

こころの散歩道

Vol.48 (通巻 240)

令和 7(2025)年 3 月発行 編集発行：栃木県精神保健福祉センター

〒329-1104 宇都宮市下岡本町 2145-13 TEL 028(673)8785

FAX 028(673)6530

巻頭言

令和 6 年 4 月の精神保健福祉法改正では、市町村における精神保健相談において精神障害者のほか精神保健に課題を抱える者も対象になりました。一方で、子どもの自殺は増え続け、処方薬のオーバードーズ、ゲーム・インターネット依存やギャンブル依存の問題は深刻化しています。

こうした社会状況を背景に、栃木県精神保健福祉センターでは各種事業や研修を行っています。

自殺対策では、令和 5 年度は自殺未遂者対策の基礎研修を行い、令和 6 年度には自殺未遂者対策の技術研修を行いました。また、令和 6 年度には障害福祉課等の本庁各課と連携して、栃木県自殺対策プラットフォームを立ち上げ、最も自殺者数が多い中高年男性層の対策に取り組んでいます。

依存症対策では、令和 4 年度より定期的に開催している栃木県依存症関連機関連携会議の活動として、令和 5 年度には、依存症の当事者や家族向けに相談窓口や専門医療機関を示した「とちぎ依存症相談支援ガイド」を作成し、「栃木県依存症支援ポータルサイト」を立ち上げました。令和 6 年度には支援者が依存症の当事者や家族を適切に支援出来るように「栃木県依存症支援者向けガイドブック」を作成しました。

また、令和 5 年度からは、ギャンブル依存症治療プログラム SAT-G の集団化とギャンブル依存症の家族教室を開始し、令和 6 年度からはゲーム依存症の家族会を開始しました。

精神保健アウトリーチ事業は、開始された令和 4 年度から現在までにほとんどの圏域で利用していただきました。今後は現場のニーズを踏まえながら、単回のコンサルテーションから利用できるようにするなど柔軟な運用を取り入れ、より利用しやすい形を作って行きたいと考えています。

今後も栃木県精神保健福祉センターは、精神障害の有無や程度にかかわらず誰もが地域で安心して自分らしく暮らすことができるよう、地域の支援者と連携しながら活動してゆきたいと思っています。よろしくお願ひします。

精神保健福祉センター
所長 島田 達洋



目 次

令和6年度の主な事業紹介

○教育相談支援課 第一チーム

- | | | |
|---|-------------------|---|
| 1 | 自殺対策担当者研修会 | 2 |
| 2 | 地域自殺対策計画策定・見直し研修会 | 3 |
| 3 | 精神保健アウトリーチ研修会 | 3 |
| 4 | 思春期関連問題研修会 | 4 |

○教育相談支援課 第二チーム

- | | | |
|---|---------------------------|---|
| 5 | 栃木県依存症関連機関連携会議 | 5 |
| 6 | 依存症支援者研修会（相談対応研修） | 6 |
| 7 | 依存症支援者研修会（地域生活支援者研修会） | 6 |
| 8 | SAT-G（島根ギャンブル障がい回復トレーニング） | 7 |
| 9 | ギャンブル等依存症家族教室「YOAKE」 | 8 |

○救急情報課

- | | | |
|----|-------------------|---|
| 10 | 精神障害者の退院支援に関する研修会 | 9 |
| 11 | 栃木県精神科救急医療連携研修会 | 9 |

1 自殺対策担当者研修会

開催日 令和6年11月22日（金）13：30～17：00

テーマ 自殺ハイリスク者の理解と支援について学ぶ

講師 北海道公立大学法人札幌医科大学医学部 主任教授 河西 千秋 先生
北海道公立大学法人札幌医科大学 臨床心理士 津山 雄亮 先生

参加者 12名（+当センター9名）

会場 精神保健福祉センター 講堂

当センターでは毎年自殺対策担当者研修会を開催しています。今回の研修会では自殺未遂者を含む自殺ハイリスク者支援をテーマとし、その理解と支援について、座学だけでなくグループワークを通して実践的に学ぶスタイルで開催しました。

講師には札幌医科大学医学部主任教授の河西千秋先生とグループワークのファシリテーターとして臨床心理士の津山雄亮先生をお呼びしました。講師の河西先生は精神科医師として長年自殺対策の研究と臨床に従事しており、国や地方自治体の自殺対策に技術的助言もされる自殺対策の専門家です。

研修前半では、河西先生から「自殺問題の本質と自殺のリスクを持つ人の理解」をテーマとした基礎的な講義があり、研修後半は参加者が各グループに分かれ、模擬事例を通して自殺に傾いている人に適切な支援をするために必要なエッセンス10項目を学ぶグループワークを実施しました。3時間30分と長時間の研修でしたが、最後まで活発な意見交換が見られ、参加者の満足度も高い充実した研修会になったと思います。

2 地域自殺対策計画策定・見直し研修会

開催日 令和7年2月7日(金) 14:00~16:00

テーマ 自殺対策計画策定・見直しと政策パッケージ、プロフィールの活用について

講師 いのち支える自殺対策推進センター(JSCP) 地域連携推進部 部長補佐 村松 裕文 氏

参加者 市町の自殺対策担当者及び自殺対策計画に関わる者、市町支援を行う健康福祉センターの担当職員 計23名 (+当センター6名)

会場 精神保健福祉センター 講堂



自殺対策基本法では、地域の実情を勘案して、都道府県並びに市町における自殺対策についての計画を定め、計画的に自殺対策を推進するよう求められています。自殺対策推進センターを担っている精神保健福祉センターでは、市町の自殺対策に資する事業に対し技術的助言などの支援を行っており、今回は地域自殺対策計画の必要性や計画策定・見直しのポイントを学べるよう、研修会を行いました。

前半の講義では、計画の必要性や計画の策定・見直し・実践についてお話いただきました。複合的な課題が重なることで自殺に至っていることが、NPO 法人ライフリンクの調査で判明したこともあり、医療・保健・福祉のみならず様々な分野で手を取り合い自殺対策に取り組む必要があることが分かりました。計画策定を通していかに仲間を見つけるか、仲間たちとどのように取り組んでいくかを検討し役割分担をしていくか、そのプロセスが地域における自殺対策の基盤強化につながるということが学べました。計画策定は「生きることの包括的支援」を達成する手段のひとつであり、スローガンで終わらせずに実施していくことが重要であると学ぶことができました。

後半はグループワークを行い、各市町の計画策定・見直しの進捗状況や、策定・見直しにあたっての課題などを共有していただきました。

研修会後のアンケートでは、「計画に必要な情報を知れて良かった」「他市町の進捗など情報共有ができてよかった」などの感想をいただいた一方、「未遂者支援としてどのような取組が必要か」「プロフィールの読み方について説明を聞きたい」などの意見もありましたので、今後も市町の自殺対策担当者が業務に還元できるような研修を開いていこうと思います。

3 精神保健アウトリーチ事業研修会

開催日 令和7年1月10日(金)13:30~16:30

テーマ 岡山県精神保健福祉センターアウトリーチの経緯と課題

講師 岡山県精神保健福祉センター所長 野口 正行 氏

参加者 70名(内 当センター職員13名)

会場 精神保健福祉センター 講堂



未治療・治療中断等で地域生活に困難を抱えている精神障害者等の地域生活の継続のため、様々な機関と連携して、多職種で見立てを共有し訪問支援を行う、保健型アウトリーチの理念を理解することや効果的な連携体制作りを学ぶことを目的に本研修を開催しました。

岡山県精神保健福祉センターでは平成17年からアウトリーチ事業を実施しており、その変遷をお話しいただきました。現在は地域の困難事例の事例検討会を支援の入り口とし、支援形態を複数準備することで、事例や地域の支援ニーズに合わせた関わりができることを学びました。当事者との関係作りでは、伴走できる関わりが大切であり、成果が見えない場合でも、どのようなことに興味があるのか、どのような生きづらさがあるのか、強みの見立て等、適切な見立てと関わりを探すための作業プロセスが丁寧で粘り強い支援であると御説明がありました。多機関連携では、アウトリーチチームは医療や見立て等の専門性、地域の様々な機関は生活支援や地域のサポート力等、お互いの持ち味を持ち寄って、一緒に考えていく姿勢が大切であることを学びました。また、支援者同士が一緒に進んでいく「デカパン型の支援」や「心理的安全性」の確保されたチーム作りが大切であることも併せて、具体的な方法とともに御紹介いただきました。

研修会の後半では圏域ごとのグループワークを実施し、様々な所属及び職種で話し合い、「集合知」によって、事例の理解や支援の方法を深めている報告が多く聞かれました。

参加者からは、「病院にいるとできることにも限りがあるが、地域の情報を得られて有意義だった」、「退院後の支援を拒否していることで退院できない患者も多くいるため、アウトリーチの支援が普及すれば退院できる患者も増えると思う」、「医療へつなぐことありきではなく、丁寧に粘り強く関係性を構築していくことの大切さを改めて学んだ。アウトリーチ支援は事例支援を通して関係支援者の人材育成を意識した取組だと感じた」等の感想が聞かれ、事業理念や効果的な多機関連携の理解につながったと思われます。

4 思春期関連問題研修会



開催日 令和7年2月12日(水)

テーマ 思春期の児童・生徒を精神科医療につなぐ～地域連携と医療者へのメッセージ

講師 社会福祉法人 青い鳥 横浜市東部地域療育センター 所長 高橋 雄一 氏

参加者 教育関係者、児童福祉関係者、医療関係者、各健康福祉センター又は市町の精神・母子保健福祉担当者及びその他関係機関職員

会場 パルティとちぎ男女共同参画センター 及びアーカイブ配信(令和7年3月7日まで)

思春期における心の特性や思春期関連問題への対応について理解を深め、相談支援や教育等に関わっている関係者の資質の向上を図ることを目的として本研修を開催しました。

思春期の児童・生徒の支援者は多岐にわたり、立場や役割も様々です。そのため、今年度は参加する方の勤務時間なども考慮し、集合形式で開催し、当日の様子を録画したものを編集してアーカイブ配信することとしました。アーカイブ配信は、当日参加の希望者の3倍以上と希望者が多く、受講者の意欲の高さとともに、支援者が多忙な時間をやりくりし、少しでも知見を得ようと努力している姿勢がうかがえました。

支援者の立場や役割が様々であるために、関係機関が連携することは、児童・生徒を支援する上で非常に大切です。そこで、今年度は子どものこころ専門医として長い御経験を持つ、横浜市東部地域療育センター所長の高橋雄一先生を講師にお招きしました。前半は、思春期の児童・生徒の精神疾患概論について、統計データ、発達障害を中心についての講義がありました。後半は対応の難しい疾病として摂食症や自傷行為について事例を含めての講義がありました。まとめに、関係機関と



講師の高橋雄一先

医療機関の連携の留意点について、講師の臨床経験も交えた話もあり、様々な立場の専門家が参加する研修会でしたが、アンケートからは「事例があり、わかりやすかった」、「幅広い内容を短い時間で学ぶことができた」、「業務に役立てることができそう」と好評でした。

5 栃木県依存症関連機関連携会議

【第1回】

開催日 令和6年5月31日（金）
議 題 栃木県依存症対策推進計画について（障害福祉課）
依存症関連機関の連携について（支援機関カード作成）
栃木県依存症支援者向けガイドブックの作成について
出席者 各依存症関連機関
会 場 栃木県精神保健福祉センター講堂

○栃木県依存症支援者向けガイドブック作成ワーキング

〔第1回WG〕

開催日 令和6年8月1日（木）
議 題 栃木県依存症支援者向けガイドブックの作成に向け
横浜市依存症支援者向けガイドラインについて
構成及び内容の検討

〔第2回WG〕

開催日 令和6年10月31日（木）
議 題 栃木県依存症支援者向けガイドブック（案）について

〔第3回WG〕

開催日 令和6年12月13日（金）～27日（金）※書面開催
議 題 栃木県依存症支援者向けガイドブック（最終案）の検討
出席者 栃木県依存症支援者向けガイドブック作成ワーキングメンバー
会 場 栃木県精神保健福祉センター研修室

【第2回】

開催日 第2回 令和7年2月13日（木）
議 題 栃木県依存症支援者向けガイドブックについて（報告）
とちぎポータルサイトの活用について
令和7年度依存症関連機関連携会議の計画について
報告事項 栃木県インターネット及びゲームに関連する依存に係る調査について（障害福祉課）
出席者 各依存症関連機関
会 場 栃木県精神保健福祉センター講堂



R3年3月より当センターは依存症相談拠点機関となり、R4年度より依存症関連機関の連携と依存症支援の充実を図ることを目的に「栃木県依存症関連機関連携会議」を開催しています。昨年度は、「栃木県依存症対策推進計画」について御意見をいただいた他、とちぎ依存症相談支援ガイドの作成、

とちぎ依存症ポータルサイトの開設を行いました。しかし関係機関の連携や依存症支援は十分とはいえないことから、今年度は、依存症支援者向けガイドブックを作成することにし、医療・司法・経済・警察・教育・支援団体・相談機関・行政等の各領域よりワーキンググループを立ち上げ、貴重な御意見をいただき検討を重ね、横浜市依存症支援者向けガイドラインを基に「栃木県依存症支援者向けガイドブック」を作成しました。本ガイドブックが、依存症支援者のスキルアップの一助となり、これからの依存症関係機関ネットワークの充実、依存症支援の向上を図っていきたいと考えています。

※「栃木県依存症支援者向けガイドブック」は県HP精神保健福祉センターHPよりダウンロードできますので、是非御活用ください。

6 依存症支援者研修会（相談対応研修）

開催日 令和6年6月26日（水）

テーマ 「島根ギャンブル障がい回復トレーニング（SAT-G ライト）の使い方を学ぶ」

講師 島根県立こころの医療センター 佐藤 寛志 氏

参加者 各健康保健センター又は市保健所の関係部署職員、医療従事者

会場 Web

ギャンブル障がい回復トレーニングである「SAT-G」の開発者である佐藤寛志氏より講義をいただきました。開発に至るまでの流れやギャンブル障がいの基礎知識のお話をいただき、その中でも『ギャンブル障害は「ブレーキが故障している状態」で「嘘」と「借金」が2大症状で「サイン」である』といった話が印象的でした。その後はSAT-G ライトの使い方の説明と、実際の場面をテキストと動画を交えて説明いただき、事例についても報告がありました。

質疑応答の中でも活用を想定した質問がみられました。ギャンブル障害への対応が難しいと考えている人にとっても、SAT-G ライトのテキストを参考に、考え方や面接時の対応について学べる貴重な機会となり、「使ってみよう」と思える研修でした。

7 依存症支援者研修会（地域生活支援者研修）

開催日 令和6年8月13日～9月13日（1ヶ月間）

テーマ 「ゲーム依存・ネット依存の理解と対応について」

講師 東京医科歯科大学 大学院医歯学総合研究科 精神行動医科学分野
サイバー精神医学講座 准教授 治徳 大介 氏

参加者 各健康保健センター又は市保健所、市町の関係部署職員、教育関係者、児童福祉関係者
依存症専門医療機関、一般精神科及び心療内科職員等

会場 web（アーカイブ配信）

若年層においてもスマートフォンの所持率が高まる中、ゲームやスマホの使用により日常生活における問題が表面化してきたため、ネットやスマホ依存となる背景や本人理解と対応を学ぶ事を目的としました。220名の申し込み・469回再生があり、興味関心の高さを感じました。

研修内容は、①ゲーム依存・ネット依存の病態、②ゲーム依存・ネット依存と睡眠、③ゲーム依存・ネット依存と発達障害、④ゲーム依存・ネット依存とその対策-理解編-、⑤ゲーム依存・ネット依存とその対策-実践編-Q&A、⑥アプリを用いた東京医科歯科大学病院（現東京科学大学病院）の診療と研究のご紹介がありました。研修自体は、2時間13分と内容の濃いものでしたが、「オンデマンド」で自分の時間があるときに受講できること、チャプター分けをしていたため数回に分けて受講することができたこと等により、参加しやすかったと思われました。

8 SAT-G (島根ギャンブル障がい回復トレーニングプログラム)

SAT-G とは、Shimane Addiction recovery Training program for Gambling disorder の略称で、「島根ギャンブル障がい回復トレーニングプログラム」が正式な名称です。

当センターでは、上述のテキストを用いて、6回1クルールのグループセッションを、年2回開催しております。

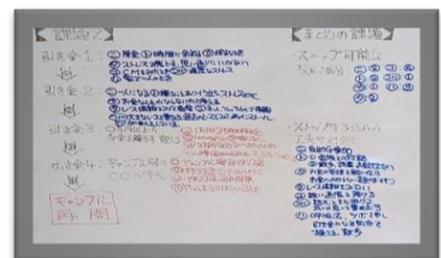
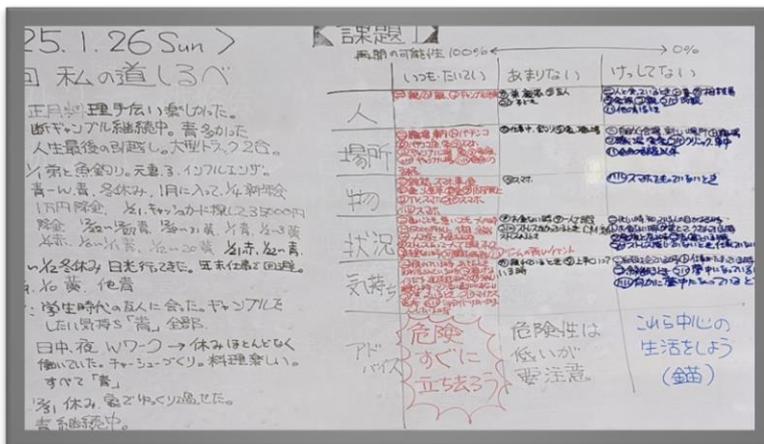
参加される方々は、比較的有職者が多いので、平日の昼間にプログラムを開催した場合、欠勤せざるを得ないため、現在、当センターでは、原則毎月第4日曜日9：00から11：00迄の2時間、プログラムを開催しております。

内容は、ナンバーセッションが5回、アンコールセッションが1回の計6回で1クール終了となり、各回のテーマは、およそ以下の通りです。

- ・ 第1回：あなたのギャンブルについて整理してみましょう
- ・ 第2回：引き金から再開にいたる道すじと対処
- ・ 第3回：再開を防ぐために
- ・ 第4回：私の道しるべ
- ・ 第5回：回復への道のり
- ・ アンコールセッション：回復のために—正直さと仲間—

上述の5回のナンバーセッションを終了しますと、6回目のアンコールセッションの際に、修了証を授与させていただきます。

なお、参加を希望される方は、予め、当センターにおけるインテーク面接を受ける必要がございますので、まずは、当センターにお問い合わせいただき、インテーク面接の日時を予約していただければ幸いです。



9 ギャンブル等依存症家族教室「YOAKE」

目的

ギャンブル問題を有する方の家族等がギャンブル等依存症について正しい知識を持ち、回復につながる対応を学ぶとともに、同じ問題を抱える家族等が体験を分かち合うことによって、巻き込まれによる混乱した状況や孤立した状況が緩和すること。

対象

ギャンブル問題を有する方の家族等のうち家族教室への参加が適当と判断された方

内容

学習会及びミーティング 等

第1回 学習会「依存症の理解と回復について」、ミーティング

第2回 学習会「家族の対応、関わり方について」、ミーティング

第3回 学習会「様々な支援機関の情報について」、ミーティング

第4回 学習会「体験談、自助グループについて」、ミーティング

従事者

栃木県精神保健福祉センター 職員 等

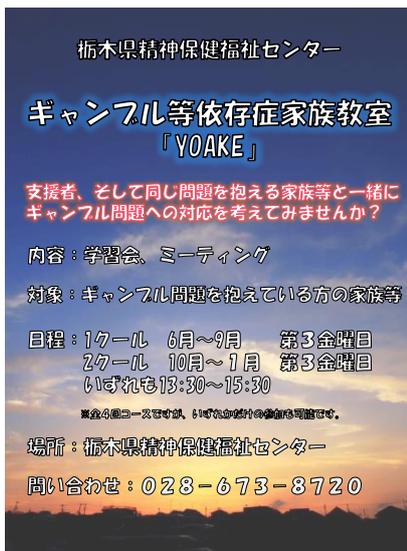
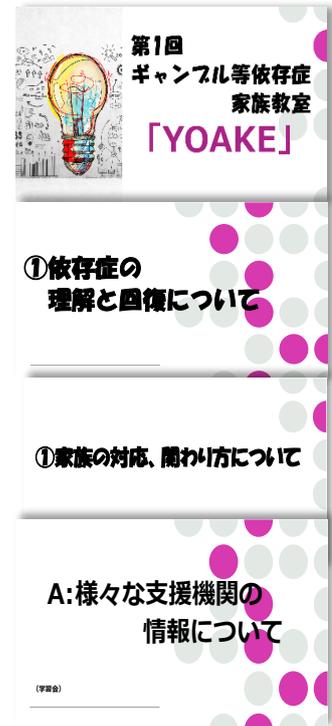
会場

栃木県精神保健福祉センター（宇都宮市下岡本町 2145-13）

○第1回から第3回は前半に学習会を行い、後半にミーティングを実施しています。

○ミーティングではアノニマスネーム（ニックネーム）を使って呼び合います。アイスブレイクで緊張をほぐした後、当事者のことや近況、自分の気持ちなどを参加者がそれぞれ話します。パスもOKです。

○第4回は家族アドバイザーや当事者の話が聞ける回となっています。



イメージ写真

※来年度についてはHP等で御確認ください。

10 精神障害者の退院後支援に関する研修会

開催日 令和7年1月29日(水) 13:30~16:30

参加者 精神科医療機関(精神保健福祉士、看護師、作業療法士等)及び保健所職員 38名

会場 栃木県精神保健福祉センター 講堂

内容

(1) 行政説明

「退院後支援ガイドラインの内容とその目的について」

精神保健福祉センター 救急情報課 主任 田崎 成美

(2) 講話

「精神科救急の視点から見た相談支援」

精神科救急情報センター 精神医療相談員兼精神医療救急調整員・臨床心理士 大賀 悦朗 氏

(3) グループワーク

退院後支援を利用して感じていること等についての情報共有

栃木県では、令和4年度から退院後支援ガイドラインの本格実施を開始しており、本研修会は退院後支援ガイドラインの理念である「精神障害にも対応した地域包括ケアシステム」の構築を含めた精神障害者に与えるより良い支援ならびに関係機関とさらなる連携を図ることを目的に開催しました。

今回は、現在精神科救急情報センターにおいて相談電話に日々対応されている大賀氏へ講師を依頼し、現在業務をする上で大切にしている姿勢や長年の相談支援の経験を通して感じている相談支援で重要となる視点等について、具体的な事例やわかりやすい例えなどを取り上げながら、お話しいただきました。また、後半のグループワークでは参加者のみなさまに退院後支援の取り組み状況等について共有いただき、相互理解を図っていただきました。

参加者からは、「退院後支援を含めた支援の姿勢や考え方について振り返る良い機会となった」「各機関と顔を合わせて話ができただけで今後の連携に繋がると感じた」等の感想が聞かれ、今後も継続して退院後支援の現状や行う上での手法等を学ぶ機会を作っていく必要性を感じました。

来年度以降も対象者や内容などを整理しながら、研修を企画してきたいと思っております。

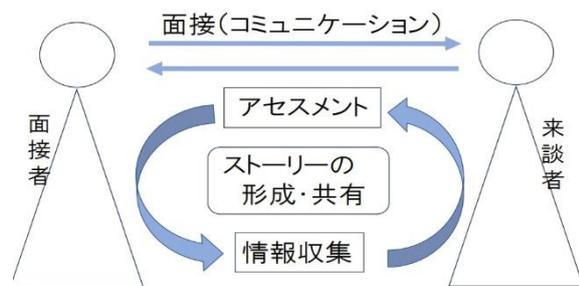
「退院後支援に関する計画」とは？

措置入院をした者が、退院後の地域生活を送るうえで必要な支援を、適切かつ円滑に受けることができるようにするため、自治体が作成する。

本人の支援ニーズに応じて、必要な退院後の医療、障害福祉サービス、介護その他の支援を調整し、計画を作成する。

計画の作成にあたっては、原則として、医療その他支援関係者が参加する会議を開催する。

※行政説明におけるスライドの抜粋



• 面接者と来談者との間の「ストーリー」を巡る相互循環のイメージ

• 関係機関同士の情報交換もほぼ同様

※講話におけるスライドの抜粋

11 栃木県精神科救急医療連携研修会

開催日 令和7年2月27日(木) 18:30~20:30

参加者 県内の救急告示医療機関、精神科医療機関、消防、警察、行政等の関係者
200名

会場 栃木県庁東館4階講堂 及び Web (Zoom)

内 容

(1) 行政説明及び講話

行政説明 「栃木県精神科救急医療体制について」 栃木県保健福祉部障害福祉課
講 話 テーマ「精神科救急医療体制の理解
～精神疾患合併症患者の適切な受け入れ・振り分けのために必要なこと～」
講 師 医療法人高柳会 大平下病院 関口 秀文 氏
恩賜財団 済生会宇都宮病院 小倉 崇以 氏

(2) 会場ディスカッション

コーディネーター 島田 達洋 栃木県精神保健福祉センター 所長
パネリスト 小倉 崇以 済生会宇都宮病院 救命救急センター長
関口 秀文 大平下病院 理事長
篠崎 将貴 栃木県立岡本台病院 医長
和地 哲史 南那須地区広域行政事務組合消防本部 係長
柴山 隆史 栃木県障害福祉課 精神保健福祉担当 係長
中山 晴美 栃木県精神保健福祉センター 救急情報課 課長

栃木県では、精神疾患合併症による受け入れ困難事例のため、令和5年2月から「精神疾患合併症観察基準」の正式運用を開始しています。研修会は、すべての関係者が「精神疾患合併症観察基準」を理解するとともに、それに沿った受け入れ体制の強化や関係機関同士の相互理解が進むことを目的として開催しました。

また、この研修会は多くの方に精神疾患合併症の課題と取り組みについて知っていただく機会になるよう、会場とWEBのハイブリット開催をし200名の方にご参加いただきました。

講師の小倉先生は、身体科救急から見た精神科救急の課題と展望。関口先生は、小倉先生のお話も踏まえながらの精神科救急における身体合併症の受け入れ課題と展望をお話いただきました。お二人のお話からは、精神疾患合併症観察基準をうまく活用していくヒントが得られたと思います。

パネルディスカッションでは、リアルな現場の感想や意見の出るトークが繰り広げられました。課題の一つとして、精神疾患合併症観察基準だけでは判断できない合併症患者がいることを共通認識するとともに、事後検証会等を活用して各々のスキルと経験を積むことの必要性がパネリストから発信されました。参加者からも「現在の仕事の役割の重要性と責任を感じた」「精神科救急のスキル向上をはかりたい」などの感想が聞かれ、学びとともに活力となったことが分かりました。

ご協力いただいた講師、パネリストのみなさま、ご協力、ご参加いただいた関係者のみなさまに感謝申し上げます。今後も、精神科救急医療連携の裾野が広がるような取組を続けていきます。



編集後記

久しぶりの発行も年度末ぎりぎりになってしまいました。

今後も当センターの事業などの情報を発信してまいりますので、引き続き御愛読ください。