないことが多い
- 2 医師からアルコールを控えるようにと言われたことがある
- 3 せめて今日だけは酒を飲みたいと思っていても、つい飲んでしまうことが多い
- 4 酒の量を減らそうとしたり、酒を止めようと試みたことがある
- 5 飲酒しながら、仕事、家事、育児をすることがある
- 6 私のしていた仕事をまわりの人がするようになった
- 7 酒を飲まなければいい人だとよく言われる
- 8 自分の飲酒についてうしろめたさを感じたことがある



男性合計	女性合計	結果
0点	0点	正常群 お酒の飲み方に大きな問題はありません。
1~3点	1~2点	要注意群 （男性は質問項目1番による1点のみの場合は正常群、女性は質問項目6番による1点のみの場合は正常群） お酒の飲み方を修正した方がいいでしょう。専門医相談をお勧めします。
4点以上	3点以上	アルコール依存症の疑い群 専門医に相談することをお勧めします。

出典：新久里浜式アルコール症スクリーニングテスト <http://www.kurihama-med.jp/alcohol/kast.html>

平成 29 年度アルコール健康障害研修について

平成 28 年 5 月に国の計画である、「アルコール健康障害対策推進基本計画」が策定され、愛知県でも「アルコール健康障害対策推進計画」を平成 29 年 3 月に策定しました。そこで、当センターでは、県計画を推進する一環として、平成 29 年 8 月 18 日（金）に「アルコール健康障害研修」を県内医療機関、保健所、市町村の健康相談担当者を対象に刈谷病院副院長菅沼直樹先生を講師にお迎えし、「アルコール健康障害と介入スキル」というテーマでご講演及び演習をしていただき、アルコール健康障害の正しい知識と早期介入の技術について学びました。

「アルコールの身体への影響」のお話から始まり、「SBIRT（エスバート）」の演習では二人一組になり、当事者と支援者になって演習を行いました。

*** SBIRT とは： スクリーニングテストを実施して、問題飲酒者には簡易介入を行い、依存症の疑いがあれば専門治療につなぐ技法です。**

S：スクリーニング

BI：フリーフィンタベンション

RT：治療機関への紹介

紙面で演習の様子をお伝えすることは難しいのですが、「本人に飲酒をやめたいという意志がないので周囲が何を言っても変わらない」、「『酒で死ねたら本望だ』と言われ、返す言葉に困った」、「このまま飲酒を続けたらどんなに悪いことが起こるか伝えても本人の行動が変わらない」など、日頃のアルコールに関する相談の中でよく受けるこのような訴えに関して支援の糸口になる介入方法について学べたことで、参加者の方からも「取り組みやすい方法が学べた」「簡単にアルコールの摂取状況がわかり、導入として活用しやすい」「ぜひ業務に活かしたい」との感想を多数いただきました。

「アルコール依存症は断酒すれば回復できる病気であるが、生涯にわたる断酒が必要」という菅沼先生のお話が印象的で、未だ支援に結びついていない方々、小さい歩みながらも一生懸命に前に進むご本人やご家族を支える力となれるよう、私たちが引き続き研鑽を積みみたいものです。

《 ピアサポーター養成研修を開催しました 》

平成 29 年 11 月 16 日に名古屋市南区役所講堂にて、精神障害者ピアサポーター養成研修を開催しました。

この研修は、全国的にも課題となっている、病院に長期入院している精神障害者に対する地域移行・地域定着支援を推進するための事業の一環として開催したものです。

講師には兵庫県豊岡市でピアサポーターの養成と雇用の実績のある、生活支援センターほおずきのスタッフの方とピアサポーターの方をお招きし、ピアサポーターとして活動する際の心構えや注意点等についてお話していただきました。

今回の研修は名古屋市と合同で開催し、当事者 68 名、支援者 41 名、計 109 名という、非常に多くの方に御参加いただきました。

参加者のピアサポート活動に対する関心は高く、当事者グループ、支援者グループともに、活発な意見交換が行われていました。

また、愛知県では当事者団体の活動が活発に行われており、会場からは団体に所属する方からの熱い意見や、活動の紹介等の声も聴かれました。

今後、愛知県ではピアサポート活動等による精神障害者地域移行支援事業が行われます。今回の研修に参加していただいたピアサポーターの方々にも御協力いただき、関係機関と連携しながら、長期入院されている方が本当に望む生活をおくることのできる体制づくりを検討していきたいと思っております。

断酒会館がもつ様々な機能について

NPO 法人愛知県断酒連合会
仲間の会 陽だまり あゆみ はばたき

名古屋市南区の街並みの中に、断酒会館があります。今回は断酒会館で行われている仲間の会の活動をご紹介します。と思います。

仲間の会はアルコール問題で悩んでいる人たちが、安心して暮らしていくための支援をする事業所です。NPO 法人愛知県断酒連合会が母体となり、平成 9 年に仲間の会作業所として開所し、平成 21 年の 10 月から仲間の会 陽だまり・あゆみ・はばたきの 3 事業所に展開しています。

陽だまりは作業所型地域活動支援事業所で 1 階にあります。自分のペースで過ごしていただくために、通所の日数や時間、過ごし方の規定はありません。毎日決まった時間に来る方もいれば、不定期に気が向いたときに来る方もいます。時には数年ぶり、という方もいます。職員やほかのメンバーとおしゃべりを楽しんでいる方もいれば、本を読んでいる方もいますし、パズルをしている方もいれば、横になって寝ている方もいます。



陽だまり

月曜日と水曜日の 13 時からは例会が行われています。例会は『言いつばなし聞きつばなし』というルールの中で自分の飲んでいた頃の体験談や気持ちを話す場となっています。人の話を聴くなかで、自分も同じようなことをしていたということや、思いに共感したり、自分も発言していくなかで、自分自身の気持ちを整理したりする大切な時間です。

また、陽だまりは酒害相談の窓口にもなっています。お酒のことで悩んでいるご本人やそのご家族、友人、支援者の方から電話や来所していただきお話を伺っています。お酒で苦しんでいても、そのしんどさや辛さをはき出せる場所は多くはありません。そんな気持ちをはき出せる場所として来てもらえたら、と思います。

土日祝日も当事者スタッフや各断酒会の会員が担当して、1 階のスペースは 1 月 1 日の午前中を除き 365 日開所しています。お酒が飲みたいと思う気持ちは、年中変わらず消えないこともあれば突然湧き上がることもあります。多くの人の協力の中で、いつでも利用することのできる居場所が確保されているということは、とても大きな強みです。

あゆみ（畑作業）



あゆみは障害福祉サービス事業 生活訓練(多機能型)で 2 階にあります。決まった時間に通所をし、生活のリズムを整えることを目的としています。プログラムが豊富にあり、園芸、畑作業、パソコン教室、書道や調理実習、勉強会などを行っています。また、誕生日のメンバーのために誕生会を開くこともあります。園芸に取り組むことで、ふと花の美しさを感じたり、料理に取り組むことで食事のおいしさを感じたり…お酒

を飲んでいたころには感じていなかったものを取り戻すことができます。

またグループでの活動の中で他の人の意見を聞いたり、自分の考えを伝えたりしながら、みんなで決めていく過程を体験することで、お酒を飲まないなかで人との関係を築いたり、コミュニケーションをとることを身につけることができます。

はばたきは障害福祉サービス事業 就労継続支援 B 型（多機能型）で3階にあります。はばたきでは畑で野菜を育て、その野菜を販売したり、地域のお宅から依頼を受け、草抜きなど（コンビニサービスと呼んでいます）をしたり、内職作業や製本作業などの仕事を行っています。また、街の花壇の手入れなどの、地域のまちづくりの活動にも取り組んでいます。このように、活動の場が会館の中だけにとどまらず、地域に広がっているのが特徴です。

はばたき（内職）



仕事として作業を行うため責任が生じますし、対外的に人と接する難しさもあつたりします。しかし、それぞれの作業に誠実に取り組んでいくことで、人から感謝され、信頼を得ることができ、そのことがメンバーの自信につながっていきます。特にコンビニサービスでは、誠実な仕事ぶりが評価され、何度も仕事を依頼して下さるお客様も多く、とても感謝されています。その方がより自分自身の生き方に誇りをもっていく、生きがいつくりの場となっています。

普段は各事業所で活動することが多いのですが、他機関（クリニック）との交流会、納涼祭やクリスマス会、もちつき、スライドショーなどの行事は3事業所合同で行います。交流会は年に2回開催しており、クリニックに通う方と合同で例会を行い、ソフトボールの試合を行います。納涼祭やクリスマス会では、あゆみはばたきの畑でとれた野菜を使ってメンバーやご家族、以前通所していたメンバー、プログラムの講師の方の分、合わせて60人分くらいの昼食を作ります。昼食を食べながら、お話をしたりして過ごします。もちつきでは、庭で杵と臼を使ってもちをつき、みんなでついたお餅を食べたり、スライドショーでは撮った写真をスクリーンに映し、1年を振り返ったりします。このような行事も、1年を通して活動していく中での楽しみになっています。



残念ながら、会館に通っていただければ絶対にお酒が止められる、というわけではありません。しかし、会館にはそれぞれの方法で、お酒を飲まずに生活を送っていかうと努力している方たちがいます。頑張り、ではなく一緒に頑張り、と支えあえる仲間がいます。仲間とともに飲まない時間を積み重ね、お酒がなくても楽しく過ごしていくことはできると実感する一日一日が、お酒をやめていくためにとても大切な一日だと思います。

断酒会館は、多くの方に支えられながら、以前通っていた方、今通っている方、今後通っていく方、みんなの居場所として、今日も開所しています。

ひきこもり当事者の方やその御家族の方、支援者のみなさまへ ハートフレンド活動を御存じですか

ハートフレンドとは、ひきこもり状態にあるご本人と会話やレクレーション、一緒に外出等をしていただくボランティアのことです。関係者でもなく、家族でもない、ハートフレンドと一緒に、緩やかに社会へつながりませんか。

Q: どんな人が利用できるの？

A: ひきこもりの状態にある方で「まだ働く意欲はないけれど、何かに挑戦してみたい」「人が沢山いるのは不安…でも居場所に行きたい」など、ご相談をお聞きする中で、一歩踏み出したい！と思った方と、利用を検討していきます。場合によっては、他の福祉サービスを利用したほうが良いこともあるかもしれません。

Q: どんな活動をしているの？

A: テレビゲームを一緒に楽しむ方もいれば、外出してお茶をする方、カラオケに行く方など様々です。活動内容は、ご本人、ハートフレンド、支援担当者で検討します。

Q: ひきこもっている子どものところに、派遣してもらえますか。

A: 親御さんが訪問を強く望まれるお気持ち、お察しいたします。今の状況に風穴を開けたい…そんなお気持ちでしょうか。まずはご本人が利用を望んでいらっしゃるが大前提です。まず親御さんのご相談をお聞きする中で、ご本人の気持ちを尊重しつつ、利用を検討します。



Q: ハートフレンドになりたいのですが。

A: ハートフレンド活動は、当センターに登録している「ひきこもり支援サポーター」の中から、ご本人の年齢や趣味等を考慮し、適当と思われる方をお願いしています。「ひきこもり支援サポーター」になるためには、当センターで開催する「ひきこもり支援サポーター養成研修」を受講し、ひきこもり支援サポーターに登録をしていただきます。今年度は8月に研修を行いました。来年度の日程や受講者の条件等は未定ですが、決まりましたら、ホームページ等でお知らせいたします。

ハートフレンドからひとこと

一緒におしゃべりできるボランティア「ハートフレンド」があります。だんだんと親しくなって、今ではランチに行ったり、ビリヤードをしに行ったりしています。お互いの世界が広がっていくのが、素直にうれしいです。「出会い」から新しい何かが生まれるかもしれません。



まずはご家族だけでも、思いきって相談窓口いらっしやいませんか
【あいちひきこもり地域支援センター（愛知県精神保健福祉センター）】
相談ダイヤル (052) 962-3088
受付時間 午前9時から午後4時30分まで（土日祝日を除く）