

《目次》

- P1 所長あいさつ
- P2~3 特集記事「自死対策」
「病的ギャンプリング(ギャンブル依存)」
「療育手帳制度改正」
- P4 情報コーナー「連載企画『あいサポート運動』」
各種相談のご案内・編集後記

「オオニンノ乱」永島靖久
平成27年度 島根県障がい者アート作品展 金賞

所長あいさつ

島根県立心と体の相談センター所長 小原 圭司



当センターは平成17年に身体障がい、知的障がい、精神障がいに一元的に対応できるよう、それぞれの相談機関が統合され10年が経過しました。10年目となる今年度は、当センター内に「島根県ひきこもり支援センター」を設置し、ひきこもりで悩む家族、当事者の方への支援、そして支援者の方への研修等を強化してきた1年となりました。

県内7圏域8会場(計20回開催)で行った家族教室には、77家族、実98人、延べ223人の多くの家族の方に参加いただき、当事者への声かけなどの対応を学んだり、同じひきこもりの子どもを持つ親同士で座談会を行ったりしてきました。

また、ひきこもり相談についても、例年実人数で20人前後であった件数が、「ひきこもり支援センター」として、ひきこもりの相談を特化して行うことを看板に掲げたこともあり、12月末時点で55人と例年の3倍を超えるペースで多くの相談が寄せられるようになりました。

また今年1月には、日本のひきこもり支援の第一人者である筑波大学大学院教授の斎藤環先生をお招きし、ビッグハート出雲で「ひきこもりの理解と支援」のテーマで研修会を開催し、雪の降る天候の中、300名を超える支援者、家族、市民の方にご参加いただき、それぞれが多くの学びを得ることが出来ました。

ひきこもりの相談自体が性質上、短期に解決するものは少なく、どうしても息の長い支援になってまいります。ひきこもり支援に携わる関係機関が連携を持ちながら、支援のバトンをつないでいき、当事者、家族が地域で孤立し、ひとりで悩むことがないようこの問題を一緒に考えていきたいと考えております。

ひきこもり支援の課題としては、相談の後、次につながる社会資源(居場所等)の不足や相談支援の対応力強化、ネットワークづくりなどまだまだ課題は多いですが、関係機関の皆様と一緒に島根県におけるひきこもり支援を進めていければと考えております。今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。

「自死対策」

※島根県では、平成25年度から、亡くなられた方の尊厳やご遺族の心情に配慮して、法律の名称など一部の例外を除き原則として「自死」という言葉を用いています。

3月は自死対策強化月間です。

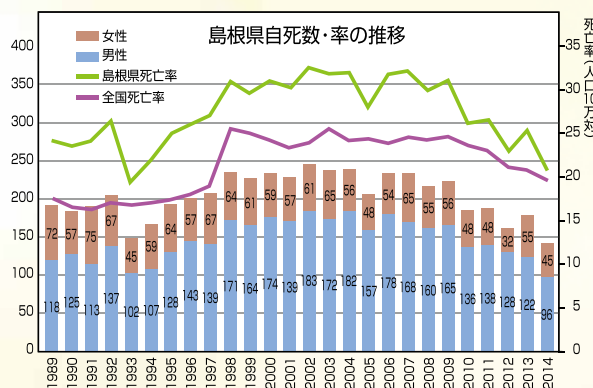
島根県では、国の強化月間に合わせて、3月1日から31日までの間、国・地方公共団体・関係団体及び民間団体と連携して対策を強化します。

日本では、1年に2万人を超える多くの方が自ら命を絶っています。島根県においても、毎年200人近く、交通事故死亡者の約6倍の方が自ら命を絶っています。悩みを抱えている人のサインを感じ、共に支え合い、かけがえない命を守りましょう。

★島根県の自死の状況

島根県の自死による死亡率(以下、「死亡率」という。)は、全国平均より高い水準で推移しています。特に男性、60代を除く中高年層の死亡率が高く、県全体の死亡率を押し上げる要因となっています。また、男性の10代から40代、女性の10代から20代では自死が死亡原因の1位となっており、若年層への対策も重要です。

自死は、様々な原因が複雑に関係して生じることが多いため、年齢・性別・地域などの特性に応じた多種多様な対策が必要です。



★自死対策の取組みについて

島根県では平成25年3月に改定した「自死対策総合計画」に基づいて、自死で亡くなる方を一人でも減らすため、心と体の相談センター内に「自死対策情報センター」を設置し、様々な取組みを行っています。

【具体的な支援内容(主なもの)】 ※詳細については、センターにお問い合わせください。

●電話相談／来所相談(予約制)

様々な心の悩み、問題に対する専用の相談電話を開設しています。相談は無料、個人の秘密は固く守ります。
(相談窓口＜電話番号等＞は4ページに掲載)

●自死遺族のための個別相談

司法書士(法律の専門家)と協力して、ご遺族の様々な悩みや心配事の相談に応じます。
相談は無料、日時・場所は相談者の希望により調整します。
個人の秘密は固く守ります。

◆法的トラブルの例

相続、生命保険、労働災害、賃貸物件などの問題 など

《問合せ先》

0852-21-2045 (自死遺族相談ダイヤル)
月～金曜日 8時30分～17時15分
＜祝日、年末年始を除く＞

●相談支援者のための各種研修

相談支援者の専門技術を高め、関係機関・団体において適切な支援と連携が図れることを目的として、各種研修を開催しています。

●ゲートキーパーの養成

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人(命の門番)のことです。悩みを抱えている人は、混乱して自ら助けを求めることが難しい状況に陥ることがあります。そのようなときに話を聴いて、相談窓口や医療機関につなげ、自死に傾くことにストップをかけるゲートキーパーの存在は重要です。

当センターでは、ゲートキーパーの養成を推進するため、平成25年度から「ゲートキーパー養成研修指導者(講師)」を養成するための研修を開催しています。

●普及啓発

国の対策にあわせ、9月10日から1週間を自死予防週間、3月を自死対策強化月間に設定し、正しい知識の普及と啓発を図ります。

自死対策への関心を高め、県民一人ひとりの気づきと見守りを促すため、県民向けのパンフレットを作成し、広く啓発を行っています。

その他の相談窓口・支援機関 については…

島根県 相談機関一覧

検索

※「自死対策情報センターのホームページ(心と体の相談センターのホームページ内)」に掲載しています。

「病的ギャンブリング(ギャンブル依存)」

『病的ギャンブリング(ギャンブル依存)』とは？

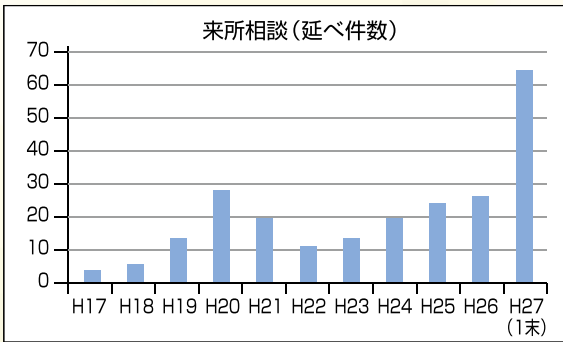
病的ギャンブリングとは、ギャンブルへの欲求が病的に強くなり、自分の意志の力でコントロールできなくなった状態のことを言い、以下の様な特徴がみられます。

【病的ギャンブリングの特徴】

- ギャンブルしたいという強い衝動が起こる。(渴望)
 - その衝動を抑えられない。(制御困難)
 - 次第に賭け金が増えたり、よりリスクの大きい方に賭ける。(耐性)
 - 経済的、社会的な不利益や家庭生活上の問題が起ることが増えてもギャンブルを止められない。(コントロール喪失)
 - 後悔するが、ギャンブルやそれにとまなう問題(嘘、借金、仕事や家庭における役割の怠慢等)を繰り返す。(反復)
- 上記の中でも、ギャンブルに伴う「嘘、借金」は多くの病的ギャンブリングに共通した特徴です。

★センターの相談状況について

近年、病的ギャンブリングに関する相談は増加傾向にあります。また、家族のみでなく、病的ギャンブリングのご本人が相談につながる事例が増えていることも近年の特徴です。



★センターでの支援について

●電話相談

様々な心の悩み、問題に対する専用の相談電話を開設しています。相談は無料、個人の秘密は固く守ります。
(相談窓口<電話番号等>は4ページに掲載)

●来所相談(予約制)

病的ギャンブリングのご本人・ご家族への来所相談にも応じます。当事者との来所相談では、ご本人と面談の上、必要に応じて認知行動療法にもとづく回復支援プログラムSAT-G (Shimane Addiction Training of Gambler) を個別面接にて実施する場合があります。

SAT-G(全5回セッション)

回復と再発の予防

- 具体的対処と今後への備え
- 病的ギャンブリングの理解
- 自己のギャンブル問題の整理



「療育手帳制度改正」

平成28年4月から療育手帳の再判定が簡略化されます。

島根県では、療育手帳^(*)所持者の再判定に関する負担を軽減するため、再判定の基準を下記のとおり変更することとし、それに伴う再判定の経過措置を行います。

【変更の対象となる方】

「18歳以上で一度でも判定を受けた方」です。ただし、障がいの状態が変わる可能性がある方は、今回の変更の対象外となります。

【変更の内容】

「18歳以上で一度でも判定を受けた方」は、原則として、次の判定は10年後となります。ただし、障がいの程度や年齢等によっては、再判定が不要となります。

【変更に伴う手続き(経過措置)】

経過措置として、現在の手帳に記載されている「次の判定年月日」は届け出により、右の表のとおり変更することができます。

対象者	変更後の「次の判定年月日」	手続き
① 連続して2回「A」判定を受けている方	再判定不要 ※今後の判定は不要となります。	市町村窓口へ 「変更届」を提出
② 50歳を過ぎてから一度でも判定を受けている方	(前回の判定年月日から起算して) 10年後 ※次の判定を受けるまでの期間が5年延長となります。	※現在の手帳の「次の判定年月日」欄を市町村窓口で書換えます。
③ 上記①②以外の方		

※上記①～③に該当し、「次の判定年月日」が変更となる方でも、障がいの状態が変わったと思われる場合など、ご本人やご家族が判定を希望される場合は、申請により、いつでも判定を受けることができます。

詳しくは市町村の療育手帳担当窓口(福祉事務所)へお問い合わせください。
(*)「療育手帳」は、知的障がい者の方が各種のサービスを受けるために必要となる手帳です。

連載企画

あいサポート運動

あいサポーター



「あいサポート運動」とは、県民誰もが、「多様な障がいの特性」「障がいのある方の困りごと」「障がいのある方への必要な配慮」などを理解し、必要なときにちょっとした手助けができる“やさしくて温かい地域社会づくり”をめざす県民運動です。

今号では、「聴覚・言語障がい」について、障がいの特性や配慮して欲しい点などを紹介します。

第3回

聴覚・言語障がいのサポート

あなたに知ってほしいこと

聴覚・言語障がいとは

聴覚障がいには、まったく聞こえない「ろうあ」と聞こえにくい「難聴」(例:話し言葉が聞こえない、小さい音が聞こえない等)とがあります。また先天性のものと、事故や病気で途中から聞こえなくなる中途失聴とがあります。

言語障がいには、言葉の理解や適切な表現が困難な「言語機能の障がい」(失語症、言語発達障がい等)と、言葉の理解には支障はなく発声だけが困難な「音声機能の障がい」(吃音(きつおん)症、構音障がい、言語発声機能喪失など)があります。また、聴覚障がいと言語障がいとが重複することもあります。

こんなことに困っています

- 周囲に気づいてもらえないことがあります。
外見ではわかりにくい障がいのため、周囲の方に気づいてもらえないことがあります。特に中途失聴の場合は、話せる方も多く、「挨拶をしたのに無視された」などと誤解をされることがあります。失聴した年齢時期、障がい程度などによって聞こえ方はさまざまです。
- 音によって周囲の状況を判断することができません。
放送や呼びかけ、自転車のベルなどに気づかないことがあります。また、音による状況判断ができない場合があるため、危険な目にあうことがあります。
- コミュニケーション方法を間違われる場合があります。
聴覚障がいのある方とのコミュニケーション方法は、「手話」「筆談」「口話」など、その方なりの方法があります。また、発音が困難な音声機能障がいの場合でも、言葉の理解や聴力にも障がいがあると誤解されることがあります。
- 会話が困難なため、情報を得られないことがあります。
「聞こえないため、教えてもらえずできない」ことも多くあります。
- 会話が困難なため、不便さを伝えることが困難です。
特に言語障がいのある場合は、知りたいことを質問できない不便さが理解されず、日常生活にさほど不自由していないと誤解されることがあります。

こんな配慮をお願いします

コミュニケーション方法を確認しましょう

会話の方法が適切でないと話を伝えることができない場合があります。その方の会話方法を確認しましょう。難聴や中途失聴の方には、要約筆記が望まれます。また、連絡手段として、ファクシミリや電子メールを活用することも必要です。伝わりにくい場合があっても、あきらめず、伝える努力をしましょう。

- <筆談> 互いに文字を書き、意思を伝えあいます。もっとも手軽な手段です。
- <口話> 相手の口の動きを読み取る方法です。少しゆくりははっきりと口を動かして話すようにしましょう。
- <手話> 手指や表情で表す視覚言語です。聴覚障がいの方の約2割程度の方が使用しています。
- <代用発声> 発声機能を喪失した音声機能障がいの人が声帯の代わりに食道部を振動させて声にしたり(食道発声)、電動式人工咽頭を首に当てて声にしています。聞き取りにくい場合は、筆談を併用することもあります。

音声以外の情報伝達方法を

メール、ファックス、掲示板、パネル等視覚を通じた伝達方法を考えましょう。また、イベント等を開催する際は、手話通訳だけでなく要約筆記も活用しましょう。

聞き取りにくい場合は確認しましょう

特に言語障がいのある方への対応は、一つ一つの言葉を聞き分けることが大切です。わかったふりをせず、きちんと内容を確認しましょう。

障がいを知り、共に生きる 一まず、知ることからはじめましょう

各種相談のご案内

月～金曜日 8時30分～17時15分
(祝日、年末年始を除く)

心と体の相談センターでは、各種相談に応じています。相談は無料、個人の秘密は固く守ります。ひとりで悩まずにご相談ください。



<<心のダイヤル>>

0852-21-2885

心の健康全般

ひきこもり・薬物・ギャンブル・アルコールの問題、対人関係や性格の悩み、家庭や家族の悩み、職場の悩み、思春期の問題 など ※来所相談にも応じます。(予約制)

<<自死遺族のための相談ダイヤル>>

0852-21-2045

自死遺族の方の悩み など



「ここからだより 第3号」 2016年3月

発行:島根県立心と体の相談センター

〒690-0011

島根県松江市東津田町1741-3 いきいきプラザ島根2F

TEL.0852-32-5905・5908 FAX.0852-32-5924

ホームページ <http://www.pref.shimane.lg.jp/kokoro/>

(この機関紙は当センターのホームページにも掲載しています。)

編集後記

つい先日新しい年を迎えたばかりだと思っていたら、1月は往き、2月は逃げ…はや3月。月日の経つのは何と早いことかと驚くと同時に、焦りを感じます。年度末を間近に控えるこの時期は、「あれも、これも」やらなければならないことが集中して心身ともに飽和状態になりやすいものです。

そんな時こそ、一息入れる時間を意識的に持つように心がけています。深呼吸をしてみたり、ストレッチをしてみたり。限られた時間を効率よく使うためには、気分転換が必要です。こういった短時間でできるリラクゼーションを効果的に取り入れて、年度替わりのストレスフルなこの時期を元気に乗り切りたいと思います。(担当T)

機関紙名称「ここからだより」について

「ここから」は当センターの名称にもある『心(こころ)』と『体(からだ)』を略した言葉で、「ここから(この機関紙から)センターの業務や障がいへの理解を深めていってほしい」という願いを込めています。