

ふくおか

NO.34

令和3年2月発行

特集 『コロナ禍におけるこころの健康』

<はじめに>

新型コロナウイルス感染症は、世界的大流行となっている今も、またこれからも私たちの生活を変えていっており、こころの健康にも影響があります。その影響は大きく4つに分かれると考えられます。ひとつは感染症への恐れとこれからどうなるのかわからない、という不安。不安が高まったり、不安を打ち消そうとして行動しているうちに調子を崩すということが見られます。2つめは感染を恐れた人々の中で生活することの影響。高齢の方は、一緒に住んでいる家族から地域の集まりへの参加を止められるということなどがあります。また、感染した人や、医療従事者に対して周囲の人が責めるような態度や避けるような態度をとると、本人やその家族に苦痛を与えます。3つめは新しい「あたりまえ」の生活の影響です。人との距離をとる、密を避ける、マスクをする、無駄に人としゃべらないという生活が新しい「あたりまえ」です。親密な人と人のつながりや集団で行動する経験は、私たちの成長や成熟と関連するので、新しい生活様式から影響を受けることは避けられません。この生活の変化になじまない人も、慣れるまでに苦勞する人もいます。子ども、若者や高齢者、障がいを持った方への影響については特に配慮が必要です。4つめは、経済的、心理的に追い込まれることが起こりえます。保健、労働、教育、生活環境、福祉、医療など幅広い分野の支援が必要です。

このように今はひとつの緊急事態と言えますが、人によって置かれた状況は大きく違うこと、また同じ状況でも感じ取り方が様々だということがわかっています。

阪神淡路大震災以降25年以上たちますが、その間災害時こころのケアを含めた危機対応に行政も民間の様々な機関も真剣に取り組み続けた結果、いろんな困りごとを抱えた人の対応をうまく行うことができるようになっていきます。問題の解決を求める人がまず、どこかの相談窓口等につながり必要であればそこから更に適切な対応部署や機関につなぐことを国も、福岡県も推進しています。

<精神保健福祉センターでは、コロナ禍におけるこころの相談を下記のとおり行っています>

- 心の健康相談電話 092-582-7400 (平日 9時~12時、13時~16時)
- 医療従事者のための相談電話 092-582-7700 (平日 8時30分~17時15分)
- 新型コロナ宿泊療養所 こころの健康相談 (出張相談)
- ハローワーク こころの健康相談 (出張相談)

INDEX

- ◆ 特集「コロナ禍におけるこころの健康」…………… 1
- ◆ 福岡県精神保健福祉センターの事業紹介 …………… 3
- ◆ 【トピックス】「福岡県ひきこもり地域支援センターサテライトオフィスを開設！」等 …… 5

<自分らしく過ごすには>

○感染流行で生じやすい、さまざまな“こころの問題”

感染が拡大する状況では、不安、恐怖、怒り、イライラ、不眠など、こころやからだに様々な変化が起こりやすいと考えられています。こうした反応は決して特別なものではありません。つらい状況が続くときは誰にでも起こりうる正常な反応です。

このようなストレス反応は、多くの場合時間の経過や状況の改善により自然に回復していきますが、気持ちを誰かに話したり相談したりすることで、つらさが和らぐことがあります。不安やイライラなど、つらい気持ちが続くときはお気軽にご相談ください。

○どのようなことに気をつければよいのでしょうか

- 1 こころとからだを健康に保つ生活を送りましょう
 - ・十分な睡眠、バランスの良い食事、規則正しい生活を心がけましょう。
 - ・メールや電話などで信頼できる人（友達や家族）と話をしましょう。
 - ・人混みを避けた場所で、散歩や適度な運動を心がけましょう。
 - ・アルコールやタバコ等のとりすぎには注意しましょう。
- 2 「正しい情報」を「適切な量」で取り入れましょう
 - ・国や自治体で紹介しているものなど、情報源が明らかな正しい情報と知識を得るようにしましょう。
 - ・多すぎる情報で不安が高まることがあります。一日のうち決まった時間にニュースを見るなどして、情報を取り入れすぎないようにしましょう。
- 3 デマ・偏見・差別を防ぐために
 - ・感染拡大による不安から、しばしば「不正確な噂やデマ」「偏見」「いじめ」が発生することがあります。「確かな情報」を持ち、差別的な言動に同調しないようにしましょう。



○セルフケア ～気持ちや身体をリラックスさせましょう～

基本的な呼吸法

- ①鼻からゆっくり息を吸ってください。一ひとつ、ふたつ、みっつー肺からお腹まで、気持ちよく空気で満たします。
- ②空気が身体にいきわたるイメージで、そのまま2、3秒待ちます。
- ③今度は口からゆっくり息をはきます。一ひとつ、ふたつ、みっつー肺からお腹まで、すっかり息をはききりましょう。
- ④空気と一緒に気持ちの中のしこりが出ていくイメージで、そのまま2、3秒待ちます。ゆったりとした気持ちで、①～④を5回くらい繰り返しましょう。



身体のリラックス

じっと動かないでいることは、かえって身体にはストレスになります。伸びをする、ストレッチ体操をするなど、自分に合った軽い運動をやってみましょう。毎日決まった時間に運動すると、身体のリズムが作られ調子が整いやすいです。不安やいらいらなど、つらい気持ちが続くときはご相談ください。



福岡県精神保健福祉センター 心の健康相談電話

○電話番号：092-582-7400

○受付時間：平日（祝日、年末年始を除く）9時～12時、13時～16時

福岡県精神保健福祉センターの事業紹介

心の健康相談

こころの健康、こころの病気に関するご本人やご家族、身近な方からのご相談を、精神科医、保健師、心理判定員等の相談員が電話や面談で伺います。

電話相談 月～金 8:30～17:15

来所相談(予約制) 月・火・木・金 9:00～12:00

【相談・予約・問い合わせ先】 TEL092-582-7500

専門相談(予約制) TEL092-582-7500

○アルコール・薬物相談 第1～4火曜日 9:00～12:00

薬物やアルコール等の依存症でお悩みのご本人やご家族の相談に応じます。

○思春期精神保健相談 第1・2木曜日 9:00～12:00

第4木曜日 13:00～16:00

思春期のこころの問題でお悩みのご本人やご家族の相談に応じます。

心の健康相談電話(専用回線) TEL092-582-7400

お電話だけで悩みなどの話を聞いてほしい方のための相談電話です。

【受付時間】月～金 9:00～12:00/13:00～16:00



写真: デイケア作品

福岡県地域自殺対策推進センター

地域の状況に応じた自殺対策を総合的かつ効率的に推進する拠点です。

業務概要

- 1 自殺に関する情報の収集等
- 2 県および市町村の自殺対策計画支援
- 3 関係機関のネットワーク構築
- 4 市町村及び民間団体が行う自殺対策事業への支援
- 5 人材育成研修の開催
- 6 市町村における自殺未遂者及び自死遺族等支援に対する助言等

【問い合わせ先】

TEL092-582-7510

自死遺族のための法律相談

福岡県内にお住まいで、自死により近い人を亡くされた方を対象に、相続、借金補償問題など、自死に伴い生じる法律問題について、弁護士が面接による法律相談をお受けします。個人情報を守られますので、安心してご相談ください。

(福岡県内に在勤・在学している方もご利用いただけます)

日時 毎月第4火曜日 13:30～16:30

会場 福岡県精神保健福祉センター

費用 無料

【予約・問い合わせ先】

相談指導課 TEL092-582-7500

薬物依存家族教室

◇第4木曜日 14:00～16:00

- ・薬物依存の方がいらっしゃるご家族を対象にした教室です。(3、4月はお休み)
- ・年2クール(1クール5回)、クール途中からの参加も可能です。
- ・初めて参加される方は事前にお申し込みください。

【申し込み・問い合わせ先】

TEL092-582-7500

薬物依存回復支援プログラム

◇第1・3水曜日 午後

- ・薬物依存から回復したい本人の方を対象としたプログラムです。
- ・このプログラムは薬物の再使用を防止するための具体的方法を学ぶものです。
- ・安心できる場で仲間との交流をとおして回復を支援します。
- ・事前に面談を行います。まずはお電話ください。

【申し込み・問い合わせ先】

TEL092-582-7500

精神科デイケアの終了について

当センターでは、昭和49年より、医療機関等の先駆けとなってデイケア事業を運営してきましたが、精神科デイケアは医療機関においても普及し、また、相談支援事業所、就労移行支援事業所といった地域生活を支える福祉サービスも増えてきたことから、デイケア事業を段階的に縮小し、令和2年度をもって終了することとしました。

保険診療によるデイケアは、8月末日をもって終了しましたが、デイケアを利用されていた方には個人面談を行い、9月以降については、毎月2回（第2火曜日及び第4木曜日の午後）のフリースペースを今年度末まで実施し、利用者それぞれの方が今後も地域でより豊かな生活を送れるよう、支援を行っているところです。

事業終了の区切りとして、8月21日に利用者の皆さんとデイケア閉所式を行いました。新型コロナウイルス感染防止対策で制限がある中での式でしたが、これまでのデイケアの思い出を映像等で振り返り、「次のステップアップとして前向きに進んでいきたい」「けじめとして式に参加してよかった」「デイケアを利用してよかった」などの感想を語り合いました。あらためて、障がいに向き合い社会復帰に取り組む皆さんが互いに支え合い、頑張ってきたことを感じることができ、名残惜しい一日となりました。

これまで、利用者の方の回復を共に支えていただいた各方面の関係機関の皆様にご心より感謝を申し上げます。

なお、精神保健福祉センターとして、精神障がいのある方の社会復帰や地域支援の充実に向けて、一層尽力してまいりますので、今後も引き続きよろしくご願ひ申し上げます。

写真：デイケアの思い出



- ※ 精神障がいのある方のご家族を対象に、家族研修会は引き続き開催しています。
 - ※ 研修会に関する詳細は、お電話にてお問い合わせください。
- 【問い合わせ先】 TEL 092-582-7510

福岡県精神保健福祉センター図書資料室のご案内

当センターでは、センター内に図書資料室を設け、地域の精神保健・医療・福祉に役立てていただくために、資料閲覧及び貸出し（書籍・DVD等）を行っております。

図書資料室の利用手引きをご覧になり、ご活用ください。

【対象者】 関係機関職員（行政機関及び病院、事業所等）及び当センター利用者

【利用時間】 平日（土日・祝日は除く）9:00～12:00、13:00～16:00

※図書資料室の利用手引き等はセンターホームページに掲載しております。

<https://www.pref.fukuoka.lg.jp/contents/tosyosiryousitu.html>



トピックス

福岡県ひきこもり地域支援センターサテライトオフィスを開設！

ひきこもりご本人の状態にあわせたきめ細かな支援を目指し、筑豊地域と筑後地域にサテライトオフィスを開設しました。

令和2年7月1日

本県では、平成22年6月に福岡県ひきこもり地域支援センターを開設し、ひきこもりの状態にあるご本人やそのご家族、関係機関からの相談に対応しており、その相談件数は年々増加しています。

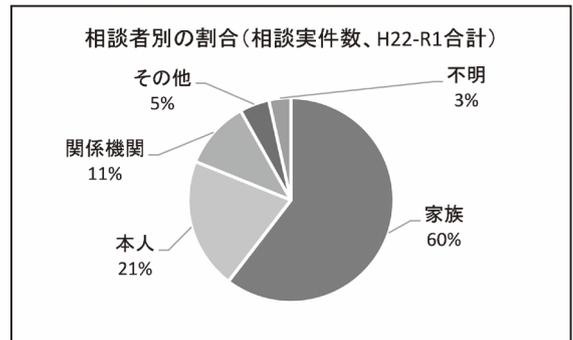
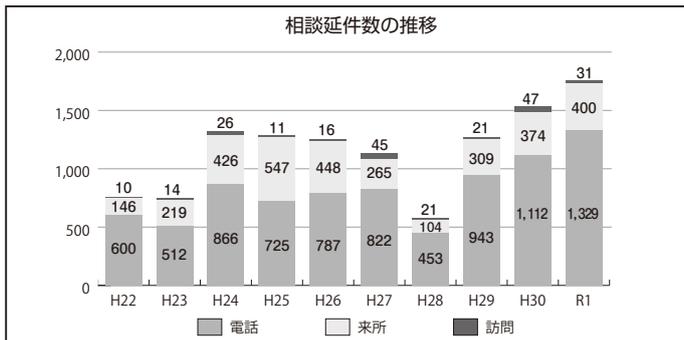
ひきこもりの相談は、本人が出向けないケースも多く家族からの相談が中心です。ひきこもりは長期化しているとも言われ、親の高齢化を考えると暮らしている地域での相談体制の充実が課題となっています。

サテライトの開設により、身近な相談窓口としてより利用しやすいように、また訪問や関係機関への同行などを行うことできめ細かな支援を目指していきます。

また、就職氷河期世代（※）の方々の社会参加に向けた継続的な支援も行っています。

※現在30代半ばから40代半ばの雇用環境が厳しい時期に就職活動を行った世代。他の世代と比べ無業や不安定な就職形態の割合が高いとされています。

【グラフ】福岡県ひきこもり地域支援センターの相談状況（H22-R1）



センター及びサテライトの開設時間：月～金曜日（祝日及び年末年始を除く）9:00～17:00

筑豊サテライトオフィス

田川市猪国2559
（いいかねPalette）

電話 0947-45-1155

筑後サテライトオフィス

久留米市長門石3丁目10-34
ニューグリーンビル1階

電話 0942-37-2280

※ サテライトオフィスは、社会福祉法人グリーンコープが受託しています。

ひきこもり地域支援センター

春日市原町3丁目1-7（福岡県精神保健福祉センター内）

◇相談専用ダイヤル 電話 092-582-7530

◇フリースペースねすと♪たまゆら 第2・4水曜日 14:00～16:00

◇家族サロン 第3金曜日 14:00～16:00

◇ひきこもり家族教室 詳細はお電話にてお問い合わせください。

※教室についてのお問い合わせ先：電話 092-582-7530

トピックス

～3月は自殺対策強化月間です～

自殺対策基本法では、例年、月別自殺者数の最も多い3月を「自殺対策強化月間」と定め、地方公共団体、関係団体等とも連携して「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現に向け、相談事業及び啓発活動を実施しています。

今年度は新型コロナウイルス感染拡大の影響により、さまざまな困難や危機にあって、生きることがつらいと感じている方も多いのではないかと思います。

福岡県においても様々な相談事業及び啓発活動に取り組んでおり、県内には、自殺予防、心の健康、労働上の問題など、様々な相談窓口があります。

ひとりで悩まず、ご家族だけで抱え込まず、まずは、各相談窓口にご相談ください。

ひとりで悩まないで、ご相談ください。

(自殺予防に関する福岡県内の相談窓口のご案内)

検索

ふくおか自殺予防ホットライン	092-592-0783 (24時間) 0120-020-767 (平日16:00～翌日9:00、休日9:00～翌日9:00)
福岡いのちの電話	092-741-4343 (24時間)
北九州いのちの電話	093-653-4343 (24時間)
いのちの電話インターネット相談 (メールでの相談を受け付けます)	https://www.inochinodenwa.org/soudan.php
北九州自殺予防こころの相談電話 (月～金/9:00～17:00)	093-522-0874
福岡自殺予防相談 (月～金/10:00～16:00)	092-737-1275
自死問題支援者法律相談 (福岡県弁護士会) (月～金/9:00～16:00 (土日祝日除く))	092-741-3210

依存症専門医療機関・依存症治療拠点機関について

福岡県では、依存症患者が適切な医療を受けられるようにするため「福岡県依存症専門医療機関・依存症治療拠点機関選定要綱」を策定し、アルコール健康障がい・薬物依存症・ギャンブル等依存症の3依存症について、依存症専門医療機関・依存症治療拠点機関の選定を行っています。

詳細については下記ホームページよりご確認ください。

<https://www.pref.fukuoka.lg.jp/contents/izonsyou.html>

福岡県ギャンブル等依存症対策推進計画について

福岡県では、福岡県ギャンブル等依存症対策推進計画を令和2年11月20日に策定しました。

詳細については下記ホームページよりご確認ください。

<https://www.pref.fukuoka.lg.jp/contents/gambleizon-keikaku-sakutei.html>

ギャンブル依存回復支援プログラム・家族教室について

令和3年1月より、ギャンブル依存回復支援プログラム、家族教室を開始しました。

詳細については、相談指導課までお尋ねください。【相談指導課】092-582-7500