

東胆振精神保健協会 通信

かけはし

巻頭言

『人間関係の病い』

東胆振精神保健協会会長 高木 果

もう30年近く前のことだが、私は沖繩県の石垣島にある総合病院で精神科医として勤務していた。島は人口が5万人に満たず、入院患者の背景はすぐに分かる環境だった。ある時、初老の女性がうつ病で入院してきた。彼女は地元で「優しく面倒見が良い小学校教師」として知られており、入院中は「うつ病は薬で治るとラジオで聞いた」と語り、薬物療法を望んだ。

当時は新しい抗うつ薬が登場し始めた頃で、精神医療界全体が薬物療法に期待を寄せていた。新米医師だった私も、薬が治療の中心になると考えていた。しかし、薬を調整しても彼女の抑うつ状態は改善しなかった。家庭環境も問題はないですと聞き、強いストレス因子も見当たらず、結局数か月後に大きな変化なく退院した。

さらに数か月後、彼女は外来に姿を見せた。見違えるように明るく回復しており、私は驚いた。彼女は、自分がうつ状態になった理由を語ってくれた。高齢で持病の多い姑を長年介護してきたが、その疲れから初めてショートステイを利用し、その滞在中に姑が急死したという。最期を看取れなかった罪責感に加え、親族から「ひどい嫁だ」と責められたことで、心が折れてしまったのだと。

その後、親族全員でユタ(沖繩の霊媒師)を呼び、姑の最期の言葉を聞くために口寄せしてもらったところ、「嫁は本当によく尽くしてくれた。感謝している」と皆の前で伝えられたという。責めていた親族も納得し、彼女を労った。それ以来、気持ちも晴れ、うつ症状は消えたと話した。

私は霊的存在を信じないが、この土地ではユタの言葉が権威を持つ。心あるユタなら、家族の事情をあらかじめ聞いていれば皆が納得する言葉を導き出すことは難しくないだろう。重要なのは、ユタが家族の不和を解消し、彼女の苦しみを癒したということだ。彼女を救ったのは、薬でも医療でも霊能力でもなく、地域の文化と人間関係がもたらした力だった。私は薬物療法を否定するつもりはない。それでも、人間関係が原因で生じ、人間関係によってしか癒されない苦しみは、確かに存在するのだと思う。精神医療に携わる者として、そうした患者に何が出来るのか、今でも自問する。

東胆振精神保健大会開催報告

令和7年11月8日に苫小牧市民会館小ホールにおいて開催いたしました令和7年度東胆振精神保健大会におきましては、多数の皆さまにご来場いただき、盛況に終了することができましたことに厚くお礼申し上げます。

大会第一部では、精神保健福祉の向上に貢献された北海道自閉症協会苫小牧分会(あじさいの会)様に対し、東胆振精神保健事業功績者感謝状の贈呈をいたしました。

また、昨年9月6日〜7日にイオンモール苫小牧において開催いたしました『心のアート展2025』において展示した50点の作品の中から、来場者の投票を基に選ばれた5作品の作者様に対し表彰を行い、受賞作品を展示いたしました。

第二部では、恵愛会札幌花園病院睡眠医療センター長として、十分な検査を行い、原因に応じた治療により、睡眠の質を向上させ、健康な生活に役立てることを目指されている、本間さと様を講師として迎え、『心の健康を支える睡眠の力』というテーマで講演をいただきました。講演では、不眠の原因は生活習慣や持病など人それぞれとした上で、睡眠不足が日常生活にもたらす影響等についての大変貴重なお話をいただきました。参加者からは「人にとって不可欠な睡眠について、日々の生活で気をつけることを、わかりやすく学ぶことができた」などの声をいただきました。

かけはし 第六十六号 (通巻六十九号)

発行者 東胆振精神保健協会
事務局 苫小牧市若草町二丁目二十一
印刷発行 北海道苫小牧保健所健康推進課
令和八年三月

当協会では、今後も地域の皆さまをはじめ各関係機関とともに、こころの健康や精神保健福祉の諸問題などを考える場として、より良い大会を目指してまいります。来年度の大会も、たくさんの方のご来場をお待ちしております。

『心のアート展2025』開催！

令和7年9月6日、7日の2日間、イオンモール苫小牧において、『心のアート展2025』(今回22回目)を開催しました。

このアート展は、精神障がいをもつ方々が文化・芸術への関わりを通して社会参加の促進を図るとともに、広く地域に紹介し、精神障がいに対する理解を促進することを目的としております。

出品された作品は50点。両日ともに多くの来場者に作品を見ていただき、心に残った作品に投票をしていただきました。

投票用紙には、「全ての作品に手間と心がこもっており、感動をもらった」、「綺麗に作られていてずっと見ていたい」など作品への感想が寄せられ、そのメッセージは作者にお届けしました。

上位5作品の作者には、令和7年11月8日に開催した東胆振精神保健大会で表彰式を執り行い、高木会長から賞状と盾が贈呈されました。今後も、このアート展を通して、地域の精神保健に理解を深めていただけるよう努めてまいりますので、皆様のご協力を引き続きお願いいたします。

令和8年9月に開催する、心のアート展2026の作品を募集します！

- 応募資格者 精神疾患や精神障がいをお持ちの方で、東胆振地域の精神科医療機関、精神関係の各施設を利用中の方 *いずれも入院・通院・施設入所等を問いません。
- 募集作品 絵画・写真・手工芸品・木工品・書道 その他展示できるもの(例)俳句、川柳、他)
- 応募先 道央佐藤病院・ウトナイ病院・苫小牧緑ヶ丘病院・北海道メンタルケアセンター・苫小牧地域生活支援センター *詳しくは各応募先にお問い合わせください。

【入賞作品】
どの作品も来場者に大人気でした☆



佳作「ドラえもん」



優秀賞「母」



最優秀賞「低緯度オーロラ北の大地を照らす」

東胆振精神保健協会入会のご案内

本会は、東胆振精神保健地域(苫小牧市、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。こころの健康づくりの普及啓発を目指した「精神保健大会」の開催、機関誌「かけはし」の発行、こころの病気や障がいを持った方々の社会参加や地域住民への理解促進を目指した「心のアート展」の開催など、毎年精力的に取り組んでおります。

会の趣旨にご賛同いただき、是非一緒に活動くださるようご案内申し上げます。

- 会費(年額)
個人会員 一口 1,000円
団体会員 一口 5,000円

お礼(協会の皆様へ)

令和7年度に東胆振精神保健協会に会費等を納入くださいましたみなさまにお礼申し上げます。団体会員様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、ウトナイ病院、道央佐藤病院、北海道メンタルケアセンター、苫小牧市民生委員児童委員協議会、NPO法人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、苫小牧市町内会連合会、苫小牧商工会議所、回復者クラブこぶしフレンズ、ほのぼのクラブ、新生樟前、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、むかわ町社会福祉協議会

【個人会員】
29名の個人会員のみなさま
【負担金、交付金】
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



佳作「聖夜の願い」



佳作「Diamond painting」

特集1 地域の居場所づくりをとおして 苫小牧市社会福祉協議会の 居場所事業について

自殺対策予防策については、第4次自殺予防対策大綱(令和4年度)にて、「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」にむけ、自殺総合対策における当面の重点施策が示されています。その中で、社会全体の自殺リスクを低下させる取組として、ひきこもり支援や居場所づくり支援について明記されています。

今回は、苫小牧市社会福祉協議会にて居場所支援事業の担当者より、同所での活動状況等について話を伺いました。

Q 現在行われている居場所支援事業の具体的な活動内容について教えてください。

A その人の複雑さや生きづらさを、ありのまま受け入れられるような場所。苫小牧市社会福祉協議会では、そんな居場所支援事業を展開しています。

対象や開催頻度などは事業それぞれに違いはありますが、「居場所とま」と「コミュニティカフェ」など、「不登校座談会風まち」「おしゃべりカフェ」など、お茶を飲みながらおしゃべりしたり、ゲームをする場所もあります。また、社協ベースは常設型の相談所として、毎週月金の10時から16時まで開設しています。様々な方が、それぞれの「ここにいてもいい」を見つけられる居場所をめざしています。

Q このような居場所支援事業を社会福祉協議会で行うようになった背景や、各事業のめざす姿について、教えてください。

A 私たち苫小牧市社会福祉協議会には、SDG(コミュニティソーシャルワーカー)がいます。日々の相談支援の中で、様々な「制度の狭間」にある方の支援や、引きこもりなど「制度と繋がっていかない」方の支援をしていきたいと思います。そうした方たちの多くは、社会や地域の中で孤立し、誰にも相談できずに不安を抱えている。だからこそ、安心して過ごせる「拠り所」が必要だと感じたことがきっかけでした。

Q 実際に、居場所支援事業に取り組んでみて、参加者から得られた感想や反応の中で、印象に残っているエピソードを教えてください。

A 私自身、不登校の経験者です。「居場所とま」として、その時期のエピソードについて話をしたときのことでした。「すぐに結果が出なくても、『あきらめない』を続けていくことが大切」と話をしたとき、当事者経験者の方々、自分だけじゃなかった、安心した、話を聞いてそう思っていたんだ!と、喜んでくださいました。

ひきこもりや不登校の当事者、経験者にとつて、当時の焦燥感や不安感を言葉にするのは、とても大変なことだと思います。私自身も抵抗がないと言っていると嘘になります。

支援をする側は、ゴールを定めた形での支援に走りがちですが、長期的かつ継続的に「ここにいてもいい」という場を持つこと。一人ではないという実感を持つこと、その大切さを感じたエピソードでした。

Q 担当者様が、こちらの事業を担当する中で大事にしていることや、今後、本事業を通じて取り組んでみたいと考えていることがありましたら、教えてください。

A この事業に携わる中で痛感したことの一つに、長期的な視点でじっくり関わっていくことの必要性があります。

居場所づくり事業は、社会福祉協議会の地域福祉課全員で取り組んでいます。「ここにいてもいい」と実感していただけるまでには、地域に馴染み、人に浸透するまでの時間は、年単位が必要だと考えています。回数を重ね、当たり前のようにそこにあることが、とても大切だと思っています。

また、私自身が常に心がけているのは「当事者の目線」です。参加者一人一人の感想や想いを拾い上げながら、当事者目線での企画や、やってみたいことを形にしていきたいです。焦らず、でも着実に。皆さんと共に歩んでいきたいと思っています。

Q 最後に、「この記事を読んでいる地域の皆様や協会の皆様」に一言お願いいたします。

A 私たちみんなが直面する「孤立」というのは大変厄介です。人の生活をむしろ、心に重荷を負わせていく。時には一人になることは大切ですが、社会的に孤立してしまうと、助けを求める力さえもそぎ落とされてしまいます。居場所というのは「ここにいてもいい」という強いメッセージだと思っています。人につながり、人とともに生きていくことの大切さを、この活動を通じて本当に強く感じています。もしこの記事を読んでいる方が、今、孤独を感じているのなら、私たちはいつでもここにいます。無理に来てほしいわけではなく、気が向いたときに。そのままのあなたを、私たちはお待ちしています。

特集2 市町における自殺予防対策 ①現状や課題 ②実施している取組等 ③自殺対策を通して伝えたいこと

苫小牧市

① 苫小牧市は全国 全道と比較して自殺死亡率が高く、特に働き世代の男性の自殺者数が多い状況です。悩みを抱え込みやすく支援につなげることが課題で、早期の気づきと相談先につなぐ体制強化が必要です。

② ゲートキーパー養成講座：一般市民、教職員、企業向けに実施しています。この相談日：毎月第一水曜日に、保健師などが相談に対応します。この体の温計(メンタルヘルステックシステム)講演会やパネル展などの実施：対策週間や月間に合わせてパネル展等の普及啓発事業を行っています。

③ 全国 全道よりも自殺率が高い現状を重く受け止め、尊い命を守るためこれまでの取り組みを大切にしながら今後も継続して進めていきます。また、日頃から医療・福祉・教育・労働・警察官等が顔の見える連携で、切れ目のない支援体制を構築していくよう取り組んでいます。

白老町

① 令和2年〜令和6年の自殺者数は1〜5名で推移。60歳以上の高齢者が半数以上を占めています。令和6年は自殺者数が増加。背景には生活困窮や経済・健康問題、職場の悩み等の問題を抱えており、複雑多岐に渡っています。

② 「いのちを守るネットワーク庁内連絡会議」町民サービス窓口のある庁内職員を対象に、今年度2回開催。1回目は町の自殺対策計画の共有、窓口相談時の情報共有シートを提案。2回目は苫小牧保健所保健師を講師に、研修会を実施。相談に来所する人の気持ちを知る機会になった他、各部署での連携の必要性を再認識しました。その他の取組として、「働く人の心の健康」をテーマに事業所で健康教育を実施しました。

③ 自殺に至る背景には多数の問題が複合的に絡み合っており、多機関が連携して取り組む必要があります。1人で抱え込まない地域づくりを目指し、引き続き関係機関の皆さまとも連携しながら、寄り添う支援を続けていきたいと思っています。

厚真町

① 平成30年9月6日胆振東部地震発生。厚真町では37名という尊い命が奪われ日常が一変しました。発災後、厚真町では「被災者の心のケアを行う」と旗を掲げ、自殺対策を強化しました。

② 被災者の心のケア活動を続ける中で、最近では当初の想定を超えた課題が浮上しています。それは、「ひきこもり」「アルコール問題」「子育ての悩み」など災害を直接のきっかけとしない多様な相談が寄せられていることです。地域全体のメンタルヘルス課題への対応が求められている状況となり、町内の支援団体と「メンタルヘルスポートネットワーク」を目指す準備連絡会を立ち上げ、課題解決に向けた一歩を踏み出しました。

③ いつ誰しもがライフイベントに伴い自殺リスクが向上する可能性があると考え、手を緩めることなく自殺対策を継続していきます。

安平町

① 月一回臨床心理士による「心の健康相談」、町実施の健診時には「心の健康アンケート」、年一回「ゲートキーパー養成講座」を実施しています。また精神保健担当職員に対しては定期的な事例検討会を実施し資質向上に努めています。

② 「心の健康アンケート」の実施によりPTSDや抑うつなどのハイリスク者を抽出し、臨床心理士や保健師による電話、面談の実施により個々の状況に合わせて医療機関の紹介や継続的な支援を行うことができました。

また、支援者による事例検討や町のメンタルヘルスの状況をアセスメントでき、町の自殺対策について多職種にて検討することができました。

③ 町民が相談しやすくなるような普及啓発方法の検討や、現状のアンケートは健診受診者を対象としているため、現状を加味してアンケート内容を見直すとともに、健診受診者のみならず、全町民を対象としたリスクの把握方法を検討していきたいと考えています。

むかわ町

① 胆振東部地震後の心のケア対策から継続して実施している集団健診受診者を対象にした「心のアンケート」でも、うつやハイリスク者は一定数おり、日常生活や仕事の中で「心の不調を抱えている人が少なくない」ということがうかがえます。

② 「心のアンケート」実施により不調の方を早期に発見し、個別相談を実施しています。相談者自身の健康問題のほか、独居による孤立や介護疲労などで不調になる方もおり、必要時、福祉や介護サービス等につなげることもあります。

ゲートキーパー養成講座では、参加した方から「自分の周囲の人に関心をもつようになりたい」と「声のかけ方を学べて良かった」との声が聞かれ、地域への見守りや支えが広がっていると感じています。

③ ゲートキーパー養成講座受講者からは、参加満足度が高く、好意的な評価を毎年いただいております。講座受講者がさらに地域全体に広がるような実施方法を検討しています。今後も地域でお互いに「気づき」「つながり」「支え合える」むかわ町を目指し、継続的に取り組んでいきたいと思っています。

むかわ町公認キャラクター むがるん



(むかわ町ゲートキーパー養成講座の様子)

編集後記

毎度さまのR.Oです。最近各地で地震や山火事が多いですね。今のところ大災害とはなってはいませんが、防災グッズの確認や準備は済ませていますか？私は防災リュックを作り直した。中には電池で充電する充電器やフリーストライの食品、水、電池各種、ホイッスル(災害で建物に閉じ込められたり、大きい声が出せないうき、位置を知らせるのに、これ便利です)常備薬などを詰めました。

皆さんも、久しく使っていない懐中電灯は充電や電池交換をしておくと思いいます。さて、最近のマイブームは「大人の塗り絵」です。特に爬虫類の「ヘビ」や「カエル」の塗り絵を「存知ですか?」草木と共にいるヘビやカエルが中々迫力のある絵ですが、色選びによってはキーンと絵になります。同じ絵でも色によってもまがまがしい絵にも仕上がるので中々楽しいです。

さて、そろそろ春も近づき皆さんの服や行動も軽やかな季節になりますね。最近の春はとも短く短い春が過ぎます。あつという間に夏になりそうです。短い春を堪能してくださいませ。そして健康にかにお過ごしください。かけは担当 R.O