

東胆振精神保健協会 通信

かけはし

巻頭言

苫小牧市内の精神科病院

東胆振精神保健協会会長

土屋 潔

皆さんご存知のように、苫小牧市内には三つの精神科病院があります。私の勤務する医療法人秦和会苫小牧緑ヶ丘病院、医療法人社団玄洋会道央佐藤病院と外来部門の北海道メンタルケアセンター。社会医療法人こぶし植苗病院と外来部門の柳町診療所。先日三つの病院が集まった研究会が市内で開催されました。コロナの影響もあり、実際に現地に集まって交流する機会は実に久しぶりのことでした。三病院からそれぞれ自院の現状について発表がありました。苫小牧緑ヶ丘病院の最近の傾向としては、外来の新患ではうつ病等の気分障害圏が最も多くてほぼ半数を占めること、20代30代の若い方の受診が多いこと、逆に認知症での受診は少ないこと、訪問看護ステーションを開設し在宅支援に力を入れていることが報告されました。道央佐藤病院は、理事長に就任された新進気鋭の佐藤寛先生から日本の高齢化社会を見据えて認知症の治療・介護に力を入れていること、その一方で地域のニーズが高い児童思春期の問題にも取り組んでいるというご発表がありました。

かけはし 第六十一号 (通巻六十四号) 発行 東胆振精神保健協会 事務局 苫小牧市若草町二・二・二十一 北海道苫小牧保健所 健康推進課 印刷発行 令和五年九月

柳町診療所からはリワークプログラムの内容についてご説明がありました。うつ病等で長期に休職した場合に、復職訓練としてリワークを活用することは非常に有効な手段です。実際、私が主治医として担当している人で柳町診療所のリワークをご紹介して復職につながったケースは多いです。また、植苗病院が移転し、機能を集約した新病院「こころのケアセンター」ウトナイ病院が誕生するとうご報告もありました。それぞれの病院の特色が分かります。スタッフの交流もできてとても有意義な勉強会になりました。今後もお互いの得意分野を生かして連携協力しながら苫小牧地域の精神科医療を充実させていきたいと思えます。



令和5年度東胆振精神保健大会の開催について

新型コロナウイルス発生の影響により中止や縮小が続いた東胆振精神保健大会ですが、今年は通常どおり開催し、講演会も実施する運びとなりました。講演の他には

心のアート展2023 盛況に開催 今年も9月9日土、10日(日)の日程でイオンモール苫小牧において、心のアート展2023を開催しました。「心のアート展」は、精神的な病気や障がいを持つ方が心を込めて作った作品を一堂に集めた展示会です。この展示会は地域のみならず、精神の病気や障がいへの理解を深める事を目的の一つとしており、今年は普及啓発のためのパネル展も同時開催しました。作品と一緒に展示された作者のコメントも面白く、どんな気持ちで込めて制作したアートなのか見所満載の展示となりました。入選者の表彰は令和5年11月4日土に開催する「東胆振精神保健大会」にて行い、会場に作品を展示しますので、ぜひご来場ください。

「心のアート展2023」受賞者の表彰や受賞作品展示の他、精神障がい者等の授産製品の販売が予定されています。今年の講演会は、北海道新聞などにコラムを執筆されている香山リカ氏をお迎えし、「コロナ禍の前後で「心の問題」は変わったのか」精神科医からの提言をテーマに講演をいただきます。この大会を通じて、地域のみならずとも、心の健康づくりや精神保健福祉を学び、関心を持つきっかけとなればと思っております。たくさんの方のご来場をお待ちしております。

【令和5年度 東胆振精神保健大会】 日時 令和5年11月4日土 13時30分～15時30分 会場 苫小牧市民会館小ホール 入場料 無料

【講演】 テーマ「コロナ禍の前後で「心の問題」は変わったのか」精神科医からの提言 講師 香山 リカ 氏



授産製品等販売 お菓子やパンなどの販売が予定されています。

お礼(協会員の皆様へ) 東胆振精神保健協会に対してご支援いただいている団体会員個人会員のみならず、各市町さま大変ありがとうございます。令和4年度に会費を納入くださいました会員のみならずにお礼申し上げます。団体会員さまについてお名前を報告させていただきます。

【団体会員】 苫小牧民報社 苫小牧市医師会 苫小牧緑ヶ丘病院 植苗病院 道央佐藤病院 苫小牧市民生委員児童委員協議会 苫小牧市手をつなぐ育成会 NPO法人もなみ会 社会福祉法人緑星の里 社会福祉法人せらび 苫小牧市ボランティア連絡協議会 苫小牧市町内会連絡協議会 苫小牧市商工会議所 北海道メンタルケアセンター

柳町診療所 回復者クラブこぶし フレンズ 回復者クラブほのぼの クラス 安平断酒会 むかわ断酒会 新生樽前 苫小牧市社会福祉協議会 白老町社会福祉協議会 厚真町社会福祉協議会 安平町社会福祉協議会 苫小牧市 白老町 厚真町 安平町 むかわ町 北海道精神保健協会

ヘルプマークについて ヘルプマークとは、外見からは配慮や援助を必要とされていることが分かりにくい方、義足や人工関節を使用している方、内部障がいや難病の方、妊娠初期の方などが、周りの方々に援助や配慮が必要であることを知らせるマークです。各市役所・町役場障がい者福祉担当課、出張所のほか、苫小牧市内では苫小牧市福祉ふれあいセンター、苫小牧市民活動センターで配布しております。無料で配布しておりますので、希望の方は是非ご利用ください。また、このマークをお持ちの方を見かけましたら、思いやりのある行動をお願いいたします。



各市町の取り組み

【苦小牧市 健康支援課】

【ゲートキーパー養成講座】
苦小牧市では心の健康づくり人材育成事業として、ゲートキーパー養成講座を毎年実施して...

【自殺予防講演会】

今年度は、札幌学院大学心理学部臨床心理学科村澤和多里教授にご講演いただきます。...

【こころの相談日】

眠れない、気分が落ち込むなどこころの不調を感じていませんか？...

日時 毎月第1水曜日 9時～16時
場所 健康支援課
申込方法 相談の3日前までに電話またはメールで予約

【苦小牧市障がい福祉課】

【あいサポート運動 研修】
あいサポート運動は様々な障がい特性を理解して、障がいのある人に温かく接し、困っているときには「ちょっとした手助け」や配慮を実践する「あいサポート」を育成する運動です。

また、障がいのある人もない人もあたたかな気持ちで支え合うあいサポートのこころをもって行動する子どもたちを「あいサポートキッズ」と呼んでいます。

研修では、12の障がいについて学ぶとともに、簡単な手話の体験をさせていただきました。...

皆様もぜひあいサポート登録をして共に優しいまちづくりにご協力ください。
日時・場所 広報とまこまい または市ホームページで確認



【白老町 健康相談】

保健師による 来所や電話・メールでの健康相談を実施しています。料金は無料です。

【ポスターの掲出】
自殺予防週間 9月と自殺対策強化月間3月にポスター等を掲示予定です。

【職員向け動機付け研修会】
新規採用職員研修会で、町新規採用職員を対象としたメンタルヘルス等に関する内容の研修会を実施しました。

【安平町】
安平町では、令和4年度に住民の方への「こころのアンケート」、「ゲートキーパー養成講座」を実施いたしました。

令和5年度の活動としては、引き続き住民の方を対象とした「こころのアンケート」を実施し、年度末の自殺対策強化月間に合わせて広報に啓発記事を掲載予定です。

【厚真町】
平成30年北海道胆振東部地震から今年で5年を迎えます。厚真町では、被災された方への「こころの健康状態を確認するアンケート」を令和元年から実施しています。

臨床心理士が相談に応じています。今になってようやく抱える思いを話すことが出来る方もおられます。...



ゲートキーパー養成講座の様子(厚真町)



ゲートキーパー養成講座の様子(むかわ町)

また、厚真町ではゲートキーパー養成に力を入れていきます。コロナ禍では当初の計画通りには実施できなかつたこともありましたが、昨年度は多くの町民の方が受講され、精神保健への関心の高さが伺われました。

情報提供や臨床心理士による個別相談につないでいます。

【ゲートキーパー養成講座】
これまで、町職員や民生児童委員を対象に、養成講座を開催しました。講座は受講者から毎回好評で、今後も継続してゲートキーパーを養成し、たくさんの方に「ゲートキーパー」を知ってもらおうと、地域でお互いに気づき見守りができるまちづくりを目指してまいります。

東胆振精神保健協会入会のご案内

本会は、東胆振地域 苦小牧市 白老町 厚真町 安平町 むかわ町にお住まいの方の精神保健に関する知識の啓発に努め、精神的健康の保持増進を図ることを目的としております。

Table with 2 columns: Category (Individual, Family, Corporate) and Amount (10,000, 51,000, 100,000 Yen).

「いけまぜ夏フェス2023」について

7月29日から30日まで苫小牧市の北洋大学で障がい児のアドベンチャースクール「いけまぜ夏フェス2023」が開催されました。

「障がいがある者もいない者もこちやまぜで楽しむイベント」をテーマに1997年から続くイベントで、今回は新型コロナウイルス感染症による中止を経て4年ぶりの開催となりました。

かけはし編集部では、主催者であるNPO法人にわとりクラブ理事の加藤久美子さんとそのお子さんで自らも身体に障がいをお有する剛さんにイベントに向けた思い等についてお話を伺いました。

【いけまぜについて】

□久美子さん

現在とまこまい脳神経外科等で勤務されている高橋義男先生（にわとりクラブ理事長）が自ら手術をして障がいを持つ子どもたちの命を救った。彼らが社会に出ることが難しく、また親も外に出られずに家庭にこもってしまう状況だったのを目にして「子どもたちのために一緒に何かしよう」と声をかけて始めました。

最初は資金もないため寄付で賄い、支援学校の教師や医師らを集めて集まっていたとのことですがこの活動から、障がい児を連れた活動でもやればできるというメッセージを親に伝えていました。

【開催時期について】

□久美子さん

毎年イベントが夏に開催されることが決まっています。

これは、自分が診て亡くなった子ども患者たちもお盆に戻ってきてくれるだろうという高橋先生の強い思いがあったので、そのため、毎回、北海盆唄や各地域

の盆踊りをするというのも先生の強い希望となっています。

【開催に向けた思いについて】

□剛さん

イベント開催ではいろいろなことを好きに自由にしたい一方で「障がいがある人には無理だ、」やめといた方がいい、等の声を受けることもあります。

法律、障害者差別解消法等のいろいろなことが進んでも、障害を持つ人々にはしてみたい取り組みを実際にはさせてもらえない現状がまだあります。

□久美子さん

「心のバリアフリー」づくりが進んでいないということもあり、障がい者に合理的配慮をしなればいけないということがありますが、高橋先生は常々テレビで言われているようなものではなく「思いやりの問題だと話しています。福祉というのは、みんなが幸せになれるようにすることだと感じています。」

私たちが参加者になった24年前は、働きながら活動する人がほとんどで、まだ仕事をしていなかった私は、イベント開催のための自治体説明も早くから行っていました。

最初は自分もあくまで、いち母親としての関わりで、自治体がダメだと言ったらダメできないことだと考えていました。

あるとき、障がい者は温泉に入る機会がないので入れてあげようと考え、自治体の担当者も賛同してくれていましたが、直前になってほかの客がいるからダメだという話になってしまいました。

「町が言うのだから仕方ない」と一度諦めましたが、高橋先生から「あなたの後ろにはたくさんの子どもたちとその親がいる。どうして簡単に引き下がる」と叱られ

そのことが剛の母としてだけではなく、「障がいを持つ子とその親を代表して取り組むと考えを变えるきっかけになりました。」

□剛さん

自分は26年間「いけまぜ」に多くを支えられて生きてきました。小さい頃も今も、家族を含めてたくさんの人たちから生きる力をあたえられています。自分は当事者として周囲からいろいろ言われたり、腫れ物に触れるように変な目で見られたこともありすが、現在は心の中でそうしたことへ感じて冷静にこうして立ち向かえる力は、い

けまぜ、でのいろんなことのおかげで備わったと思うし、その力を自分より年上の人、同期や先輩にも返していきたいと考えています。（以上インタビュー）

障がいの種別や有無、子どもと大人の違いを問わず、多くの方々の参加があり、イベントは大盛況のうちに終了しました。

次回令和6年度には、富良野市での開催が見込まれています。開催に向けた情報は、いけまぜ公式ホームページで御確認ください。

ホームページ  
<https://ntr.jp>  
(NPO)にわとりクラブ



「いけまぜ夏フェス2023」での催し物の様子

「ひきこもり者の親の会「まゆだまの会」について

北海道苫小牧保健所保健師 大野 陽子

ひきこもりの状態は、家族以外とほとんど交流がなく、社会から孤立してしまっている状態で、1980年代ごろから社会問題としてしばしば聞くようになっています。

苫小牧保健所ではひきこもり者の家族からの相談が増えたことから、H15年に親同士同じ悩みを話したり関わり方を学び合う機会として家族の会を開催。その後参加していった親が家族の会を引き継ぎ、まゆだまの会を立ち上げ、現在も自主活動組織として活動しています。

「ひきこもりは本人だけでなく親も育て方がよくなかったのでは」と自責したり、将来の不安を抱えるなど、誰にも相談出来ず閉じ

こもってしまうこともあります。まずは自分たちだけで抱え込まないことが大切です。同じ経験をしている人と安心して思いを話すことは、気持ちの軽くなり、他の人の話を聞くことで対応の参考になるなど効果があります。

最近では、ひきこもりの若者がそのまま中年になり親も高齢となることで、収入や介護などで親子ともに生活が困難になる、8050問題がまゆだまの会でも話題に上がっています。6月にはその課題に先駆的に取り組んでいる関係機関から講師を招き、勉強会を行いました。今後、例会の中で勉強会を予定するなど、活発な活動を展開中です。

現在、まゆだまの会は月1回、第3金曜日午後13時30分から苫小牧市民活動センターで例会を開催しています。苫小牧市民に限らず、近隣の町からの参加も可能です。

ひきこもり者、家族が安心して話せる場へ、元氣になれる場へ、関係する情報を得られる場であるのが、まゆだまの会です。見学も可能です。今悩みをお持ちの方、ぜひ一度例会にお立ち寄りください。希望の方は、苫小牧保健所まで連絡をお願いします。

まゆだまの会（2023年度）		
日程	時間	会場
2023年		
9月15日（金）	13:30 から	苫小牧市市民活動センター
10月20日（金）		
11月17日（金）		
12月15日（金）		
2024年		
1月19日（金）	16:30	苫小牧市市民活動センター
2月16日（金）		
3月15日（金）		

連絡先：苫小牧保健所健康推進課健康支援係  
(TEL: 0144-77-9934)

障がい者就業・生活支援センターの事業について

東胆振日障がい者就業・生活支援センター 杉林 伸仁

障がい者就業・生活支援センターは、北海道労働局と北海道保健福祉部の指定を受け、運営して

障がい者就業・生活支援センターは、北海道労働局と北海道保健福祉部の指定を受け、運営して

障がい者就業・生活支援センターは、北海道労働局と北海道保健福祉部の指定を受け、運営して

職場定着支援は、相談者と企業との間に立ち円滑に業務が出来るように支援します。

就業に伴う生活上の問題についての助言は、日常生活・地域生活に関する助言、生活習慣の形成



障がい者就業・生活支援センターがけはし外観

胆振東部地震被災者への支援について

社会医療法人こぶし 植苗病院 精神保健福祉士 堀 貴仁

2018年9月に北海道胆振東部地震が起こりました。

から一番近い精神科病院です。被災後、早期から保健師が各家を周り

このころのケアチームとして医師と看護師が派遣され、むかわ町にて

精神保健福祉士は北海道精神保健福祉士協会を通して、厚真町

その中で震災前から問題を抱えていた一家や震災によって不安感

災がおこるかわかりませんが顔が見える関係を構築して、何か起こった際にはスムーズに支援や協力体制が築いていく必要があるように感じています。

編集後記

この度の大震災により亡くなられた方のご冥福をお祈りするとともに、遺族のみなさまにお悔やみ申し上げます。

2018年9月6日夜中の3時7分、突然下からつきあがるような

7分、突然下からつきあがるようなどんどんとした揺れ

この震災で犠牲となった44名の方々のご冥福をお祈りいたします。

毎度様のR.Oです。なんと云ってもこの夏は苦小牧に珍しく猛暑！気温30度

かけし担当R.O

心のアート展 作品制作の様子

