



SAITAMA 精神保健福祉だより



〒362-0806 埼玉県北足立郡伊奈町小室818番地2

- ・埼玉県立精神保健福祉センター TEL 048-723-3333 (代表) FAX 048-723-1550
ホームページ <http://www.pref.saitama.lg.jp/soshiki/b0606/index.html>
- ・埼玉県立精神医療センター TEL 048-723-1111 (代表) FAX 048-723-1550
ホームページ <http://www.pref.saitama.lg.jp/seishin-c/>

CONTENTS

- 1 依存症治療拠点機関の取り組みについて 1
埼玉県立精神医療センター 療養援助部
- 2 精神保健福祉センターでの依存症対策の取り組みについて 5
埼玉県立精神保健福祉センター 精神保健福祉部 相談・自殺対策担当
- 3 自死遺族会のリーフレット刷新のお知らせ 8
埼玉県立精神保健福祉センター 精神保健福祉部 相談・自殺対策担当

No.100
令和2年3月

※当機関誌は、埼玉県立精神保健福祉センターのホームページから、全文ダウンロードできます。是非、ご利用ください。(http://www.pref.saitama.lg.jp/b0606/tayori/index.html)

1 依存症治療拠点機関の取り組みについて

埼玉県立精神医療センター 療養援助部

1. はじめに

国は、依存症患者が地域で適切な医療を受けられるよう、医療機関の拡充、依存症医療の均てん化並びに関係機関とのネットワーク化を図り、地域における依存症の医療提供体制の整備を図っています。県では、アルコール健康障害、薬物依存症、ギャンブル等依存症の適切な医療を受けられる体制を整備するために、依存症専門医療機関、依存症治療拠点機関を指定しています。それぞれの指定された医療機関の責務と指定の状況は次のとおりです。(さいたま市指定の機関も記載しました)。

(1) 依存症専門医療機関

- 責務 ①選定された依存症等についての専門的な医療を提供する
②依存症等に係る関連問題に対して、治療拠点機関や相談機関、一般医療機関、民間団体、依存症回復支援機関等と連携して取り組む
- ◇社会福祉法人恩賜財団済生会支部 埼玉県済生会鴻巣病院 (鴻巣市) [埼玉県指定]
(アルコール健康障害、薬物依存症、ギャンブル等依存症)
 - ◇医療法人藍生会 不動ヶ丘病院 (加須市) [埼玉県指定] (アルコール健康障害)
 - ◇医療法人秀山会 白峰クリニック (さいたま市浦和区) [さいたま市指定]

(アルコール健康障害、ギャンブル等依存症)

- ◇医療法人社団恵仁会 与野中央病院 (さいたま市西区) [さいたま市指定]
(アルコール健康障害)
- ◇埼玉県立精神医療センター (北足立郡伊奈町) [埼玉県及びさいたま市指定]
(アルコール健康障害、薬物依存症、ギャンブル等依存症)

(2) 依存症治療拠点機関

- 責務 ①指定された依存症等についての専門的な医療を提供する
②依存症等に関する取組の情報発信を行う
③医療機関を対象とした依存症等に関する研修を実施する
④依存症等の支援体制を構築するため、関係機関との連携の強化を図る
- 専門医療機関の中から選定された依存症治療拠点機関として、依存症に関する情報発信や医療機関を対象とした人材育成のための研修等を行う。依存症治療に関わる医療機関等の連携の拠点となり、相談拠点機関や医療機関・民間支援団体等とともに、依存症に悩む患者やその家族等に対する支援体制を構築する。
- ◇埼玉県立精神医療センター (北足立郡伊奈町) [埼玉県及びさいたま市の指定]
(アルコール健康障害、薬物依存症、ギャンブル等依存症)

2 依存症治療拠点機関としての取り組み

(1) 依存症にかかる診療について

当センターでは、アルコール健康障害、薬物依存症、ギャンブル等依存症の外来治療および入院治療を行っています。外来治療は予約制で、お酒の飲み方、薬物使用、ギャンブル等でお困りのご本人・ご家族からお電話での診療予約を受け付けています。外来医療では、通院患者さんを対象とした依存症勉強会（6回/年）や、認知行動療法に基づく薬物依存症再発予防プログラム（1回/週）、ギャンブル障害外来プログラム（1回/月）を実施しています。また、依存症治療専門病棟においては、多職種のスタッフが協働して、ミーティング、作業療法、認知行動療法等の治療プログラムを実施しています。

(2) 依存症に関する取り組みの情報発信

当センターのホームページ上（<https://www.pref.saitama.lg.jp/seishin-c/index.html>）に、「依存症治療の内容やプログラム」「依存症Q&A」を掲載しています。また、リーフレット「依存症治療のご案内」を作成し、依存症に関する研修会・フォーラムなどの場で配布することで、普及啓発に活用しています。



(3) 関係機関・団体等との連携

1) 自助グループ連絡調整会議

当センター依存症病棟においてメッセージ活動（※自助グループやリハビリ施設の方が入院患者さんに自らの体験談を語ることで、回復への共感や学びの場となる）を行ってくださっている各グループ・施設の方と当センタースタッフが意見交換する「自助グループ連絡調整会議」を令和元年6月26日に開催しました。

2) 埼玉アルコール関連問題連絡会

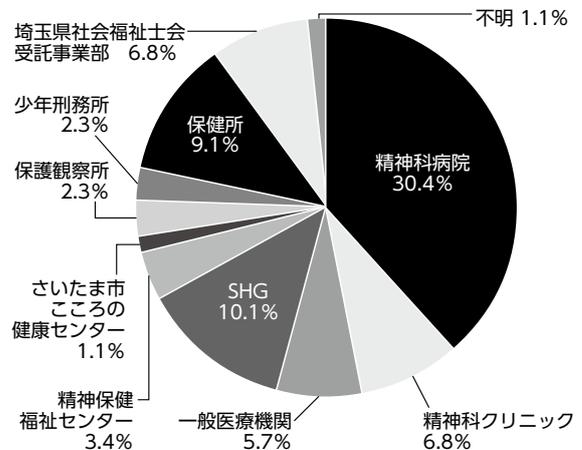
県内の依存症支援機関、リハビリ施設、自助グループによる情報交換、事例検討を行う埼玉アルコール関連問題連絡会を令和元年7月12日に開催し、23機関85名の参加がありました。

(4) 依存症治療拠点機関研修について

1) 概要

アルコール健康障害、薬物依存症及びギャンブル等依存症の治療や回復支援について理解し対応力を向上することを目的として、令和元年12月8日に武蔵浦和コミュニティセンター集会室にて「依存症治療拠点機関主催研修会」を開催しました。県内の医療機関（一般科、精神科）、保健所、依存症リハビリ施設等で依存症の診療や相談支援に関わっている75名の参加がありました。

機関別参加者割合（合計75人）



2) 研修会の内容について

時間	テーマ(内容)	講師
【午前の部】 アルコール依存症研修会 10:00～12:00	【講義】 誰にでもできるアルコール使用障害への対応～やめさせようとする支援の提案～	埼玉県立精神医療センター副院長 成瀬 暢也
	【講義】 プライマリケアにおけるアルコール関連問題への取組み～軽度のアルコール依存症患者の対応を含めて～	筑波大学医学医療系地域総合診療医学／筑波大学附属病院総合診療科准教授 吉本 尚 氏

【午後の部】 アルコール 依存症 薬物依存症 ギャンブル 障害等 研修会 13:00～ 16:00	【講義・演習】 依存症臨床に役立つ動機 づけ面接の活用方法	北里大学医学部 精神科学／ 北里大学東病院 精神神経科 講師 澤山 透 氏
	【講義】 成長を目指すアディク ション治療 ～信頼感・感情調節・愛 着関係の視点から～	神奈川県立 精神医療センター 依存症診療科 医療局長 小林 桜児 氏

ア) 誰にでもできるアルコール使用障害への対応 ～やめさせようとしめない支援の提案～

依存症の治療・回復支援に大切なことは、依存症を「病気」と正しく理解し、無理に飲酒をやめさせようとせず、本人の困っていることに耳を傾けることです。依存症患者が抱えている生きにくさに共感し、信頼感を持てるようにすることが支援のコツといえます。アルコール依存症の治療は、決して特殊なものではなく、今後は「アルコール使用障害」という診断名とともに、他の慢性疾患と同じく「早期発見・早期治療」が求められます。

参加者の感想：アンケート結果を一部抜粋

- ・アルコール依存症は病気であると意識した関わりをしなくてはならないと思いました。
- ・(慢性疾患の)糖尿病と同じ視点でよいということで、関わりにくさがやわらぎ、気持ち楽になりました。
- ・これまで、支援者のスティグマが大きな弊害となっていたことに気付くとともに、自らの姿勢を反省し、また大きく励まされたように感じました。

イ) プライマリケアにおけるアルコール関連問題への取組み～軽度のアルコール依存症患者の対応を含めて～

講師の吉本尚先生からは、精神科以外で飲酒に関する専門外来を設けるという先駆的な取り組みである「飲酒量低減外来」の実践についてご報告いただきました。プライマリケアや内科の現場では、アルコールの問題を持つ患者が比較的多く、プライマリケア医や内科医、研修医がアルコール依存症の初期対応を行うことは、早期発見・治療につながることで、ひいては治療のギャップを少なくすることに有用と考えられます。

参加者の感想：アンケート結果を一部抜粋

- ・プライマリケアの重要性と取り組みがよく学べました。
- ・内科領域でアルコール問題に取り組んでいることに感銘を受けました。
- ・専門医療機関でなくとも依存症の軽症例の段階での早期介入は可能で効果があるということが分かりました。

ウ) 依存症臨床に役立つ動機づけ面接の活用方法

人が変わるためには、「変わりたい、でも変わりたいくない」というジレンマの状態であるアンビバレンス(両価性)の問題の解決が鍵となります。動機づけ面接(Motivational Interviewing)とは、ミラーとロールニクが開発した対人援助のためのカウンセリング技法であり、変化に対する動機と決意を強化するための協働的な対話法です。ここでは、来談者の両価性を探索し、それを解決することによって、来談者の心の中にある変化の動機を引き出すように面接を行います。面接者が一



方的に解決策を指示するのではなく、来談者と協力して (Partnership)、面接者が来談者の言動について修正したい衝動に駆られても、まずは来談者の考えや意見に耳を傾け (Acceptance)、面接者の利益や都合ではなく、来談者の回復を第一に考え (Compassion)、来談者の本来持っている前向きな考えや価値観を引き出すこと (Evocation) という、PACEの精神を忘れずに面接する必要があります。

限りある研修の時間内ですが、講義に加えて、動機づけ面接のプロセスや中核的なスキル (「聞き返し」を中心に) の演習も行いました。

参加者の感想：アンケート結果を一部抜粋

- ・演習は難しかったですが、実践に結びつけていきたいと思います。
- ・維持トークや質問が多いという自分の関わりの姿勢に気付くことができました。
- ・まだまだ十分に理解できていませんが、相談支援に活用したいと思います。

エ) 成長を目指すアディクション治療～信頼感・感情調節・愛着関係の視点から～

人はなぜやめられないのか、という問いに対して、「依存対象となる物質の摂取や依存行動を繰り返すうちに、やめられない脳に変わってしまう」という理解だけで説明しきれるのでしょくか？また、世間一般の依存症にまつわるイメージは、いまだ意思の弱さやだらしなさと理解される傾向があり、同じ依存症でも違法薬物に依存している患者には、治療よりも取り締まりと刑罰を厳しくすれば良いと考える人も少なくありません。

それらとは異なる臨床現場の視点に立って、講師の小林桜児先生からは、依存症患者は「『人』を信じられず、アルコールや薬物といった『物』やギャンブルや買い物などといった『単独行動』しか信じられない」という「信頼障害仮説」について様々な研究成果や症例を交えてご説明いただきました。小児期の逆境体験は薬物使用やギャンブルと関連しており、依存症の症状とは、感情調節の難しさへの対処行動と捉えることが出来ます。愛着関係を結ぶ (感情を制御する) 能力を新たに獲得していく成長のプロセスは、①治療的愛着関係を構築する ②他者を頼って負の感情に対処する ③多様な居場所の確保、を通じて目指されるのです。

参加者の感想：アンケート結果を一部抜粋

- ・依存症と愛着形成が関係していることは初めて聞いたが、納得できる内容でした。
- ・目から鱗の内容で、依存症の方が抱える生きづらさについて、とても分かりやすく学べました。
- ・治療の話をもっと聞きたかった。時間が足りなくなってしまい残念でした。

3 おわりに

人と人との対等なつながりが基本となる依存症治療において、治療や回復支援が充実し広がっていくためには、精神科のみならず、多領域の関係機関同士が率直なつながりを持つることが必要です。今後も、依存症治療・支援の裾野が広がるような取り組みを続けていければと思います。



2 精神保健福祉センターでの 依存症対策の取り組みについて

埼玉県立精神保健福祉センター 精神保健福祉部 相談・自殺対策担当

当センターは、平成2年の開設当初からアルコール・薬物を中心とする依存問題に取り組んでまいりました。国の通知により、アルコール・薬物等は「特定相談事業」として、精神保健福祉センターの行うべき業務として位置づけられ、依存問題に関する、啓発普及、専門相談、研修、技術協力、組織育成などに長年取り組んできました。

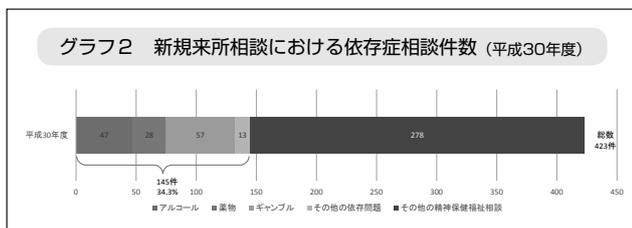
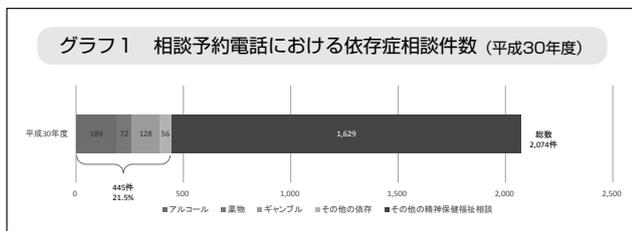
近年になり、アルコールや薬物などの物質依存だけでなく、ギャンブルやゲームなどのいわゆるプロセス依存など、依存症の広がりが社会問題にもなっています。それに対応して国や県の依存症対策も強化され、平成30年4月から、当センターはアルコール健康障害、薬物依存症及びギャンブル等依存症についての相談等を行う埼玉県依存症相談拠点機関に指定されました。このように、依存の問題は古くて新しい問題であり続けています。

ここでは、従来からの依存に関する業務に加え、相談拠点機関となったことで昨年度からの新規事業などをご報告いたします。

1 依存問題に関する個別相談

グラフ1は、相談予約電話の中の依存問題相談の内訳です。依存問題は、相談予約電話総数2,074件中、445件（21.5%）でした。このうち最も多い種別がアルコール問題で189件です。近年、ギャンブル問題の相談が増加してきており、128件となっています。

グラフ2は、新規来所相談の中の依存問題相談の内訳です。依存問題は、新規来所相談件数423件中、145件（34.3%）でした。各依存種別とも相談件数が増加していますが、平成30年度に初めてアルコール問題を抜いてギャンブル問題が最多となりました。その他の依存問題では、ゲーム、買い物、性などの相談が寄せられています。



2 当事者支援

(1) ギャンブル等の問題を抱える本人の回復支援グループ (SAT-G)

前述したように、ギャンブル問題に関する相談が年々増加しています。そのため、昨年度からの新規事業として、「ギャンブル問題を抱えた本人のための回復支援プログラム (SAT-G)」を始めました。ギャンブル問題についての知識を提供し、問題改善のための適切な対応ができるようになること、また、同じ問題を抱える仲間と一緒に、ギャンブルに頼らない生き方について考える機会を提供することを目的としています。

プログラムは、島根県立心と体の相談センターが開発したプログラム (SAT-G) を使用しています。このプログラムは、薬物依存回復プログラム (SMARPP) を参考に開発され、ギャンブル障害に特化した認知行動療法プログラムです。1クールを6回とし（昨年度は2週に1回、今年度は3週に1回の頻度）、年に2クール実施しています。スタッフは2名が関わっています。

プログラムの内容は、まず、自分にとってのギャンブルの魅力、ギャンブルによりもたらされた結果、ギャンブルを続ける・やめることのメリット・デメリットなど、自分にとってのギャンブルを整理するところから始めます。その上で、これからの目標を自分で決めます（断ギャンブルまたはコントロールギャンブル）。2回目以後は、「引き金→欲求→ギャンブル」という流れを学び、引き金の避け方、ギャンブルをしなくなった際の対処方法などを考えていきます。今後の回復の途中でギャンブルの一時的再開もありうることを学び、その時にもう一度回復に向けて歩み始めることの重要性を伝えます。自助グループにつながり仲間と出会うことも勧めます。テキストをもとにした5回のセッションの後、第6回目にはGA（ギャンブラーズ・アノニマス）のメッセージを組み込んでいます。

昨年度、今年度とも2クール実施しました。昨年度は参加者延べ数41名で、1回平均3.7名が参加しました。今年度は参加者延べ数46名で、1回平均3.8名の参加がありました。

(2) さいたま保護観察所の「薬物再乱用防止プログラム」への職員派遣

平成28年度から、さいたま保護観察所が実施する「薬物再乱用防止プログラム」の運営に協力をしています。仮釈放や刑の一部執行猶予制度の対象者を対象として、保護観察所が実施する集団処

遇に参加しています。保護観察期間中やその終了後、薬物依存に対する治療・相談、家族支援、関係機関への橋渡しなどを受けられるよう、保護観察所とタイアップしています。平成30年度では、当センターから、男性ステップアッププログラムに8回、女性グループに4回職員を派遣しています。

3 家族支援

(1) CRAFTグループ

近年、家族支援の方法論の一つとして、CRAFT (Community Reinforcement And Family Training: コミュニティ強化法と家族トレーニング) が個別面接やグループ相談などで活用されてきました。CRAFTは認知行動療法の理論と手法に基づくプログラムで、プログラムをとおしてご本人とのより良いコミュニケーションの方法を身につけ、家族自身も健康を取り戻すことが目標です。

昨年度当初から、先行実施している機関のテキストなどを参考にして、当センター独自のテキストづくりから準備を始めました。運営マニュアルを作成し、対象は当センターの利用者のうち、ひきこもり・依存問題を抱えている本人を抱える家族としました。1クールを6回とし、年に2クール実施することにしました。実施時間は1回1時間半です。スタッフは2名以上が関わります。

CRAFTでは、IP(本人)の行動を変える(依存物質を使うことをやめる、ひきこもりから脱出する)ことは難しいこと。まずは家族が変わること、IPと対立を招かずに相談や治療につなげることが目標となること。IPが相談や治療につながらなくても、問題行動が減ったり、家族がもっと楽に暮らせるようになることなどが重要であることを伝えることから始めます。CRAFTに参加することをとおして、家族自身がどのように行動できるようになるかを目標設定します。

各セッションとも、テキストの読み合わせや参加者同士のロールプレイを含めながら進めていきます。各セッションで学んだ内容を次回までに練習し、IPとの実際の場面で使ってみることをホームワークとしています。

昨年度、今年度とも2クール実施しました。昨年度は参加者延べ数154名で、1回平均12.8名が参加しました。今年度は参加者延べ数141名で、1回平均11.8名の参加がありました。

プログラムの内容は次表のとおりです。

	内 容
第1回	「コミュニケーションを振り返る」 <ul style="list-style-type: none"> • CRAFTとは • 学ぶ前に • 私は今の段階? • 私を取り巻く状況 • 目標を決めましょう
第2回	「よいコミュニケーションの練習(1)」 <ul style="list-style-type: none"> • 私を主語にする(Iメッセージ) • 肯定的な言い方 • 簡潔に言う

第3回	「行動には訳がある」 <ul style="list-style-type: none"> • 望ましい行動 すでにできている望ましい行動をほめる
第4回	「よいコミュニケーションの練習(2)」 <ul style="list-style-type: none"> • うまくいかないパターンを振り返る • 気持ちを言葉で表現する • 自分の感情に名前をつける • 具体的に言う
第5回	「自分自身の生活を豊かにする」 <ul style="list-style-type: none"> • 生活を取り戻す • 私のごほうび • 自分をほめる • 私の資源
第6回	「相談や治療をすすめる」 <ul style="list-style-type: none"> • IPに相談や治療をすすめるのは難しい • 相談や治療をすすめる • IPが「その気になる」チャンス • 相談機関の利用への動機づけを高める工夫 • 準備しておきましょう • 早期の中断に備える

(2) ギャンブル、ネットなどの依存問題を抱える方の家族教室

昨年度からの新規事業として、「ギャンブル、ネットなどの依存問題を抱える方の家族教室」を始めました。家族教室は2回で構成し、第1回を民間相談機関で長年相談に当たられてきた講師の方から講義をいただき、第2回を「家族の対応について」として、スタッフからの講義や家族同士の分かち合いの場としました。(今年度は1回目の実施のみとしています)ギャンブルやネット(ゲーム)へののめり込み、借金、生活上の問題などに家族はどうしたらいいか悩んでいます。家族教室では、ご本人の背景も含めてご本人の理解を深めたり、対応の仕方を学んだりしています。

昨年度は延べ18名、今年度は延べ17名が参加されました。

(3) アルコール依存症家族教室、薬物依存症家族教室

従来から、当センターと県立精神医療センターの共催でアルコール依存症家族教室、薬物依存症家族教室を実施しています。それぞれ4回1クールで、隔月に実施しています。

プログラムの内容は、第1回が精神科医師によるアルコール依存症・薬物依存症についての講義、第2回がコメディカル・看護師により家族の対応に関する講義、第3回が自助グループ・回復施設メンバーによる「本人の回復、自助グループ・回復施設について」、第4回が家族の自助グループメンバーによる「家族の回復、自助グループについて」として実施しています。

平成30年度の参加者数は表1のとおりです。

(表1)	アルコール依存症 家族教室参加者数	薬物依存症 家族教室参加者数
精神保健福祉センター	50名	51名
精神医療センター	67名	33名
合 計	117名	84名

4 埼玉県依存症対策連携会議

様々な依存症対策を進めていくためには、予防、相談、治療、回復支援に至る切れ目のない支援のためのネットワークづくりが必要です。そのため、関係機関・民間団体等と密接な連携を図り、依存症に関する情報や課題を共有し、研修計画の調整等を目的として「埼玉県依存症対策連携会議」（以下「連携会議」）を平成30年10月に立ち上げました。

連携会議の構成機関・団体としては、アルコール、薬物、ギャンブル等依存問題の支援・治療に係る医療機関、アルコール・薬物の回復支援施設、自助グループの皆様に加わっていただきました。初年度には2回の連携会議を開催しました。

今年度の第1回連携会議は令和元年6月28日に開催しました。当センターで実施する普及啓発事業（後述する「令和元年度依存症対策フォーラム」）についてその案の内容をお示しし、構成員の方々から様々なご意見をいただきました。また、各機関・団体の活動についての情報・意見交換を行いました。

5 令和元年度依存症対策フォーラム

令和元年12月14日、川口総合文化センター・リリアにて「依存症対策フォーラム」を開催しました。県民の方々が依存症は誰もがなりうる「病気」であることなどを理解し、また、治療拠点機関・専門医療機関などの治療機関、相談拠点機関を中心とする相談機関、依存症からの回復を図る自助グループや回復支援施設などがお互いの活動を理解し、相互に連携できるようになることを目的として実施しました。

今年度のフォーラムの内容は、第一部として水澤都加佐氏（Healing & Recovery Institute所長）による講演「話すことと聞くこと・依存症の回復の鍵（KEY）」をお願いしました。第二部では「依存症の治療機関や自助グループ等について知ろう！」と題して、埼玉県内で活動している機関・団体を中心に、依存症の治療機関や自助グループ、民間支援団体、行政機関等の紹介ブースを設け、参加者の皆様がそれぞれのブースを回り、活動や利用の仕方などを知っていただく機会としました。AA、NA、GA、ギャマノン、埼玉県断酒新生会、家族の回復ステップ12、さいたまマック、埼玉ダルク、白峰クリニック、与野中央病院、済生会鴻巣病院、埼玉県立精神医療センター、行政機関・資料提供団体（精神保健福祉センター、さいたま市こころの健康センター、南部保健所、川口市保健所、ナラノン、NPO法人ぶるすあるは、浦和まはろ相談室）の13ブースが設置されました。

当日は、314名の方々にお越しいただきました。アンケート結果によると、ご来場者の内訳は、ご家族の立場で来られた方が最も多く（41%）、次

いでご自身のこと（39%）の順でした。また、自助グループに所属していると答えた方が59%でした。ご住所については、埼玉県内が68%でしたが、東京をはじめ関東他県から参加していただいた方も3割近くいらっしゃいました。参加機関・団体によるブースでの紹介は初めての試みでしたが、「満足」「ほぼ満足」を加えると半数以上となり、「各団体との出会いができてよかった」「多くのブースに立ち寄り、資料や説明を聞くことができてよかった」などの感想をいただくことができました。

6 依存症支援者研修事業

当センターでは、従来から、県内の精神保健福祉業務に従事する職員等を対象として、メンタルヘルスに関する各分野の基本的な知識、技術、新しい知見等を伝達し、質的向上を目指すために様々な研修事業を実施してきました。それに加えて、依存症相談拠点機関としての「依存症支援者研修事業」を実施しています。令和元年度の研修実績は表2のとおりです。

（表2）

日 程	研修内容	受講者数
令和元年 6月27日	基礎講座 「アルコールや薬物の依存症、 相談対応と回復への支援」	39名
令和元年 10月24日	依存症支援者研修（さいたま市と共催） (1) 女性の依存症の理解と支援 (2) 当事者の体験談 (3) 動機づけ面接 アルコール 依存症を中心に	18名
令和元年 12月12日	アルコール関連問題に悩む家族・ 女性本人のための回復プログラム 研修	19名
令和2年 1月14日	ギャンブル問題をかかえる方への支援研修 ～PCAGIP法による事例検討～	13名

7 今後に向けて

依存症の問題が及ぼす影響は、依存症者本人に留まらず家族や社会にまで及びます。依存症の問題に、配偶者への暴力（DV）や子どもの虐待などがからむ場合も多く、また、貧困、失業、犯罪などの問題を生じます。これらの問題を依存症者本人や家族はそのまま抱えて相談窓口に来所されます。一か所の支援機関だけでは解決がつかず、複数の支援機関が連携してそれらの問題に対応しなければなりません。相談拠点として指定された当センターとしては、県内のさまざまな機関・団体がお互いに連携できるような地域体制づくりを目指し、依存問題を抱えるご本人・ご家族に対する適切な支援ができるよう努めていきたいと考えています。

3 自死遺族会のリーフレット刷新のお知らせ

埼玉県立精神保健福祉センター 精神保健福祉部 相談・自殺対策担当

警察庁が令和元年の自殺者数を2万164人と発表しました。前年からの減少は10年連続で、統計開始以来最も低い人数となっていながらも、未だに年間2万人の方が自殺で亡くなっている現状となっています。毎年減少傾向にあることは喜ばしい事なのですが、この2万人という数字には表れてこない、亡くなられた方々一人一人を大切に思っていた家族、親族、友人、知人に向けて思いを馳せるのを忘れてはなりません。なぜなら、大切な方を亡くしたことで沸きあがるやりようのない悲しみ、失意、怒り、恥、後悔、罪悪感などは、とうてい一人で抱えきれものではないからです。これは、転んでできた擦り傷や季節性の風邪のように適切な処置で完治するものでも、いわゆる治療対象の疾患でもありません。言葉で表すことのできない心にぽっかり空いた大きな穴は専門家の知識や技術だけではふさぎきれません。わかちあえない思いが傷つきに変わらないよう、同

じ境遇や、同じ体験をした人の話を聞いたり、自分の思いを吐露したりして、静かに穏やかに故人への思いを噛みしめ歩みだすために、自死遺族会があります。まだ自死遺族会は知名度という点では低いかもしれませんが、しかし、それを必要としている人達はたくさんいます。そうしたことから、できるだけ多くの方が自死遺族会に繋がり、歩を進めていただけるよう当センターでは、埼玉県内の自死遺族会を掲載したリーフレットを刷新しました。表紙には希望・慰めの花言葉をもつ、「スノードロップ」という白くて可憐な花を選びました。皆さまに手に取っていただけるよう、各市町村、あるいは施設に置いていただきたく思います。お問い合わせは埼玉県立精神保健福祉センター 相談・自殺対策担当までご連絡ください。また、ホームページにも掲載しておりますのでこちらもご覧ください。

電話相談をご希望の方

NPO法人 全国自死遺族総合支援センター
(グリーンサポートリンク)
<http://www.izoku-center.or.jp/>

- 自死遺族のための電話相談
03-3261-4350
(毎週木曜日11:00~19:00)
- 死別の悲しみと共に生きる
認知行動療法ワークと分かち合い
(年数回・要申込/ホームページでご確認ください)

NPO法人 グリーンケア・サポートプラザ
<https://www.jishi-griefcare.org/>

- 自死遺族情報電話
03-3796-4533
(毎週火・木・土曜日10:00~18:00)

埼玉県こころの電話
○心の健康や悩みに関する電話相談
048-723-1447
(平日9:00~17:00)

リーフレットへのお問い合わせは
埼玉県立精神保健福祉センター
相談・自殺対策担当まで
電話：048-723-3333
FAX：048-723-1550
平日9:00~17:00

大切な人を自死で亡くされたあなたへ
自死遺族の集い
～令和2年度版～

埼玉県立精神保健福祉センター

大切な方を自死で亡くされた方の集い

語らいのつどい
原則奇数月 (詳細はお問合せください)
13:30~15:30
会場：秋父保健所
最寄り駅：秋父保健所
問合せ先：秋父保健所 電話 0494-22-3824

なないろの集い
開催日時：原則奇数月の第3日曜日 13:30~16:00
会場：シブタニセンタービル 3階
最寄り駅：JR大宮駅
問合せ先：<http://blog.goo.ne.jp/nanairo-2013>

星のしずく
開催日時：原則奇数月の土曜日から日曜日
13:30~16:00
会場：原田通コミュニティセンター (徒歩約5分で変更あり)
最寄り駅：JR浦和駅
問合せ先：<https://saitama-hoshinshuku.amebaownd.com/hoshinshuku0922@gmail.com>

埼玉県外をご希望の方

自死遺族「分かち合い・支えあい」の会 おおきな木
開催日時：原則毎月第3木曜日 14:00~16:00
会場：レンタルフロアKugisei、越谷中央市民会館
最寄り駅：東武スカイツリーライン越谷駅
問合せ先：越谷市保健センター 電話 048-963-9214
ookinaki2015@docomo.ne.jp
電話 080-7735-9148
申込専用：080-7735-9148
留守番・ショートメールに返信ください

埼玉県外をご希望の方

自死遺族の分かち合い いのちの集い
開催日時：原則毎月第4木曜日 10:30~12:30
会場：築地本願寺
最寄り駅：築地本願寺駅
問合せ先：<http://www.bousanga.org>

死因を問わない遺族の方の集い

グリーンサポート埼玉 わかちあいの会
開催日時：毎月第4日曜日 (12月は第3)
13:30~15:30
会場：越谷市市民会館5階
最寄り駅：東武スカイツリーライン越谷駅
問合せ先：電話 080-3083-0024
griefkoshigaya@yahoo.co.jp

グリーンサポート 青い鳥の会
開催日時：年4回 (3月、7月、9月、12月)
15:30~17:30
会場：埼玉県民運動総合センター
最寄り駅：ニューイール内線駅
問合せ先：電話 090-2412-1048
aofitc@nifty.com

抱えているそのお気持ち
少し聞かせてもらえませんか

分かち合う時間が
あなたと私たちの一歩を
紡いでくれます

個別でお話したい方は

埼玉県立精神保健福祉センター
電話 048-723-3333 (相談予約まで)
(平日9:00~17:00)
まずはお電話ください。相談は無料です