

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、実際に現地に集め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。

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、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っています。



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、

かけはし 第六十一号
(通巻六十四号)
発行者 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

「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、地域のみならず心身の健康づくりや精神保健福祉を学び、関心を持っていただき、皆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。

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さまが、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。

お礼(協会の皆様へ)

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、個人会員のみなさま、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さま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ブ、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、むかわ町社会福祉協議会、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

【個人会員】

51名の個人会員のみなさま

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し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

□ 苫小牧市（健康支援課）

【ゲートキーパー養成講座】

苫小牧市では、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おり、一般市民向け、企業向けに基礎編を実施しております。また、既に受講されている一般市民の方や企業向けに、知識や技術の振り返りのため、フォローアップ編も実施しております。ご興味のある方はお問合せください。

【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。青年心理学等を研究されており、今を生きる若者の困難さや生きづらさについてご講演をいただく予定です。オンラインでの視聴も可能です。

日時 9月30日（土）

10時～11時半

場所 苫小牧市民会館小ホール

定員 会場100名、

オンライン100名

申込方法 電話または電子申請

（定員に達し次第締切）

【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？また、依存症の問題について悩んでいませんか？一人で抱え込まず、ぜひご相談ください。ご家族などからのご相談も受け付けています。

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

電話 0144(32)6410

xken@city.tomakomai.hokkaido.jp

（健康こども部健康支援課）

□ 苫小牧市（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ろをもつ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。

苫小牧市では、「あいサポート研修」を受講された方をあいサポートまたはあいサポートキッズとして登録しています。

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していただき、終了後には、「あいサポートバッジ（子供はキーホルダー）」をお渡ししています。

令和5年8月時点であいサポートの登録人数は2800人を超えています。

皆様もぜひサポート登録をして共に優しいまちづくりに「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

定員 各回15名

申込方法 電話またはメール

（定員に達し次第締切）

電話 0144(32)6356

メール

syogai@city.tomakomai.hokkaido.jp

（福祉部障がい福祉課）



□ 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。来所される場合は「事前連絡」をお願いしています。

また、母子手帳交付時や乳幼児健診・保健指導場面などの保健事業で関わった方の中で、必要な方へ継続支援を行っています。

【ポスターの掲示】

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。

また、個別に悩みを抱えている方に対しては随時、保健師や心理士による個別相談や訪問を受け付けていますので、役場の健康福祉課へご連絡を頂ければと思います。

□ 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。アンケートも今年で5回目になります。今もなお苦痛を抱いている方が多数存在しています。

臨床心理士が相談にのっています。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り、被災によって負った「こころのケガ」はとても深いものなのだと感じさせられます。厚真町は今後もメンタルヘルス対策を弱めることなく継続していきます。

また、厚真町ではゲートキーパー養成に力を入れています。コロナ禍では当初の計画通りには実施できなかっ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。ゲートキーパーの考えが町に浸透し、「みんなでのち支える厚真町」を目指していきます。



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）



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、昨年度は、一般町民向けに開催しました。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」を知ってもらうことで、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いきます。

東胆振精神保健協会入会のご案内

本会は、東胆振地域（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的とした「精神保健大会」の開催、機関誌「かけはし」の発行、「こころの病」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
団体会員	一口
	51,000円
	5,000円

「いけまぜ夏フェス2023」について

7月29日から30日まで苦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。

「障がいがある者もない者もごちゃ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がある剛さん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ても、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い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「障がい児を連れての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のが決まっています。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

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」という方がいい」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、障害を持つ人たちには、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ます。障がい者に「合理的配慮」をし

なけ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。

福祉というのとは、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。

私たちは参加者になった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

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」取り組むと考えを変え、自分のことなら簡単に諦めても、人のためにすることは簡単に諦められませんか。

□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。

小さい頃は今も、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な言われたり、腫れ物に触れるように変な目で見られたこともありますが、現在は、心の中でそうしたことには何か感じて冷静に過ごすことが出来ます。

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、同期や後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。

<https://www.ike-maze.jp/homepage>

（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りました。

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

こもってしまったこともあります。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、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。今後も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金曜日の午後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」「元気になる場」・「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	１３：３０ から	苫小牧市 市民活動 センター
９月１５日（金）		
１０月２０日（金）		
１１月１７日（金）		
１２月１５日（金）	１６：３０	
２０２４年		
１月１９日（金）		
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

東胆振日高障がい者就業・
生活支援センター かけはし
寺林 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
います。対象となる方は、東胆振
日高管内（1市11町）にお住ま
いで障がいをお持ちになり、就職
を希望されている方や、すでに働
いていても支援が必要な方。また、
そのご家族や福祉事務所、雇用さ
れている企業（雇用を検討してい
る企業）からのご相談にも対応し
ています。

他にも、障がい者雇用の普及の
ために企業セミナーや、障がい者
雇用支援地域合同会議を開催し
ており、地域での障がい者雇用の
普及や支援体制の連携強化のた
めの活動も行っています。

障がいをお持ちの方への支援
としては大きく分けて、就業支援
と就業に伴う生活上の問題につ
いての助言の2つに分かれます。

就業支援は、就職に向けた準備
支援や職場実習の斡旋、職場定着
支援などがあります。

具体的には、聞き取りを行い相
談者の現状等を把握させていた
だき、相談者の希望を尊重しなが
ら支援の方針を確認させていた
だきます。

一連の流れを説明すると、ハ
ローワークと連携してお仕事探し
を行い、気になる求人は見学を行
います。相談者と企業側の双方が
希望する場合は3～5日程度の
職場実習に進みます。実際のお仕
事に近い作業を体験していただ
き、職場の雰囲気も含めて体感し
ていただいた上で応募するか否
かを判断していただきます。その
後、面接等を行い合否が決まりま
す。

職場定着支援は、相談者と企業
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、
健康管理・金銭管理等の日常生
活の自己管理に関する助言、住
居・余暇活動など地域生活、生活
設計に関する助言を行います。

また必要に応じて、相談支援事
業所、社会福祉協議会、就労系事
業所、市町役所障がい福祉担当課
などとの連絡調整も行います。

当センターが行っている事業
を紹介させて頂きました。私共は
相談者に寄り添った支援を心が
けており、「働きたい」気持ちを尊
重しながら支援を行っておりま
すので、お気軽にお問い合わせ下
さい。



障がい者就業・生活支援センターかけはし外観

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。
植苗病院は大きな被害があっ
た厚真町、むかわ町、安平町の3

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
り精神科の受診が必要な方がい
れば受診、時には入院を積極的
に受け入れるように調整を行い、地
域との連携を図りました。

また、病院としての動きだけで
はなく、各職種が専門職団体と協
力しながら様々な活動を行って
いました。

こ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
て精神面に不調がある方を対象
に相談を受け、相談者の体調や困
りごとなどの話を聞き、必要があ
れば医療につなげるという役割
を担いました。

作業療法士は北海道リハビリ
テーション専門職協会（HAR
P・
ハープ）として自主サークルの立
ち上げ事業と自主サークルの定着
支援事業を行っています。

週1度、役場などの1室を借り
て健康教室を開催し、その会を通
じて参加住民の方に減災や介護
予防の知識を伝え、自分が健康に
なるため、さらに周りの人も健康
になるためにどんなことができ
るかを一緒に考え実践していく
取り組みを行っています。

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、
むかわ町を全戸訪問し、ニーズ調
査を行い必要な資源につなげる
という活動を行いました。

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
安感や不眠が出現している方が
おり、地元保健師と情報共有を行
い、継続した訪問や必要とあれば
受診等につなげられるようにし
ています。

病院としては積極的に受け入
れを行うこと、各専門職それぞれ
がそれぞれの専門性を発揮して
被災者の支援を行いました。震災
の支援を通して多職種との連携、
病院と地域スタッフとの連携の

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。また、被災
された皆様に心よりお見舞い申
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
うなどんつとした揺れのあとし
ばらく続いた地震。その数分も経
たないうちに始まったブラック
アウト。パニックになった。主人

が声をかけてくれ、なんとか持ち
直した。うちは、太陽光発電で蓄
電機があり、蓄電池に切り替えて
TVをつけた。何が起きている
のかTVが教えてくれた。ライン
で家族と連絡をとり、避難してき
てもらった。実家はかなりの食器
棚からの落下物でいられた。なかつ
たからだ。人がいると安心できた。
明るくな

ってから連絡のつかない友人の
安否確認がてらモバイルバッテ
リーを配って回った。停電で信号
もついていない。かなり徐行運転
で行動していたと記憶にある。私
は動くことでなんとか平常心を
保っていたが、停電は45時間に
及んだ。電気が復旧した時の安堵
感は今でも忘れない。これが、昼
間なら？家族が、バラバラになっ
ていた時なら？考えただけで恐
ろしい。でも、常日頃の安否確認
の方法、集合場所など、今一度、家
族と話し合うきっかけになった
事と思います。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。

心のアート展 作品制作の様子



毎度様のR・Oです。
なんと書いてもこの夏は苦小
牧に珍しく猛暑！気温30度つ
て何事かと、扇風機フル活用でも
追いつかないこの暑さで寝苦し
い日々を過ごした方も多いので
はなないでしょうか？暑い夏、苦小
牧港まつりで今年は盛大に8千
8百発もの花火が打ち上げられ
したね。皆さんはご覧になりました
か？暑い夏も終わりを迎え、こ
れからは秋・冬がやってきます。
夏がこれだけ暑かったので冬を
想像するとちよ
っと怖いなあと思ってしまうま
した。皆さんも体調には気を付け
てお過ごしくださいね。

かけはし担当R・O