

かけはし

東胆振精神保健協会 通信

巻頭言

トラウマの問題

苫小牧緑丘病院 土屋 潔

今年度から当協会の会長を務めることになりました。ようしくお話しします。さて、近年児童期の虐待相談対応件数は年々増加の一途をたっており、大きな社会問題となっています。

身体的、心理的虐待、ネグレクト、親との死別や両親の離婚などの小児期逆境体験がその後の人生に多大な悪影響を及ぼし、うつ病や不安障害、アルコールや薬物の依存症を発症するリスクを高めることが報告されています。

また、長期間反復的に虐待などのトラウマを経験した人は、PTSD、心的外傷後ストレス障害の症状であるフラッシュバック、悪夢、回避に加えて、感情がコントロールできず、自分自身を否定的に考える、対人関係を築くことができない、といった様々な生きづらさを抱えやすいことが知られるようになっています。

国際的な診断ガイドラインの最新版ICD-11では、このような状態に対して「複雑性PTSD」という診断項目が新たに採用されました。今や精神保健医療の現場では、常にトラウマの問題を念頭に置いて関わることが求められます。過去のトラウマの影響が強く残っていると、自己評価が低く自信がなく、他人に信頼感を持てず、非常に傷つきやすい状態にあります。支援する際には、威圧的あるいは不親切と受け取られかねない態度を言葉づかいでさらに傷を深めることが

ないように注意する必要があります。あせらずじっくりと信頼関係を深め、安心できる居場所を確保することが治療の第一歩になります。当協会が様々なトラウマを抱えた人にとっても安心して生活できる地域社会を築くために貢献できることを願っています。

2019年8月に実施した親子ボウリング大会

苫小牧市手をつなぐ育成会

苫小牧市手をつなぐ育成会は昭和35年、知的に障がいのあるお子さんを持つ家族とその支援者で、障がいがあっても生まれ育った地域であたり前の暮らしが実現できる社会を目指し結成された団体です。これまでの60年の歩みにおいて、会員相互の支えあいや地域に対して障がいへの理解を深めてもらう取り組みなど行ってきましたが、令和2年からの新型コロナウイルス感染症拡大により、ほとんどが実施できなくなりました。学齢期のお子さんの社会経験の場とした「療育旅行、進路の参考を促すた」ことと「学校施設見学会、会員の交流を目的とした親子ボウリング大会、会員の学びや市民の啓発も促した」学習会、障がいのある方の参加しやすい成人式を企画



親子ボウリング大会

かけはし 第59号 通巻62号
発行 東胆振精神保健協会
事務局 苫小牧市若草町二丁目二番二十一号
北海道苫小牧保健所健康推進課

こころの復興を目指して

厚真町 住民課 健康推進グループ 杉山 効平

胆振東部地震発生から約1年半が経過した令和2年4月、私は厚真町職員になりました。新型コロナウイルス感染症の第一波と重なり、店頭からマスクやハンドソープ、アルコール消毒液が消えた頃です。地震発生から今年で4年、時は流れ、土砂崩れでむき出しになった山肌、緑が蘇り肥沃な大地に作物が実るなど、殺伐とした風景は復旧復興によって改善されています。一方、厚真町民のこころの痛みは、回復の兆しに個人差があり、今後とも息の長いサポートが必要です。

「こころの健康」の現状

厚真町では、令和元年度から「こころのアンケート」を行っています。「PTSD症状やうつ病を有する疑いがある方、以下ハイスルク」は、令和元年度調査時から3分の1まで減少し、多くの方は順調に回復に向かっているようです。しかし、ハイスルク者、個別に話を聞いてみると、テレビの地震速報が怖い、「道路のひび割れをみるとドキドキする」「大型車両が通った時の揺れにドキとする」「被害が大きかった地区に行けない」「テレビで『日本沈没』を見た怖ろしいことと訴える方もいます。こころの痛みが解消されず、こころの復興に向かえずに足踏み状態の方がいることを痛感しています。

「地道な普及啓発」

厚真町では、保健師、臨床心理士によるハイスルク者の個別支援に加え、「こころの健康」の理解の推進に力を入れています。具体的には、町発行の広報紙で「こころの健康」に関する情報を提供し、被害が大きかった方が多く入居している災害公営住宅「リフレット」等の印刷物を配布しています。また、住民健診会場で手作りの健康ガイドを掲示して、リラゲーション法などを伝えています。地道な活動ですが「こころの健康」で大事な活動だということを知

むかわ町のこころの健康づくり対策



住民健診会場の椅子に貼った手作りの健康ガイド

胆振東部地震から4年が経とうとしています。むかわ町では、被災地域として、昨今の新型コロナウイルス感染症流行の中で、町民のこころの健康づくり対策を重点的に実施しています。

「こころの健康アンケート」

胆振東部地震後から、町の集団健診受診者を対象にこころの健康アンケートを実施しています。時間の経過とともに、PTSDハイスルクとなる方は減少していますが、うつハイスルクとなる方は常に一定数いることがわかってきます。アンケートがハイスルクとなられた方は、保健師が相談先等の情報提供や個別相談につないでいきます。

「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、養成講座を開催してきました。令和4年度は、対象をさらに拡大して一般町民向けに開催します。「ゲートキーパー」という言葉を初めて耳にする方も多くいます。地域にたくさんさんのゲートキーパーが誕生することで、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。



むかわ町公営キャラクター「むかわちゃん」

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」を毎年実施しています。一般市民向け、看護学生向け等があります。今年度は企業にお勤めの方での受講歴のある方へのフォローアップ講座も実施します。市内の企業向けにご案内をしています。ご興味のある方はお問合せください。

電話 0144-3216410

こころの健康づくり講演会

今年度は、むかわ町国民健康保険穂別診療所副所長の中塚尚子先生（ペンネーム：香山リカ）にご講演いただきました。オンラインでの視聴もできます。

日時 11月4日（金）13時～15時半
場所 苫小牧市民会館小ホール
定員 来所140名 オンライン100名
申込み開始 9月1日（月）定員に達し次第締め切ります

電話 0144-3216356

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 こころの相談日の3日前までに電話またはメール予約
予約先 健康支援課 0144-326410
Mail: kenkosien@city.tomakomai.hokkaido.jp

あいサポート運動



あいサポート運動とは、様々な障がい特性を理解し、障がいのある人に温かく接するとともに障がいのある人が困っているときに、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」のこころをもちて行動する子どもたちを「あいサポートキッズ」といいます。

あいサポートキッズ及びあいサポートになるには、「あいサポート」研修を受講します。あいサポート研修では、12の障がいについて解説されたDVDをご覧いただき、それぞれの障がいについて学ぶとともに、苫小牧市が製作しました手話のDVDもご覧いただき、簡単な手話の体験をしていただいております。

あいサポート研修終了後に、「あいサポート」バッジを差し上げます。令和4年6月時点であいサポートの登録人数は2000人を超え、今後もあいサポート運動の輪を広めるため研修を継続していきます。

出前講座のご案内

あいサポート研修を職場の研修や学校の授業にご活用ください。開催日程などもできる限り柔軟に対応させていただきます。

市役所障がい福祉課 0144-326356

ヘルプマーク



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。市役所本庁舎や福祉ふれあいセンター、市民活動センター、各出張所で配布しておりますので、希望の方は是非ご利用

「心のアート展」2022開催！



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。

「心のアート展2022」開催！
今年は9月10日（土）～11日（日）の2日間、イオンモール苫小牧2階エスポート内、もりもと前で開催します。「心のアート展」は、精神的な病気や障がいを持ちながらも、作品作りをとおして東胆振で豊かに生き生きと暮らしている方々の皆さんの力作を一堂に集めた展示会です。

昨年は、残念ながら急遽中止になってしまいましたが、今年はどうな作品に出会えるでしょうか？

また、投票用紙には、おさげじ欄もあり、またで、投票の際は、作品のいいなと感した点などを記載していただければ幸いです。

コロナ禍でも負けない！素敵な作品を展示していますので、皆さんの応援を心からお待ちしております。

白老町の取り組み

こころのオンライン相談

新型コロナウイルス感染症拡大予防として、接触を回避した形で相談・O・Mを利用を実施しています。事前予約制で、無料で保健師が相談に応じます。

（※インターネット利用環境が必須です。データ通信料は相談者の自己負担となります。）

〇ポスターの掲示 関連資料の配布
新型コロナウイルスワクチン予防接種会場にて、自殺予防のポスター掲示や心の健康に関する資料の配布を行う計画です。

ゲートキーパー研修

新型コロナウイルス感染症拡大予防のため実施が難しい状況でしたが、今年度は管理職向けにラインケアの研修会を予定しています。

安平町の取り組み

北海道胆振東部地震から今年で4年が経過します。安平町では、地震後の平成30年冬から、各種健康調査がん検診を受診した方に「こころの健康アンケート」を継続して実施しています。北海道臨床心理士会の支援を受けながらアンケートデータ分析からうつ傾向とPTSD、心的外傷後ストレス障害、傾向が見られる方や、個々の回答から心配な方をバイリスクラムとして抽出し、該当する方には心理士や保健師が個別支援を行ってまいります。バイリスクラムは年々減少傾向で改善が見られ、特にうつ傾向の方は、地震の影響を受けていない市町村の割合とほぼ同じにまで減少しました。

普及啓発活動として、新型コロナウイルス接種者の方全員に、リラクス法や相談窓口の連絡先を記載したリーフレットを配布しました。

また、令和2年度は民生児童委員、令和3年度は町職員を対象に開催した「ゲートキーパー養成講座」今年度は全住民の方を対象に開催する予定です。

令和4年度東胆振精神保健大会について

当協会では、こころの健康や精神保健福祉に関する諸問題について、広く地域住民の皆様の参加も呼びかけながら、例年「標記大会」を開催しております。

令和2年度及び3年度は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止とさせていただきます。

今年度については、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策のため、講演会を中止とさせていただきます。東胆振精神保健事業功績者感謝状贈呈式及び心のアート展受賞者表彰式を開催者のみの参加とし、次のとおり行います。

◎日時 令和4年11月5日（土）13:30
◎場所 苫小牧市民会館2階205号室（苫小牧市旭町3丁目2番2号）

編集後記

毎度さまのROです。

今年は行動制限が無かったため、至るところでビアガーデンなどイベントが多かったです。私ですが、コロナで自粛していたお盆親戚大集合BBQも3年ぶりにできました。久しぶりに会った親戚もみんな元気な笑顔で時間を過ごせました。

今年は港まつりも3年ぶりに開催され盛況だったようです。金曜日の花火大会もきれいでああ、もうすぐ夏も終わるのだなと思いました。

今年は雨による災害が多くなっている気がします。胆振地方も結構雨が降ったので、TVなどで報道されているのを見てみると、明日は我が身と思う今日この頃です。

また、最近コロナも爆発的に増えてます。うがい、手洗い、手指消毒など気を付けて過ごしましょう。

かけはし担当 RO

