

東胆振精神保健協会 通信

かけはし

巻頭言

物価の日韓逆転について

東胆振精神保健協会会長

高木 果

昨春、パンデミック終結後に初めて訪れた台湾旅行の印象が予想以上に良かったので、調子に乗って昨年の秋には14年ぶりにソウルを訪れた。

これまでゆっくり見ることをできなかった主要な博物館と美術館を時間をかけて観覧したり、現地でボランティアのガイドをしてくれた77歳の老エンジニアと西村を散策したりしたことは忘れがたい思い出となった。

しかし、最も衝撃的だったことは物価の日韓逆転現象であった。

最初にソウルを訪れたのは四半世紀前だが、物価は日本よりかなり安く、旅行していても気が楽だった。

14年前も物価はまだ日本よりは安く、外食や買い物の際もストレスを感じることがなかった。

ところが今回は勝手が違った。両替の際には1万円が10万ウォンに満たず、その時は「あれ？」と怪訝に思っただけだったが、街に出て外食や買い物等で現地価格を円に換算してみると何もかも日本よりも高いことがわかり、強い衝撃を受けた。

スタバやマクドナルドといったチェーン店の値段が日本より2割ほど高く、おそらくこちらは円安による為替差益が主因と思われるが、生鮮食品が日本よりも6〜9割程度割高なのは（例えば鶏卵は10個入りパックが500円くらいする）、より根本的な構造的差異によるのだろう。

幸いバスや地下鉄といった公共交通機関は日本よりも安く、また文化施設の多くは無料だったのでもとの旅行計画自体は影響を受けなかったのだが、私のような儉約家にとってはこのような通貨ギャップは非常に苦しく、購買意欲が完全に失せてしまい、結局何も買うことができずに手ぶら

で帰国した。

私のようなバブル世代にとっては「韓国旅行」ショッピング」という固定観念が長年定着していたが、このイメージは今回完全に崩壊し、国境を越えた世界の変化を実感することになった次第である。

東胆振精神保健大会開催報告

令和6年11月2日に苫小牧市民会館小ホールにおいて開催した令和6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、盛会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1部では、精神保健福祉の向上に貢献された社会福祉法人白老宏友会様に対し、東胆振精神保健事業功績者感謝状を贈呈いたしました。

また、昨年9月7日〜8日にイオンモール苫小牧において開催した『心のアート展2024』において展示した59点の作品の中から、来場者の投票を基に選ばれた5作品の作者に対し表彰を行い、受賞作品を展示しました。

第2部では、こころのリカバリー総合支援センター所長として、心の病をお持ちの方やひきこもりの方などの治療・リハビリや相談支援をされている阿部幸弘様を講師に迎え、『「ひきこもり」とどう関わるか？』家族も本人も、社会も』というテーマでご講演いただきました。

講演では、ひきこもりの支援は家族間のコミュニケーションから始まること、情報を増やし、対話を続けて徐々に本人に近づくこと、相談しやすい雰囲気をつくることなどのお話があり、参加者からは「分かりやすかった」、「ひきこもりについて深く学べた」などの感想が寄せられました。

当協会では、今後も地域の皆さまや関係機関とともに、こころの健康や精神保健福祉の問題などを考える場として、より良い大会の開催を目指していきます。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。

かけはし 第六十四号
(通巻六十七号)

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 令和七年三月

心のアート展2024 入選作品

『心のアート展』の開催は今回で21回目となりました。

文化・芸術への関わりを通して精神障がいをもつ方々の社会参加の促進を図り、精神障がいに対する理解を促進することを目的としたこのアート展において、入選した5作品を紹介します。

会場では、来場者に心に残った作品に投票をしていただき、「細かい所や色の使い方がとてもキレイ!」、「精巧な作りで素敵でした!」などの作品への感想が寄せられました。



優秀賞



最優秀賞

心のアート展2025の作品を募集します!

■応募資格者

- (1) 精神疾患や精神障がいがあり、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
 - (2) 精神疾患や精神障がいがあり、東胆振地域にお住まいで、同様の施設を利用中の方
- ※ 入院・通院・施設入所の別を問いません。

■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、川柳など）

■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。



佳作



佳作

お礼(協会の皆様へ)

令和6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。



佳作

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

【個人会員】

36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

災害派遣チームから見えた「支援の備え」について

苫小牧市福祉部障がい福祉課
宮坂 昌和

地震や水害等で被災した方々を支援する医療や福祉の専門職のチームが多数あります。

みなさんはいくつ御存知でしょうか。最も有名なものは、災害が起きた直後に被災地に入り、生命の危険に晒された方々の救急対応に携わる「DMAT（災害派遣医療チーム）」ですが、災害の時期によっても多種多様な専門職が入れ替わり、様々な医療・福祉の支援が展開されます。

私は平成30年の北海道胆振東部地震では、北海道庁の職員として「DPAT（災害派遣精神医療チーム）」、また、昨年発生した能登半島地震では、北海道社会福祉士のメンバーとして「DWAT（災害派遣福祉チーム）」に参加しました。

似た名称ばかりで紛らわしいですが、DPATは精神科医と専門看護師、2名の業務調整員（情報の管理や、関係機関・他の支援チームとの連絡調整を行うメンバー）からなる医師主体のチームです。

被災の大きなストレスで起きた重い精神症状（重度のうつ状態・自殺企図、興奮、幻覚妄想状態など）がある方などの情報を、地域を巡回している他の専門職チームや避難所の運営スタッフ（都道府県から派遣された一般の公務員や大企業グループの民間ボランティア）から聞き取り、本人のところに赴いて、診察や病状に合う地域の精神科医療機関との受診調整を行います。

緊急性次第では、向精神薬等をその場で処方することもできる、いわば「動く診療所」です。

発災後概ね3日（72時間）は、危機に晒された被災者の命を守るため、自衛隊や消防、救急医療チームの大規模な救命活動が行われますが、これが一段落し、被災者が「ひとまず命の危険から脱した」時期が活動期間になります。

さて、一方のDWATは、社会福祉士や介護福祉士、ケアマネジャー等で構成される3名程度のグループで、医師のようなリーダーとなる職種がおらず、それぞれの専門性を活かして、主に避難中の方々に対して、災害関連死等の二次被害の予防や普段の生活への復帰に向けた活動を行います。具体的には、避難所を回って避難者の健康状態や困り事を聞き取り、高齢や障がい

のため避難所生活がうまくできない点（公共施設のトイレが使えない、パンと弁当ばかりで体調を崩しそう、避難所で何が起きているかわからないなど）があれば、避難所スタッフへの助言や、市町村の保健師・他の専門職チームとの情報共有、被災市町村へのサポートを行います。

昨年2月の能登半島への派遣では、自宅修理やその他の公的な支援の情報を高齢の方や障がいがある方にもわかりやすいようにまとめ、町を通じて避難所に設置してもらう取り組みを行いました。

一般的に被災地は、見ず知らずの様々な支援者やボランティアが次々と入ってくる一方で、頼みの綱の市町村が疲弊して平常時の業務が停滞し、生活を立て直すために必要な情報もわかりにくい環境です。

地震発生後2か月ほどが経った能登半島の避難所では、地域の方の帰宅が徐々に進む中、大変皮肉なことに、日頃から自治体や福祉の支援を受けていない（言い方を変えると、自分達の力だけで生活を送っていた）高齢者や障害のある方が多く取り残され、使い勝手の悪い慣れない環境で、支援が必要な方々になっていました。

胆振東部地震から6年経ち、その教訓を生かして防災や災害対応への備えが東胆振の各地で整えられていますが、心の備え・物の備えと合わせて、自分の力を尽くして生活を頑張っている方ほど、役所・役場や福祉の支援者、それが難しくければ、最低でも身近な家族や友人とつながって、緊急時にはすぐに助けてもらえるようにしておく「支援を受けるための備え」が、防災の大切なキーワードになることを派遣を通じて感じました。

なお、他にも歯科衛生士や栄養士、リハビリ専門職など様々な専門職チームがあり、災害支援は進化し続けています。お一人お一人の防災と合わせて、この機会に御興味をもっていただけると大変幸いです。



派遣チームの信条

各市町の取り組み

〇苫小牧市
【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。
ご家族などの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 苫小牧市役所4階 健康支援課
相談方法 相談日の3日前までに、電話またはメールにて事前予約
電話 0144（32）6410
メール kenkosien@city.tonakomai.hokkaido.jp
（健康こども部健康支援課）

〇白老町
【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。
地区担当保健師が対応しますので、来所される場合は事前連絡をお願いします。

日時 平日 9時～16時
場所 白老町総合保健福祉センター
いきいき4・6
電話 0144（82）5541
メール kenko@town.shiraoi.hokkaido.jp
（健康福祉課健康推進グループ）

【白老町新キャラクターの紹介】
名前 ウェちゃん
プロフィール 「Welcome to Shiraoi」
（ようこそ、白老！のWelcomeの「W」の意味）の2つの意味があり、「白老町に越えたいいただきありがとうございます」という感謝が込められています。
白老で育てられている牛をイメージした「牛の妖精」です。



〇安平町
安平町では、住民の方へ「こころの健康アンケート」と「こころの健康相談」を実施し、臨床心理士とともにハイリスクアプローチを行っています。
また、関係部署職員の資質向上のための事例検討会を行っており、今年度は民生・児童委員を対象に「ゲートキーパー養成研修」も実施しました。
年度末の自殺対策強化月間には広報に啓発記事を掲載予定です。

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御連絡ください。

日時 平日 8時30分～17時15分
（祝日、12月29日～1月3日を除く）
電話 0144（26）7071
（健康福祉課健康推進グループ）

〇厚真町
厚真町では、町内の支援機関やボランティア団体と連携し、自殺対策推進に向けたネットワーク構築を目指しています。
これは、「支援が必要な人に支援を届ける、みんなでのち支える厚真町」というまちづくりを実現するためです。

その一環として、自殺対策において先進的な取り組みを行っている、岩手県へ視察に伺いました。
視察ではまず、地域で行われている相談会を見学しました。
相談会は毎週行われており、地域の方が気軽に足を運んでいる様子が印象的で、地域に「こころの健康って大事だね」という認識が根付いていることが感じられました。

次に、自殺対策を担う関係機関が集うネットワーク会議に出席しました。
「にも包括」という最近のトピックを精神科医が解説し、出席者らの「共に学び、共に考える」姿勢が見受けられました。
今回の視察でネットワーク構築に向けてのエッセンスを吸収していただくことができました。
来年度にネットワーク構築が実現できるよう取り組んでいきます。



〇むかわ町
むかわ町では、胆振東部地震後から「こころの健康アンケート」を実施しています。当初はPTSDの項目も確認していましたが、ハイリスク者が減少したことから、現在はうつのハイリスク者の抽出に内容をしぼり実施しています。
うつのハイリスク者の割合は昨年度より若干下がりましたが大きな変化はなく、支援の継続が必要と感じています。

アンケート回答結果から憂うつ等の訴えによりハイリスクとなった方へは、保健師が身近な相談先等の情報提供や臨床心理士による個別相談のおすすみをさせていただきました。

ゲートキーパー養成講座は一般町民向けに各地区で1回ずつ開催していますが、今年度は、町内の事業所へ声かけし、昨年度までとは違った顔ぶれで実施することができました。

受講者からもわかりやすいと好評です。今後も、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、講座を開催していきます。

編集後記

春が近づくこの季節、みなさん少しずつ冬眠から覚め、活動的になる頃ではないでしょうか。
毎度さまのR.Oです。
昨年からの記録的な物価高でキャベツが一時600円とか、とても手が出ないようなお値段になり、家計も苦しくて毎日の食事の献立に頭を悩ませたのではないでしようか？
この物価高はいつまで続くのかとても気になります。

また、昨年は元旦早々の大きな地震に始まり、記録的な豪雨もあり、毎日のように色々な場所で小さな地震も起きて、日本が沈没するような大きな地震が起きるのではないかと心配してビクビクもしています。
春が過ぎ、天候に恵まれて、野菜のお値段が安定することを今から願っています。

話は変わりますが、多趣味な私は桜がっぽみ始めたらワクワクして朝早くからカメラを持って公園などに出かけ、桜を撮りに行きます。
皆さんも気になることや趣味など楽しくお過ごしくださいね！

かけはし担当R.O