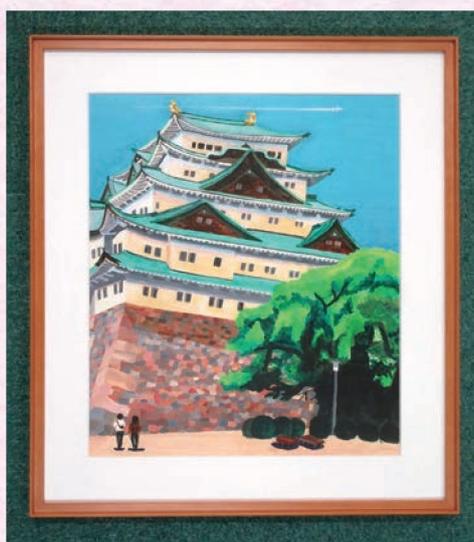


とこらば

N A G O Y A



きた さくひん
北メンタルクリニックデイケア作品

今号の内容

- P2 地域で暮らすこと
- P3 令和4年度精神障害者ピアサポーター養成研修について
- P4 令和4年度「アディクションセッション」の報告 /
令和4年度名古屋市依存症講演会の報告
- P5 「ひきこもり家族教室」開催の報告 /
令和4年度名古屋市ひきこもり講演会の報告
- P6 リレーでつなごう！地域の支援機関<第22回>「KONOMACHI」

地域で暮らすこと

日本の精神科医療では、なかなか退院が出来ず、入院が長期化してしまっている方もいるという課題を抱えています。

長期入院精神障害者のうち一定数は、地域の精神保健医療福祉体制の基盤を整備することで地域生活への移行が可能であると言われています。

「入院医療から地域生活へ」の移行に必要なのは、精神障害の有無や程度にかかわらず、誰もが地域の一員として、安心して自分らしい暮らしができるという事です。その為には、医療、障害福祉・介護、社会参加（就労）、住まい、地域の助け合い、普及啓発（教育など）が包括的に確保された「精神障害にも対応した地域包括ケアシステム」の構築が必要となります。

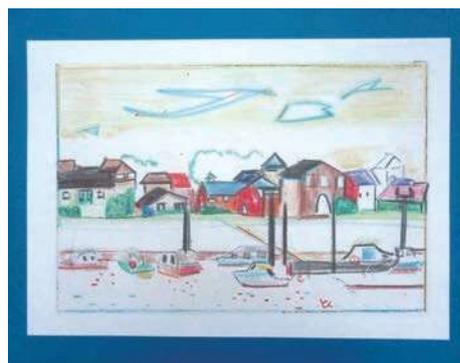
名古屋市では、①一人ひとりのネットワーク（合議体やケース会議）、②市内を4ブロックに分割し、ブロック単位で顔の見えるネットワークづくり及び課題の検討、③市域全体として、保健・医療・福祉・関係者による協議の場として「名古屋市精神障害者支援地域調整会議の設置」を行い、一人ひとり、ブロックごと、市全体の3層構造における重層的な支援体制の構築を行ってきました。

精神保健福祉センターにも精神障害者等のニーズや地域の課題を共有化した上で、広域的専門支援が期待されています。当センターの強みのひとつは、ひきこもり地域支援センターを併設しており、専門のひきこもり支援コーディネーターによる相談・支援を行っていることです。また、依存症相談拠点機関として、電話や面談でのご相談、ご本人・ご家族向けのプログラムなどを実施しています。市内関係機関等の人材育成や連携会議なども行っています。

次ページより、当センターの実際の取り組みについてご紹介させていただきます。今後も関係機関の皆さまのお力をお借りしながら活動を続けていきたいと思っております。



北メンタルクリニックデイケア作品



令和4年度 精神障害者ピアサポーター養成研修について

当センターでは、平成30年度よりピアサポーターを希望する当事者及びピアサポーターの支援者を対象に、養成研修・フォローアップ研修を開催しています。

「ピア(peer)」とは、「仲間」「同等の立場にいる」などを意味し、同じ立場にいるものが、その立場から得た経験を活かし助け合うことを「ピアサポート」と言い、その活動の担い手を「ピアサポーター」と言います。精神保健福祉領域におけるピアサポーターの役割には、精神疾患や障害があり、その状況下にて培った自らの人生経験を他者に伝えることで、自己や他者のリカバリー（自分らしさを取り戻す作業）に寄与する効果があります。

本市のピアサポーター活動では、ピアサポーターの皆さまに、精神科病院に長期入院されている方や地域関係者、住民などに向け、退院への動機付けや疾患や障害がありながら生活をしていくことに対する普及啓発などを目的とし、経験から培われたご自身の想いや病気への向き合い方、望んでいる支援などについてお話しいただく機会が多いです。その活動に伴い、必要な考えの修得、またご自身の体験談をより練り上げていくことを目的とし、当研修を開催しています。

今年度は日本福祉大学の青木聖久先生にご講義いただいた「講義編」と、受講された皆さまの体験談の発表、ならびに経験を積まれた先輩ピアサポーターや他の受講者との交流を目的とした「実践編」に分け開催しました。「講義編」では、当事者17名・支援者17名、計34名の方に、「実践編」では、当事者14名・支援者15名、計29名の方に受講いただきました。

2日間の研修を通して、「相手に分かりやすく印象に残る言葉を創ることが苦手なため、新しい視点で身につけていきたい」「ピアとして受け手に何をするのか、ということ以外にも、意見や経験のシェアで繋がる時間も、活動の普及において大事だと思う」「支援者として自己満足にならないよう、当事者との協働によりこの活動を取り組みたい」などの感想をいただきました。受講いただきました皆さま、誠にありがとうございました。

感染拡大防止のため活動に制限が掛かりますが、ピアサポーターならびに支援者が集まり、共に想いを語り意見交換をする取り組みこそ、リカバリーの第1歩に繋がるのではないかと感じます。この研修を通じて、受講される皆さまにとって改めて視野の広がりや出会いの機会になれば幸いです。



令和4年度「アディクションセッション」を開催しました

令和4年10月7日(金)中村文化小劇場において、アディクションセッション～それぞれの自分らしさ～を開催しました。

様々なアディクションの当事者や家族、アディクション問題に関わる関係機関及び同問題に関心のある市民の方々など104名の方が参加されました。

アディクションからの回復を目指す当事者や家族の自助グループ、医療機関及び支援機関等の立場から、16団体の方々の発表が行われました。それぞれが、ひとりひとり違う「現在に至るまでの体験談」や「アディクションに対する自身の思い」「各支援機関における依存症に関する取り組み」など、支え合える仲間との必要性やアディクションへの正しい理解、当事者の生の声を届けることができました。

また、ひいりんぐ工房とぼす臨床心理士西野敏夫氏によるまとめ講演を行いました。「自分の事も、他の人の事もまとまらない、モヤモヤした中に大事なことがある」「安心して自分の困りごとや本音を話せる場や人とつながりが大切」など、大変温かく、わかりやすいご講演をいただきました。

参加者からは「選択肢が広がった」「新しい気づきがあった」「肩の力が軽くなった」「たくさんの体験談を通して、苦しさはどう向き合い受け止めていくかという依存症の本質を直接感じられる機会となった」などの感想がありました。

アディクション問題に関わるの方々が一同に集まり、回復に向けた経過や実体験を共有し、互いに認め合えるセッションとなりました。

今後さらに、ひとりひとりが自分らしい生き方を見つけられるきっかけ、セッションにしていきたいと考えています。

令和4年度名古屋市依存症講演会を開催しました

当センターでは、例年市民の方を対象に、依存症への理解を深めていただくことを目的として、依存症講演会を開催しております。今年度は11月12日(土)中村文化小劇場において、令和4年度名古屋市依存症講演会を実施しました。また、今年度もYouTube配信を実施し、令和4年12月13日～令和5年2月13日までの2か月間限定で「名古屋市精神保健福祉センターこらぼチャンネル」で配信しました。

テーマは「広がるアディクション～ゲーム、オンラインカジノ依存の問題を考える～」で、信田さよ子先生(原宿カウンセリングセンター顧問)にご講演いただきました。近年広がりを見せるゲーム依存やオンラインカジノ依存などを題材に、依存症全般の基礎知識、関わり方など幅広くお話いただきました。スマートフォンをはじめとする、通信機器と切っても切れない関係にある現代社会において、一見すると遠い存在のように思える依存症について身近に感じ、考えさせられる内容となりました。

当日は99名の方々に参加いただき、「依存症について詳しく聞けて良かった」「ゲーム依存の講演を聞く機会があまりないので参考になった」「依存症のなりたち、対応の仕方など具体的に知ることができた」などの感想を多くいただきました。

多くの皆様に講演をお聞きいただき、依存症について身近な問題と捉え、理解を深めていただくきっかけとなればと思います。

「ひきこもり家族教室」を開催しました

名古屋市ひきこもり地域支援センターでは、ひきこもり状態にある方のご家族を対象に、ひきこもりに関する知識や対処法を学び、ご家族の孤立を防ぐこと等を目的とした「ひきこもり家族教室」を開催しています。令和4年度は、全4回のシリーズで開催し、延べ38名の方が参加されました。

教室では、精神科医や市内支援機関からの講義のほか、ひきこもり経験者やご家族から自身の体験、気持ちをお話ししていただきました。参加者の方からは、「経験者や家族のお話が聴けて参考になった」「悩んでいるのは自分ひとりではないと分かった」「支援機関のことを知ることができて良かった」といった声が寄せられました。また、教室への参加をきっかけに、ひきこもり地域支援センターの個別相談につながったご家族もいらっしゃいました。

ひきこもり状態にある方のご家族の中には、相談に一步を踏み出せず迷っている方、まだ相談機関をご存じない方、いろいろなご事情の方がいらっしゃいます。家族教室をきっかけに、当センターをはじめ相談機関のことを広く知っていただき、一人でも多くの方に相談につながっていただければと考えています。

次年度の開催につきましては、決まり次第、広報なごやや当センターのホームページにてお知らせいたします。

令和4年度名古屋市ひきこもり講演会

9月3日(土)に中村文化小劇場にて、「令和4年度ひきこもり講演会」を開催し、ひきこもりに悩むご本人やご家族、支援者など90名の方にご参加いただきました。

今年度は『ひきこもり期を少しでも楽に過ごすための対話のヒント～「発達特性に沿った関わり」を糸口にして～』と題し、一般社団法人日本自閉症協会の掛川弥生さん、東京都福祉保健局の林弥生さんをお招きしてご講演いただきました。

講演では、講師お二人も発行に携わられた一般社団法人日本自閉症協会発行の「日本自閉症協会30年間の相談事業から得た自閉症スペクトラムの人たちの本人理解の視点～(家族・支援者向け) ASDの人たちへの社会参加応援ブック～」の内容を中心に、ASDの特性、そして特性に合わせた関わり方、対応などについて、講師お二人のかけ合いによるOK例とNG例などもあり、とても分かりやすくご講演いただきました。参加者の方からは、「声かけの具体的な内容が聞けて良かった」「ASDの方への理解が深まった」など大変好評な感想が寄せられました。

来年度も講演会を予定しております。多くの方が、ひきこもりについて正しく理解し、ひきこもりのご本人やご家族を取り巻く環境を見つめ直すきっかけになるよう、内容を工夫していきたいと思っております。

※「日本自閉症協会30年間の相談事業から得た自閉症スペクトラムの人たちの本人理解の視点～(家族・支援者向け) ASDの人たちへの社会参加応援ブック～」は日本自閉症協会ホームページより閲覧が可能です。

日本自閉症協会
ホームページ▶



リレーでつなごう！地域の支援機関

誰でも誰とでも気兼ねなく過ごせる場所

KONOMACHI

KONOMACHI ってどんなところ？

KONOMACHI は、誰もが気軽に訪れることができるフリースペースです。お寺を拠点とした地域コミュニティづくりを目指しています。幼児から高齢者まで、日々いろいろな人たちが集い、みんなで一緒に話したり、勉強したり、イベントしたりしています。もちろん、一人でゆっくり過ごすのも OK！その時の気分です自由に過ごしてくださいね。



私たちが目指す3つの【このまち】

大好きな【此のまち】

日々暮らす街、毎日を過ごす街が「この街でよかった」と思える場所。楽しい時、悲しい時、悩んだ時、誰かが一緒にいてくれる。そんなホッとできる KONOMACHI

ひとりひとりが輝ける【個のまち】

子どもも大人も高齢者もみんなそれぞれやりたいことがある。あなたの夢を応援するよ、私の夢を応援してね。そんな応援し合える KONOMACHI

子どもが元気な【子のまち】

子どもの健やかな成長は周りの人たちの見守りがあってこそ。親も子どももひとりぼっちじゃなく、みんなで見守り合える場所。そんなやさしい KONOMACHI

？ いろんなことをしているの？

定期的なイベントとして「フリースペース」「食事会」「エイジングノート」「バランスボール」など、非定期的なイベントとして「ボードゲーム会」「eSports会」「プレーパーク」「夏休みの宿題道場」などを開催しています。イベントはだれでも参加 OK！開いている時間はホームページで確認してください！気軽に遊びに来てね！

利用案内

※その他のイベントの開催日は、ホームページをご覧ください



【場所】名古屋市中村区徳川 2-16-16 本覚寺 1階ホール

【お問い合わせ】TEL : 052-936-3509 / MAIL : nagoya-hongakuji@aichi.email.ne.jp

【利用料】フリースペースは、大人のみ 200 円 (イベントによっては別途参加費が必要になります。)

【オープン日】毎週火曜日 10:00 ~ 18:00 / 毎週金曜日 13:00 ~ 18:00 / 第 1 土曜日 13:00 ~ 18:00

次回は、生きづらさを抱えた子どもと保護者の居場所「NPO 法人 ハッピーラボ」さんです。

名古屋市精神保健福祉センター通信

こころぼ NAGOYA 32号

発行日：2023年3月 / 発行：名古屋市 / 発行部数：2,800部

編集担当：名古屋市精神保健福祉センターこころぼ

〒453-0024

名古屋市中村区名楽町4丁目7番地の18

tel : 052-483-2095

fax : 052-483-2029

こころぼ NAGOYA

http://www.city.nagoya.jp/kurashi/category/

22-5-3-0-0-0-0-0-0-0.html