

ここから

kokokara

だより

《目次》

- P1 所長あいさつ
- P2~3 特集記事
「自死対策」
「身体障害者手帳」
- P4 情報コーナー
「連載企画『あいサポート運動』」・
各種相談のご案内・編集後記

『震災後の東日本』 服部 祐二
平成29年度 島根県障がい者アート作品展 金賞



所長あいさつ

島根県立心と体の相談センター所長 小原圭司

ここからだより第5号をお届けします。島根県立心と体の相談センターは、精神保健福祉センター、身体障害者更生相談所、知的障害者更生相談所の3センターの機能をあわせ持ったセンターとして、障がいのある方への支援を行っており、平成17年の開所以来12年が経過しました。その中でも、精神保健福祉センター部門については、年々求められる機能が増大しています。特に近年は、ひきこもり、自死対策、依存症に関して、様々なニーズへの対応が求められています。

ひきこもりへの対応に関しては、平成27年度から、センター内に「島根県ひきこもり支援センター」を設置し、サテライトとなる県内7つの保健所と協働しながら、相談対応、家族教室開催、家族会支援、圏域会議開催、各種研修の実施などを行っています。今年度で3回目となる支援者に向けた圏域研修においては、継続的な支援、特に家族相談が継続できることを目標に、当センターで作成した「社会適応行動チェックリスト」を用いた支援をご紹介しました。

自死対策に関しては、平成28年に改正された自殺対策基本法で、全ての市町村で自死対策の計画を作成することが義務付けられました。当センターでは、所内に設置されている「島根県自死対策推進センター」を中心として、県内19の市町村の計画策定を支援することが現在の大きなミッションとなっています。

依存症対策に関しては、アルコール健康障害対策基本法の策定、薬物依存症者に対する刑の一部執行猶予制度の開始、IR対策基本法の策定など、大きな動きがあり、アルコール・薬物・ギャンブルの3つの問題について、総合的に対応していくことが求められています。

今年度は、当センターで開発したギャンブル問題に悩む方を対象としたプログラム（通称 SAT-G）を県外の精神保健福祉センター等関係者の皆様にもお伝えする機会をいただきました。支援に携わる多くの方にプログラムを知っていただくと同時に、様々なご意見をいただく中で、今後、依存症支援をさらに充実させていきたいと考えております。

関係の皆様には引き続きのご協力とともにご指導のほど、どうぞよろしくお願いいたします。

自死対策

※島根県では、平成25年度から亡くなられた方の尊厳やご遺族の心情に配慮して、法律の名称など一部の例外を除き原則として「自死」という言葉を用いています。

島根県では「自死対策総合計画」に基づいて、自死で亡くなる方を一人でも減らすため、啓発や情報発信、研修の開催など様々な取り組みを行っています。

本号では、自死対策において重要な役割が期待される「ゲートキーパー」と、悩んでいる人への接し方についてメンタルヘルス・ファーストエイドによる支援「リ・は・あ・さ・る」を紹介します。

● ゲートキーパーってどんな人？

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人（命の門番）のことです。

悩みを抱えている人は、混乱して自ら助けを求めることが難しい状況に陥ることがあります。そのようなときに、話を聴き、相談窓口や医療機関につなげ、自死に傾くことにストップをかけるゲートキーパーの存在は重要です。

ゲートキーパーの役割

- ① 気づく・・・これまでと変わった様子に気がいたら・・・
- ② 声かけ・・・悩んでいることに気づいたら、勇気を出して声をかけてみて
- ③ 傾聴・・・健康への不安、悩みごと、自死をほのめかす言葉・・・
まずは、しっかりと話を聴きましょう
- ④ つなぐ・・・必要な情報を伝え、適切な相談機関につなぎます
- ⑤ 見守り・・・これからも相談にのることを伝えましょう



● 悩んでいる人への接し方 ～メンタルヘルス・ファーストエイドによる支援～

悩んでいる人に、家族や身近にいる人が行える「こころの応急処置」を紹介します。

リ・は・あ・さ・る で覚えましょう。

リ 声をかけ、リスクを評価し支援を始める

自死の方法について計画を練っている、実行する手段を有するか、過去の未遂はあるかなどを評価しましょう。「死にたいと思っているか」はしっかりと尋ねてみるのが大切です。

ただし、リスクの評価は相手との関係性が十分にできてからでないと、うまくいきませんので、実際に悩んでいる人と接するときは、次に説明する「は・あ・さ・る」を先に行うことがポイントです。



は はなしをよく聴く

どんな気持ちなのか話してもらうようにしましょう。責めたり弱い人だと決めつけたりせずに聴きましょう。問題は弱さや怠惰からくるのではないことを理解しましょう。

あ あんしんにつながる支援と情報を提供する

問題は弱さや性格の問題ではなく、医療や生活支援の必要な状態であること、決して珍しい状態ではないことを伝えましょう。適切な支援で良くなる可能性があることも伝えましょう。

さ 専門家のサポートを得るように勧める

医療機関や関係機関に相談するように勧めてみましょう。「心の問題が体に影響することもあるので、専門家に相談しましょう」といった提案をすると、相談への抵抗感が減るかもしれません。

る セルフヘルプ等のサポート

アルコールをやめる、軽い運動をする、リラクゼーション法（ゆっくりと呼吸をする、力を抜く）などを行うことによって、メンタルヘルスの問題による症状が緩和されることがあります。

「メンタルヘルス・ファーストエイド」は、メンタルヘルスの問題を有する人に対して、適切な初期支援を行うための行動計画で、オーストラリアで開発されました。

当センターでは、ゲートキーパーの養成を推進するため、「ゲートキーパー養成指導者（講師）」を養成するための研修をメンタルヘルス・ファーストエイドにより実施しています。

特集記事2

「身体障害者手帳について」

当センターでは、身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳を発行しています。
本号では、身体障害者手帳制度を紹介します。

● 島根県の身体障害者手帳所持者数【H29. 3. 31 現在】

36,014人（1級 11,446人、2級 4,705人、3級 5,556人、
4級 9,016人、5級 2,227人、6級 3,064人）

● 対象者

身体障害者福祉法別表に掲げる身体上の障害がある方

法別表

- ・ 視覚障害
- ・ 聴覚又は平衡機能の障害
- ・ 音声機能、言語機能又はしゃく機能の障害
- ・ 肢体不自由
- ・ 心臓、じん臓又は呼吸器の機能の障害
- ・ ぼうこう又は直腸の機能の障害
- ・ 小腸の機能の障害
- ・ ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の障害
- ・ 肝臓の機能の障害

※いずれも、一定以上で永続することが要件とされています。

※4月から松江市が中核市になります。

松江市にお住まいの方は、4月から松江市長から身体障害者手帳が交付されます。

● 障がいの程度

障がいの種類別に重度の側から1級～6級の等級が定められています。

（7級の障害は、単独では交付対象とはなりません。7級の障害が2つ以上重複する場合又は7級の障害が6級以上の障害と重複する場合は、対象となります。）

詳しくは、次のホームページに掲載しています。⇒

http://www.pref.shimane.lg.jp/medical/fukushi/syougai/sintai_syougaisya/ninteikizyun.html

● 手帳を持つことで各種サービス等が受けられます。

- ・ 税金（所得税、住民税、相続税、自動車税等）の控除・減免
- ・ 公共料金等（NHK受信料、携帯電話料金）の割引
- ・ 公共交通機関（電車、バス、旅客船等）運賃の割引
- ・ 県立施設（美術館、博物館、水族館、体育館等）の利用料の減免
- ・ 福祉医療費助成制度（入院及び入院外医療費の自己負担額を軽減）
- ・ 市町村独自のサービス（各種手数料の減免、通院交通費の助成、公営住宅の優先入居等）

※手帳の等級等によりサービスの内容が異なる場合があります。

● 申請手続き

以下の必要書類を、お住まいの市町村の障がい福祉の担当窓口へ提出してください。

- ① 申請書（様式は市町村窓口等にあります。）
- ② 診断書・意見書（指定の医師（15条指定医）が作成したもの）
- ③ 写真（たて4cm×よこ3cm）
- ④ 個人番号及び申請者の身元確認ができる書類
⇒ 詳細は市町村の担当窓口へお問い合わせください。
- ⑤ 印鑑

※ 手帳をお持ちの方へ

居住地や氏名を変更したときは、お住いの市町村へ「居住地等変更届」の提出をお願いします。
直近の住所等が変更となっており、届出がない場合、マイナンバーを用いた情報連携ができないことがあります。



【連載企画】

「あいサポート運動(あいサポーター)」

「あいサポート運動」とは、県民誰もが、「多様な障がいの特性」「障がいのある方の困りごと」「障がいのある方への必要な配慮」などを理解し、必要なときにちょっとした手助けができる「やさしくて温かい地域社会づくり」をめざす県民運動です。

今号では、「肢体不自由」について、障がいの特性や配慮して欲しい点などを紹介します。

第5回 肢体不自由について

あなたに知ってほしいこと

肢体不自由とは

事故による手足の損傷あるいは腰や首、脳の血管等に損傷を受けたり、先天性の疾患などによって上肢・下肢にあるマヒや欠損等により、歩くことや物の持ち運びなど日常の動作や姿勢の維持が不自由になります。病気や事故で脳に損傷を受けた場合には、言葉の不自由さや記憶力の低下等を伴うこともあります。肢体不自由の中でも脳性マヒ・脊髄損傷・筋ジストロフィーなど全身に障がいがおよぶものを全身性障がいといいます。

こんなことに困っています

- 車いすを利用していると、
 - ・十分なスペースがなかったり、ちょっとした段差や障害物があるために、移動することができないことがあります。
 - ・高いところにあるもの、床にあるものなどをとることが困難です。
 - ・ATMや自動販売機等、正面向きでは足が入らず使いにくい。
- 脊髄損傷の方では、手足が動かないだけでなく、感覚もなくなり、体温調節が困難です。
- 脳性マヒの方の中には、発語の障がいに加え、顔や手足などが自分の思いとは関係なく動いてしまう(不随意運動)ため、自分の意思を伝えるににくい方もいます。
- 筋ジストロフィーは、筋肉が萎縮し、その機能を失っていく病気で、いくつかのタイプに分類されます。代表的なデュシェンヌ型では、幼少期に軽い運動障がい(転びやすい等)が多く見られますが、生活の様々な場面でサポートすることによって、障がいのない方と同じように生活を送ることができます。また、ベッカー型では15歳を過ぎても歩行可能なのが特徴です。全身の筋肉の萎縮変性は常に進行性であるため、その後、歩行不能になり全面的な介助を必要とする重度身体障がいとなります。
- 障がい者用駐車スペースが空いていないため、利用できないことがあります。
- 食べること、飲み込むことが困難(摂食嚥下障がい)な方には、食べ物にトロミをつけたり、細かく刻むなどの加工が必要です。また、外食時にはハサミやミキサーの貸し出しがあると助かります。

こんな配慮をお願いします

困っていそうなときは、声をかけてみましょう

さりげなく声をかけ、どんな手助けが必要か尋ねましょう。望まれる方法で対応することが大切です。まず、話しかけてみましょう。

子ども扱いをしないようにしましょう

言葉がうまく話せない人に対して、子どもに対するような接し方をしないようにしましょう。

聞き取りにくい場合は確認しましょう

聞き取りにくいときは、わかったふりをせず、きちんと内容を確認しましょう。

障がいを知り、共に生きる —まず、知ることからはじめましょう—

各種相談のご案内

心と体の相談センターでは、各種相談に応じています。相談は無料、個人の秘密は固く守ります。ひとりで悩まずにご相談ください。

《心のダイヤル》

0852-21-2885

心の健康全般 ～ひきこもり・薬物・ギャンブル・アルコールの問題、対人関係や性格の悩み、家庭や家族の悩み、職場の悩み、思春期の問題 など～
※来所相談にも応じます。(予約制)

《自死遺族のための相談ダイヤル》

0852-21-2045 自死遺族の方の悩み など

編集後記

今年は記録的な大雪に見舞われ、大変な被害が出ましたが、そんな中でも、長時間立ち往生しているドライバーの方に、温かい食事の差し入れを無償でされたお店があるなど、心温まるエピソードも多く聞かれました。困っている人に自然に手を差し伸べられる、社会全体がそうなるといいですね。島根県でもヘルプマーク・ヘルプカードの交付が始まりました。ヘルプマーク・ヘルプカードは、内部障がいや難病の方、妊娠初期の方など、援助や配慮を必要としていることが外見からは分かりにくい方が身につけることで、周囲に援助や配慮が必要であることを知らせるためのマークです。見かけた方は思いやりのある行動をお願いします。当センターでも交付いたしますので、ご希望の方はお気軽にどうぞ。(担当O)



「ここから だより 第5号」 2018年3月発行

発行：島根県立心と体の相談センター

〒690-0011 島根県松江市東津田町1741-3 いきいきプラザ島根2F

TEL:0852-32-5905・5908 FAX:0852-32-5924 ホームページ <http://www.pref.shimane.lg.jp/kokoro/>

機関紙名称「ここからだより」について

「ここから」は当センターの名称にもある「心【こころ】」と「体【からだ】」を略した言葉で、「ここから(この機関紙から)センターの業務や障がいへの理解を深めてほしい」という願いを込めています。