

# 精神保健福祉瓦版ニュース No. 211秋号

2021.9



福島県精神保健福祉センター

TEL 024-535-3556 / FAX 024-533-2408

こころの健康相談ダイヤル 0570-064-556 (全国統一ナビダイヤル)

URL <http://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/21840a/>

この「精神保健福祉瓦版ニュース」は、精神保健福祉についての情報及び関係機関等の活動内容などを紹介するため、年4回程度発行しています。

## 主な内容

- 【特集】自殺対策「常識」「当たり前」が人を自殺に追い込むことがある  
精神保健福祉センター自殺対策連携推進員 上里 彩夏
- 【トピックス】アディクションスタッフミーティング  
精神保健福祉センター依存症相談員 新藤 明美
- 【トピックス】思春期精神保健セミナー実施報告  
精神保健福祉センター担当
- 【コラム】コロナ禍と自殺対策  
精神保健福祉センター所長 畑 哲信
- 【連載】福島県におけるピアサポート活動の紹介④  
精神保健福祉センター担当
- 令和3年度事業計画(10~12月予定)



## 【特集】自殺対策「常識」「当たり前」が人を自殺に追い込むことがある

～マジックの技法「ミスディレクション」をヒントに考える～

精神保健福祉センター自殺対策連携推進員 上里 彩夏

「ミスディレクション」という言葉をご存じでしょうか？ ミスディレクションとは、マジシャンがマジックをする際に用いる技法です。マジックの種から観客の注意を間違った方向に逸らし、判断を誤らせる心理誘導のテクニックで、その中に「サイコロジカル(心理的)ミスディレクション」という、常識や先入観、思い込みを利用した手法があります。

例えばカードマジックでは、観客は自らの意志で自由にカードを選んでいるつもりでも、実はマジシャン側が言葉巧みに観客を誘導し、特定のカードを選ばせています。マジシャン側が言葉や動作で観客の選択を誘導しているにも関わらず、観客は自らそのカードを選択したと錯覚させられるわけです。しかも、なぜそれを選ばされたのか観客自身は理解できません。本人が気づかないうちに、誘導されているのです。

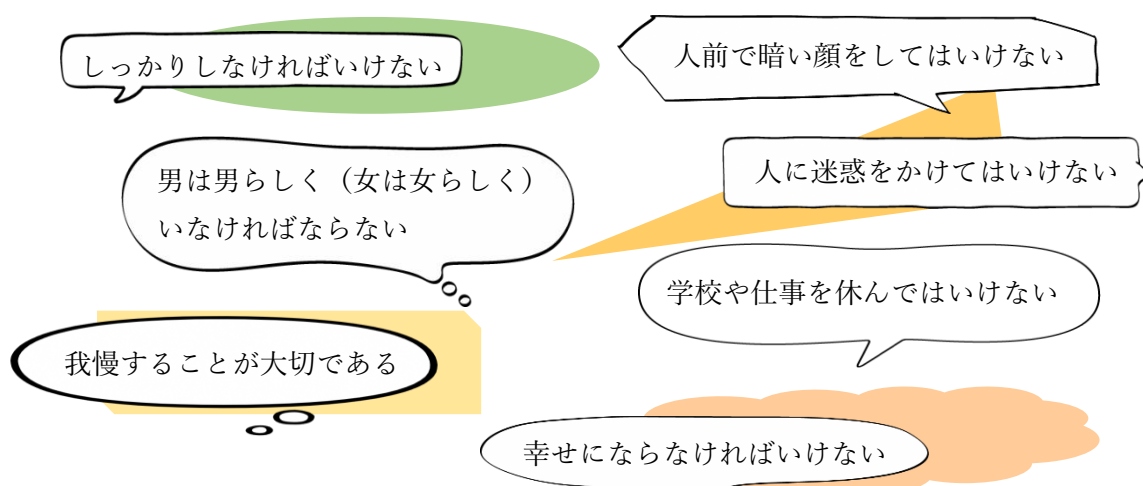
人が自殺に追い込まれる場合に、同じようなことが時間をかけて起こっていると考えら

れます。自分自身や周囲の人の中に存在する常識や先入観、思い込みにより、徐々に「自殺」以外の行動の選択肢が見えなくなっていく・できると思えなくなっていくのです。

自分自身や周囲の人の言動、「常識」「当たり前」という考え方(マジシャン)に影響され、困難を抱えた人(観客)が直接的・間接的に追い詰められ(誤った方向に誘導され)自殺に追い込まれる(判断を誤らせる)ということです。

時折、「自ら死を選んだ」と表現されることがありますが、自殺は追い込まれた末の死であり、積極的に選び取ったものではありません。「自ら死を選んだ」は誤った表現であるということが、上記のように考えるとピンとくると思います。

では、具体的に、どのような考え方が人を自殺に追い込んでしまう(ミスディレクションを引き起こしてしまう)のでしょうか。例えば、以下にあるようなことを思ったり、周りから言われたり、誰かに言ったりしたことはありませんか？



これらの考え方は、ありふれていて、常識や当たり前だと思われていることもあります。 「相談したら相手に迷惑をかけるのでは…」 「ネガティブな面を見せてはいけない」 「これくらい我慢しなければ」 「〇〇ができない自分はダメな人間だ」など、困難を抱えた人を更に追い込むきっかけになることがあります。悩んでいる人を自殺に追い込んで(誤った方向に誘導して)いく考え方とも言えます。

自分にはじっくりくる、正しいと思う考え方や表現も、他の人に合っているかはわかりません。その人の助けになるか、追い詰めるか、わかりません。 例えば

**幸せでなくてもいい。「不幸せでない」と感じられることが重要 \***

という考え方が自分に合っていると思う人はどれくらいいるのでしょうか。

自殺対策でも依存症対策でも感染症対策でも災害対策でも同様ですが、万人に合う考え方はありませんし、万人に合う対策(支援方法)もありません。「常識」や「当たり前」と

思っていることが、自身の行動の選択肢を狭めていないか？話を聴かずに勝手に想像したり決めつけて、相手を追い詰めていないか？時々立ち止まって考えてみることも、重要な自殺対策です。

\*参考書籍 『生き心地の良い町ーこの自殺率の低さには理由がある』 岡檀 2013年 講談社



### 【トピックス】アディクションスタッフミーティング

精神保健福祉センター依存症相談員 新藤 明美

当センターでは依存症関連問題に携わる支援者、スタッフの対応力向上と地域ネットワークづくりをねらいとして、アディクションスタッフミーティングを年6回（偶数月）開催しています。具体的な目的としては、次に上げる4つがあります。

- (1) 関係機関におけるアディクション関連問題への取り組み状況の共有と地域で支えるネットワークづくり・顔の見える関係づくり
- (2) アディクション、依存症関連問題の理解促進
- (3) 依存症者当事者家族へのタイムリーな支援体制の検討
- (4) 支援者、スタッフ等の自己研鑽とストレス軽減

8月12日に開催されたアディクションスタッフミーティングの様子をお知らせします。

参加者は41名（うちZoomでの参加22名）、司法、保健、医療、福祉行政関係機関、各種相談窓口担当者、依存症の自助団体等の運営に携わっている支援者、スタッフ等の方々です。

今回のテーマはギャンブル依存症です。まず最初に、埼玉県でまはろ相談室を開催されている高澤和彦先生にご講演いただきました。高澤先生は埼玉県の精神保健総合センターや保健所等において長く依存症のソーシャルワークを担当されてきました。その後2007年に浦和まはろ相談室を開設されて、現在は代表として日々依存症の支援活動を実践されています。

高澤先生の講演の演題は『支援者が「ギャンブル」にとらわれない支援の実際～柔軟な切り口で依存症をとらえ、支援を考える～』です。ギャンブル依存症だけにとどまらず、ゲーム依存症についても触れられているお話でした。

高澤先生が大切にされていることは、「people-first (人を第一に考える)」理念ということ。具体的には次のようなこととなります。

- ・人をひとくくりにグループ化し、特徴づけ、平均的な像を作ってしまうことで、個人差・個性化みえなくなる
- ・何かにハマる問題を持つことは、その人の全てではなく、その人の一つの要素を反映しているだけ
- ・一人ひとりの個別性や背景を深く理解し、具体的な生活課題・支援課題を見つけていくことが大事

確かに、本人が困っていることと家族・周りの人々が困っていることが必ずしも同じではないことも多くあります。支援者はギャンブルの問題で多額の負債のある人については、どうしてもギャンブルに目がいてしまいがちです。本人の生活環境を整えることにより、ギャンブルの問題も少しずつ小さくなっていくというケースもあるということです。高澤先生は、このようなことを事例を通して説明されました。

また、家族支援については、人・状況・時期によって支援は変わるということでした。家族が本人のためによかれと思っていることで不適切なことはないか、熱心な無理解者になっていないかということ点を点検していくことが大切であるということです。まず、家族の本人理解を支援するということがベースであると言えます。

次に、当センターより、事例の提供を行いました。この事例についての支援策を参加者の皆さんに考えていただき、議論しました。また、高澤先生にもアドバイスをいただきました。

参加者の方からは、「高澤先生のお話が大変参考になった」「依存症にとらわれないということの大切さがわかった」などの感想がありました。また事例検討については、「いろいろな立場の方の意見を聞くことができ有意義だった」「事例を検討することにより、具体的にどのようなところからアセスメントや見立てをするかということがわかった」などの意見をいただきました。

今回は 10 月 14 日、テーマは「薬物依存症」です。



## 【トピックス】令和3年思春期精神保健セミナー実施報告

精神保健福祉センター担当

8月6日、「思春期精神保健セミナー」をオンライン形式で開催しました。

今回は、「思春期のネット・ゲーム依存を考える～当事者を支えるためにできること～」と題し、子どものネットリスク教育研究会副代表の本間史祥先生よりご講演をいただきました。本間先生は、青森県公立中学校の教諭として勤務されながら、子ども達のインターネット利用のリスクについて講演、啓発活動をされています。

セミナー当日は、一般の方を始め、教育、医療、行政等の各方面から66名の参加がありました。

ご講演では、様々なデータを基に子ども達のネット利用の現状についてご説明いただいた上で、子ども達が何故ハマるのか、どのような依存・健康問題が起こっているのか、対応のポイントは何かについて、分かりやすくお話いただきました。

受講後アンケートでは、「調査研究のデータや現状などの説明があり、その上で具体的な支援法や事例のお話があったので分かりやすかった」「『なぜこんなにハマるのか？』は考えたことのない視点からの話で、目から鱗が落ちた感じがした」「ベースに自己肯定感の低さ、人への不信感があるとの説明にとっても納得した」「ネット・ゲーム依存に対して理解を深めることができた」といった感想が寄せられました。また、9割以上の方から「理解できた」「満足できた」との回答を頂きました。

ネット・ゲームにハマる子ども達を理解する貴重な機会となりました。





## 【コラム】コロナ禍と自殺対策

精神保健福祉センター所長 畑 哲信

### <自殺リスクを予測？>

コロナ禍は多くの人の生活や経済活動に影響を与え、自殺のリスクが高まることが考えられます。しかしどういった要因でどういった人のリスクが高まるか、は、推測でしかわかりません。そうした状況で、懸念される自殺リスクの増大に対して、どのように対策を考えればよいのでしょうか？ 知恵を絞ってリスク要因を推測し、そこに的を絞った対策を行うべきでしょうか？

### <的を絞った対策よりも、「誰も自殺に追い込まれることのない」対策>

選択と集中、というのは、種々の事業で言われていることですが、自殺対策に関する限りは、必ずしもそれは妥当なことではありません。自殺には様々な原因や背景があり、それは一人一人異なるので、的を絞った対策では、取りこぼしが多くなります。自殺対策には「誰も自殺に追い込まれることのない」という理念がふさわしいと考えられます。

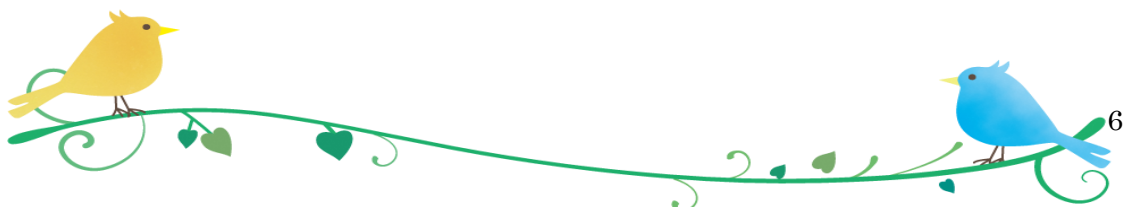
### <リスクに気づく>

「誰も自殺に追い込まれることない」ためには、そうしたリスクのある人に気づくことが大切で、そのためには、自殺のリスクとなり得る様々な要因を知ってそれに気づくこと、そうした気づく力をなるべく多くの人が持つこと、が大切です。気づくポイントについては、これまでの知見から得られているものが多くありますのでそれを学ぶことは必要です。自殺のリスク、というとなにか特別なものを思い浮かべるかもしれませんが、介護、鬱、経済的な問題など、多くは「なにか問題を抱えている家庭」という視点が理解の助けになるでしょう。問題を抱えている家庭とはどういう場合か、と想像してみると、おおよそそれが自殺のリスクに合致します。

### <気づきのレパートリーを増やす>

コロナ禍のような新たな事態についてはどのように向き合えばよいのでしょうか？ もしかすると、これまでにあまり注目されていなかった要因がリスクとして上がってくることもあります。こうした点については、相談活動などを通してその要因を見つけていきます。その際、「みんな同じ状況なんだから我慢すべきだ」といったことでリスクを無視をしまわないように気をつける必要があります。

こうして見つけた要因については、「気づきのレパートリー」に加える、ということになります。メディア報道などでは、なにかそれだけが自殺の要因と受け取られかねないような報道がされることはありますが、当然のことですが、あげられた要因だけが自殺のリスクというわけではない、ということは心においておくべきでしょう。



## 【連載】福島県におけるピアサポート活動の紹介④

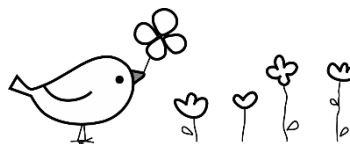
精神保健福祉センター担当

### 1 はじめに

精神障がいに罹患した方々が地域の一員として安心して自分らしく生活する体制づくりをするには、当事者の視点を重視した支援の充実が重要です。

福島県では、精神障がいの経験を生かして仲間同士支え合う活動をする精神障がい者ピアサポーター（以下ピアサポーター）を養成し、県内の地域移行・地域定着に関する事業にご協力頂いています。

ピアサポーターの方々のご活躍を広めるため、この瓦版でも定期的に県内のピアサポート活動を取り上げていきたいと思えます。



### 2 ピアサポート活動の紹介

## 令和3年3月に、福島県精神障がい者ピアサポーター養成研修が開催されました（NPO 法人アイキャンへ委託）

新型コロナウイルス感染症対策で、会場を分けての開催となっています。

この養成研修により、新たに14名の方がピアサポーターとなりました。日時等の詳細は下記のとおりです。

令和3年3月15日（月）～16日（火）10時～15時 郡山会場

令和3年3月19日（金）～20日（土）10時～15時 いわき会場

養成研修では、「ピアサポーターとは何か」「リカバリーとストレングス」等の講義、グループワーク、リカバリーストーリーの作成などが行われました。グループワークではコロナ対策（フェイスシールド着用、時間短縮等）により例年より制限があったものの、どのグループも和やかな雰囲気でお話されていました。参加者からは「同じ立場で苦しんでいる人たちに勇気を与えられるのは素晴らしい仕事だと思った。」「苦しいのは自分だけじゃないこと。人と人が助け合い支え合うこと。すごく分かりやすかったし共感できた。」等の感想を頂いています。

今年度も詳細未定ですが養成研修を開催する予定です。開催が決まりましたら、関係機関へ通知しますので、ご確認頂ければと思います。





## 精神保健福祉センター令和3年10月～12月事業計画

項 目	内 容
特定相談	日 時:10/28(木)11/11(木)11/25(木) 12/9(木)12/23(木)開催予定 内 容:思春期における心の健康(対人関係の悩み・不登校など) アディクション等に関する精神科医による相談 完全予約制
テーマ別研修会	日 時:令和3年10月5日(火)13:30～15:15 内 容:「思春期の子どもたち」Zoom を利用してのオンライン研修
アウトリーチ推進事業 研修会等	日 時:令和3年10月13日(第1回研修会) 内 容:「精神障害者のアウトリーチ支援と措置入院者退院後支援の 連携を考える」
依存症専門相談	日 時:精神科医相談:10/20(水)11/17(水)12/15(水)13:30～ 専門相談員:10/21(木)11/18(木)12/15(木)13:30～ 内 容:薬物等の乱用・依存に関する相談(本人・家族等)
GAオープン ミーティング	日 時:10/27(水)11/24(水)12/22(水)13:30～
薬物家族教室	日 時:10/21(木)11/18(木)12/16(木)13:30～15:30 内 容:薬物問題等を抱えている家族の教室(CRAFT)
ギャンブル 回復プログラム (SAT-G、ライト)	日 時:毎月1回程度開催 完全予約制 当センターでの事前面接が必要 内 容:本人対象のギャンブル依存からの回復プログラム
ギャンブル家族 ミーティング	日 時:11/11(木)13:30～ 内 容:家族のための教室とミーティング(CRAFT)
アディクション スタッフミーティング	目 的:依存症対応に関わる機関のスタッフの情報交換の場 日 時:10/14(木)12/9(木) 場所:(当センター等)Zoom 内 容:事例検討、情報交換、講義、その他
アディクション 伝言板	依存症自助グループや行政が開催する事業などの情報提供 月1回発行
自殺対策 JJメルマガ	支援者向けメールマガジン 月1回程度発行

\*詳細はお問い合わせください。 連絡先 ☎024-535-3556\*