

精神保健福祉ネットワーク KANAGAWA

編集発行：神奈川県精神保健福祉センター No67 2018.10 〒233-0006 神奈川県横浜市港南区芹が谷 2-5-2

電話 045-821-8822 FAX 045-821-1711

<http://www.pref.kanagawa.jp/cnt/f531119/#network>

特集 毎年9月10日～16日は 自殺予防週間

～ひとりで悩まないで～

神奈川県の自殺対策は、様々な分野の関係機関・団体が構成する「かながわ自殺対策会議」を政令指定都市と共同で設置をして「孤立しない地域づくり」をめざし、様々な取組みを進めています。自殺対策基本法では「自殺予防週間（9月）」「自殺対策強化月間（3月）」とし、県内各地域で様々な取組みがなされています。その一環として、本年の「自殺予防週間」では、小田原市内で「街頭キャンペーン」「こころとくらしの相談会」「講演会」を地域と連携しながら開催しましたので、御紹介します。



自殺対策街頭キャンペーン

WHOの定める世界自殺予防デーである9月10日、小田原市や鉄道関係者の協力を得て、JRや私鉄線が乗り入れる小田原駅の東西自由連絡通路で街頭キャンペーンを行いました。当日は、あいにくの雨の中、神奈川県から首藤副知事、小田原市から加藤市長をはじめ、かながわ自殺対策会議構成員である県精神科病院協会や県司法書士会の方などで、相談機関の案内紙や啓発グッズを配付しました。人気者のゆるキャラ「かにゃお」も登場し、駅を利用する方たちと写真を撮ったり、多くの皆様に自殺対策への理解を図る機会となりました。



こころとくらしの相談会

9月23日「こころとくらしの相談会」を開催しました。司法書士や臨床心理士、精神保健福祉士等の多職種の専門相談員が一堂に会し、こころの悩みや経済的なこと等、複合的な問題のご相談を受けました。抱えている問題を深刻化させないために、多職種の専門家が連携して相談を受けることが大切です。

神奈川県・小田原市 自殺対策講演会

9月23日、小田原市保健センターにおいて、「あなたも大切な人も こころが“ほっと”楽になる方法」と題し、講演会を開催しました。

うつ専門カウンセラーの澤登(サト)和夫氏を講師にお迎えし、自らのうつ病の経験談を交えながら、睡眠の大切さや自分自身に声をかける「自己寄り添い力」を高めること等について、フロアの参加者の皆様と交流をしながらお話いただきました。

フロアからも数多くのご質問をいただき、終了時間の名残惜しい講演会となりました。



ピネル賞受賞者インタビュー記事

平成 29 年度にピネル賞を受賞された団体・個人の方に、それぞれの活動についてインタビューをさせていただき、その内容を、今回No.67 と次回No.68 の2回に分けて掲載します。

かながわピネル賞は、長年にわたり地域精神保健福祉に関連する業務に従事し、神奈川県で活躍されて顕著な実績を残され、将来においても継続的な活動をされていく団体、個人に対してその功績をたたえるもので、名称は、精神医学者フィリップ・ピネル（1745－1826）の名に由来しています。

今回は、厚木警察署宮ヶ瀬駐在所の大嶋さん、横浜げんき会の有志の皆さんからお話を伺いました。

※ピネル賞受賞者については、[ネットワーク KANAGAWA No.66](http://www.pref.kanagawa.jp/docs/nx3/cnt/f531119/) をご参照ください。

<http://www.pref.kanagawa.jp/docs/nx3/cnt/f531119/>

厚木警察署宮ヶ瀬駐在所 大嶋さん

大嶋さんは、14年程前に、同所に赴任され、地域に密着した駐在所の警察官としての役割を果たしつつ、自殺対策（ゲートキーパー活動）を長年にわたり、続けてこられました。また、地域の自殺対策のネットワークに多大な貢献をされています。



ピネル賞を受賞された感想をお聞かせください。

嬉しかったです。駐在所勤務をするなかで湖を管轄しているという地理的なものもあり、これまでの私の警察官としての活動が認められたことが嬉しく思います。厚木警察署としても自殺対策（ゲートキーパー活動）の重要性を再認識しました。

ゲートキーパーの活動は、どのように始められたのですか。

はじめは、ゲートキーパーの視点を持ってパトロールすることの大切さを理解していませんでした。駐在所勤務で自殺事案を取り扱うなかで、自殺を防ぐためにはどうにかしなくてはならないと思い、行動し始めました。

今までの活動の変遷や心に残っているエピソードを教えてください。

何もわからない状況でしたが、その中でも少しでも助けられる人を増やしていけるように取り組んできました。地域で自殺対策の会議に参加した時、精神科医師の話から声の掛け方、間の取り方等を学んだことを参考にして、見守り活動を続ける中から自分なりに工夫をして少しずつ対応ができるようになりました。

現在はどのような活動をされていますか。

周辺のパトロールをはじめとして、自治会や地域のイベント、バス会社での会議等で様々な人にゲートキーパーの活動を理解してもらえるように働きかけています。もし、気になる人を見つけた場合は、駐在所に連絡をして欲しいとお願いしています。

苦労されたこと、この活動をしていて良かったことを教えてください。

何が正解なのか、どのように関わればよいのかわからない中で、自分の対応のせいなのかと悩んでしまうこともありましたが、立ち直った人が、後日会いに来てくれるのがとても嬉しかったです。数年後に夫婦で挨拶に来てくれたこともありました。改めて助けて大丈夫なんだと思いました。

活動について日頃から心がけていることはどのようなことですか。

気になる人と接する際には、とにかく会話を続けるようにしています。話すと楽になるかもしれないから聞かせてくれないかと声をかけ、少しでも安心した気持ちで話してもらえるように心掛けています。また、季節や気温などが変化するときは、意識してパトロールしています。

今後はどのように活動を続けていきたいと思えますか。

今まで以上に署員に自殺対策（ゲートキーパー活動）の重要性をより一層広めていけたらと思えます。また、地域（住民）内では広まりつつあるこの活動ですが、エリア外から訪れる人も多いので、気になる人を見かけたら連絡をしてもらえるように、これからも少しずつでも広めていけたらと思えます。

それから、日頃から感じていることですが、今まで自分の体験や会議などで対応方法を模索してきましたが、未だにマニュアルのない業務なので、難しいとは思いますが、具体的な関わり方等についてどこかで作成してもらえたらと思えます。



かながわキンタロウ

横浜げんき会 有志の皆さん

横浜げんき会は、精神障害者の「きょうだいの会」として、地域に暮らすきょうだいが孤立せず、心身ともに健康を保ち、きょうだいとして当事者を支えていく為の心の拠り所として、長年活動を継続されています。

また、必要に応じて勉強会や講演会を開くなど、精神保健福祉に関する理解啓発を進め、地域に貢献されています。



ピネル賞を受賞された感想をお聞かせください。

自分たちの活動を見ていてくれる人がいるんだなと思いました。県民センターで活動してきたことで、ボランティアセンターの方が推薦してくださり受賞することができました。長年活動してきたことが認められて嬉しかったです。

精神障害者きょうだいの会の活動は、どのように始められたのですか。

活動の始まりは、30年程前です。精神障害者のきょうだいがいる有志が集まって、お互いの体験を話したり、勉強会を行ったりする中で、「他にもこのような場を必要としている人がいる」との思いから、平成6年に横浜兄弟姉妹の会「げんき会」（通称：横浜げんき会）を立ち上げました。

名称については、『もし小さなつまずき、迷いがあるならばあなたと共に考え歩いていきたい。再び元気になるために・・・。』をスローガンとして、「色々あるけれど、会に参加して抱えているものを吐き出して、帰る時には、みんなで元気になっていよう」という思いを込めて命名しました。

今までの活動の変遷や心に残っているエピソードを教えてください。

立ち上げてから数年後、今から20年以上前に、活動の場を県民センターに移しました。医師を招いて病気について理解を深めたり、社会資源について勉強会や見学に行ったりしていました。また、全国交流会を主催（横浜2回）したり、他県での開催に参加したりして、同じ立場にいる全国の仲間と夜遅くまで心置きなく語り合いの時間を持つことができたことも思い出深いです。

現在はどのような活動をされていますか。

現在の会員は、20代から70代まで50名程います。毎月の例会には、10名近く集まっており、会員自身やきょうだいに関する様々な話題、年代ごとに抱えている悩みなどを話したり、隔月で会報誌を発行したり、ハイキングに行ったり様々な活動をしています。

苦労されたこと、この活動をしていて良かったことを教えてください。

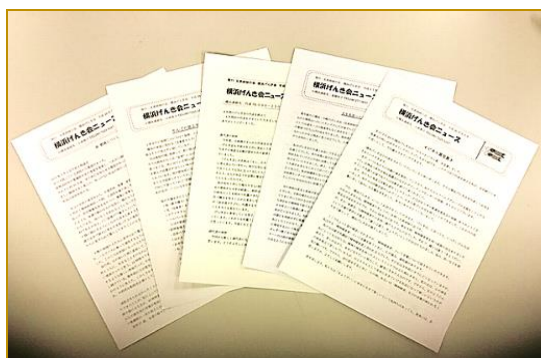
兄弟姉妹ならではの複雑な思いや苦労、理不尽な思いをすることが多い中、涙なしで語れないその時々を語り合ったり、経験者から話を聞いたりしながら乗り越えてきました。言葉に出来ない思いをくみ取り、多くを語らなくても、深いところで分かってもらえる、そんな仲間のいるこの会があって、本当にありがたかったと思います。

活動について日頃から心がけていることはどのようなことですか。

毎月同じ時間、同じ場所で活動を続けています。初めての人が来た時のために、何があっても、必ず、誰かがいるようにしています。暫く活動から遠ざかって何年かぶりに参加するメンバーもいますが、同じ場所で同じ顔触れがいてほっとするようです。

今後はどのように活動を続けていきたいと思えますか。

この会は、メンバーにとって、とても重要でなくてはならない存在です。これからも、情報を発信して、この活動を広め、同じ悩みを抱えている人が参加して元気になってくれたら嬉しいと思います。そして、精神障害についての理解が深まり、この世の中が少しでも変われば良いと思っています。



隔月発行の会報誌

『横浜げんき会ニュース』

厚木警察署宮ヶ瀬駐在所の大嶋さん、横浜げんき会の有志の皆さん、大変お忙しい中、取材を受けてくださり、これまで続けてこられた活動について、いろいろな思い、ご経験をお話しくださいまして、本当にありがとうございました。

スポーツ局

スポーツ課からのお知らせ

精神障害者スポーツ大会普及啓発事業 「精神障害者スポーツフェスタ in 藤沢」のご紹介

県では、平成 28 年度より神奈川県内の精神障害者にスポーツ活動の場を提供するとともに、精神障害者の社会参加及び自立を促進、障害者への理解を高め、ノーマライゼーションの促進を図ることを目的に「神奈川県精神障害者スポーツ大会」を開催しています。

今年度は、大会を盛り上げていくために神奈川県内の精神障害者へのスポーツ活動の普及・啓発を目的に精神障害者スポーツイベントを開催することになりました。

このイベントでは、湘南ベルマーレ、横浜ビー・コルセアーズ、神奈川県卓球協会の講師の指導を受けることができます。

初めて体験する方も、競技を極めたい方も、気軽に参加していろいろなスポーツを楽しんでいただきたいと思います。

事前の申し込みは不要です。皆様の参加をお待ちしています。

日 時 平成31年 2 月 1 日（金） 13時から16時まで

場 所 藤沢市秩父宮記念体育館 メインアリーナ

（会場へのアクセス）

徒歩の場合

藤沢駅南口から徒歩約10分

バスの場合

藤沢駅南口より片瀬山循環「藤沢合同庁舎前」下車

内 容 <体験教室>

フットサル （湘南ベルマーレの講師による指導）

バスケットボール（横浜ビー・コルセアーズの講師による指導）

卓球 （神奈川県卓球協会の講師による指導）

<体験コーナー>

バドミントン・軽スポーツ

参加費 無料



参加費
無料

精神障害者 スポーツフェスタ in 藤沢



※このイベントは、精神障害者の方を対象としております。

「精神障害者スポーツ普及啓発イベント」

平成31年2月1日(金) 13:00~16:00

秩父宮記念体育館 (藤沢市鶴沼東8-2)

- 体験教室
- ・フットサル
- ・バスケットボール
- ・卓球
- 体験コーナー
- ・バドミントン
- ・軽スポーツ

フットサルは湘南ベルマーレ、
バスケットボールは横浜ビー・コルセアーズに
教えてもらおう!!



©FG HOKKAIDO

【誰でも参加しやすい体験型教室】
事前申込み不要

主催/神奈川県 主催/スポーツ局スポーツ障害者スポーツグループ 協賛/神奈川県精神障害者スポーツ大会実行委員会
協力/(NPO)日本ソーシャルフットボール協会、(株)湘南ベルマーレ、(NPO)日本フットサルバスケットボール協会、(株)横浜ビー・コルセアーズ、神奈川県卓球協会
事務局・お問合せ/(公財)神奈川県身体障害者連合会 TEL. 045-311-8744 FAX. 045-316-6860

ともに生きる: 共生社会の実現に向けて取り組んでいます。

ともに生きる社会づくりの推進 実施

