

精神保健福祉ネットワーク KANAGAWA

編集発行：神奈川県精神保健福祉センター No69 2019.10 〒233-0006 神奈川県横浜市港南区芹が谷 2-5-2

電話 045-821-8822 (代) FAX 045-821-1711

<http://www.pref.kanagawa.jp/cnt/f531119/#network>

特集 ゆるやかにつながる



～令和元年度 9月の自殺対策事業のご紹介～

自殺対策基本法では「自殺予防週間（9月）」「自殺対策強化月間（3月）」が明記され、県内各地域で様々な取組みがなされています。今年度は、伊勢原市内で「街頭キャンペーン」「こころとくらしの相談会」「講演会」を地域と連携しながら開催しました。一部をご紹介します。

自殺対策街頭キャンペーン



世界自殺予防デーである9月10日(火)に、伊勢原市や小田急電鉄株式会社の協力を得て、小田急線伊勢原駅で街頭キャンペーンを実施。

多くの皆様に自殺対策への理解を図るため、相談機関の案内紙や伊勢原市内の作業所が作成した啓発グッズを配付しました。



神奈川県から首藤副知事、伊勢原市から高山市長をはじめ、かながわ自殺対策会議構成員である県司法書士会、全国自死遺族総合支援センターの方など、様々な立場の方と協力しあって取り組みました。

「くるりん（伊勢原市）」と

「かにゃお」も登場☆

神奈川県自殺対策講演会

9月21日(土)に伊勢原市中央公民館において、児童精神科医である浅沼和哉先生をお迎えし、「ゆるやかにつながる～児童精神科医からみた“生き心地”のよいかかわりとは～」を開催しました。

何に苦悩しているのかを大切にして「対決しない」ことや、話を聴くときは感情に着目することが大切であることなど、主に「子どもの自殺、自傷行為」について紹介しながら、身近にいるかもしれない「死にたいほど辛い気持ちになっている人」を地域で支えることについて、架空の事例を基に、近くの席の方と話し合う時間を設けて、会場の皆様と身近な話題であることを共有する機会となりました



「神奈川県内の精神科医療機関における 外国人の受診に関する調査」を行いました！

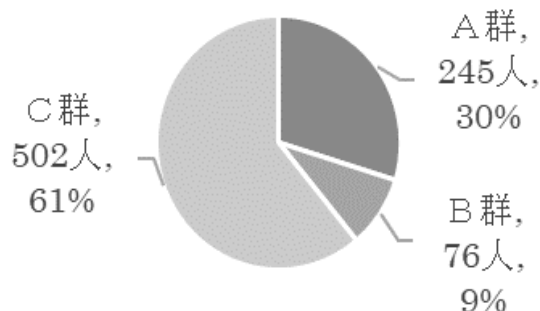
神奈川県内の外国人数は、平成 31 年 1 月 1 日現在、212,567 人で県民の約 43 人に 1 人が外国籍県民となり、県民比率は 2.32%となっています。東京都、愛知県、大阪府に次いで 4 番目に多くの外国人を抱える県であり、就労、留学などで外国人が多く滞在し、多くの観光客が訪れる県でもあります。

在日中にケガや病気になり、日本の医療機関にかかる外国人も増えていくことが想定され、精神科医療機関も例外ではありません。

そのため、当所では、神奈川県内の精神科医療機関における外国人の受入状況と必要と思われる制度や社会資源について調査し、その結果を報告書にまとめました。

調査は、平成 28 年 4 月から平成 30 年 3 月までの 2 年間の外国人患者の受入れ状況について県内の精神科医療機関（323 箇所）にアンケート調査を行い、57%の 185 箇所から回答を得ることができました。回答のあった医療機関の内、外国人を受入れた医療機関は 102 か所（55%）で、受入れた人数は 823 人という結果でした。

患者合計数（N=823）



A群；精神科病床を持つ病院

B群；精神科病床をもたず外来でのみ診察を行っている病院

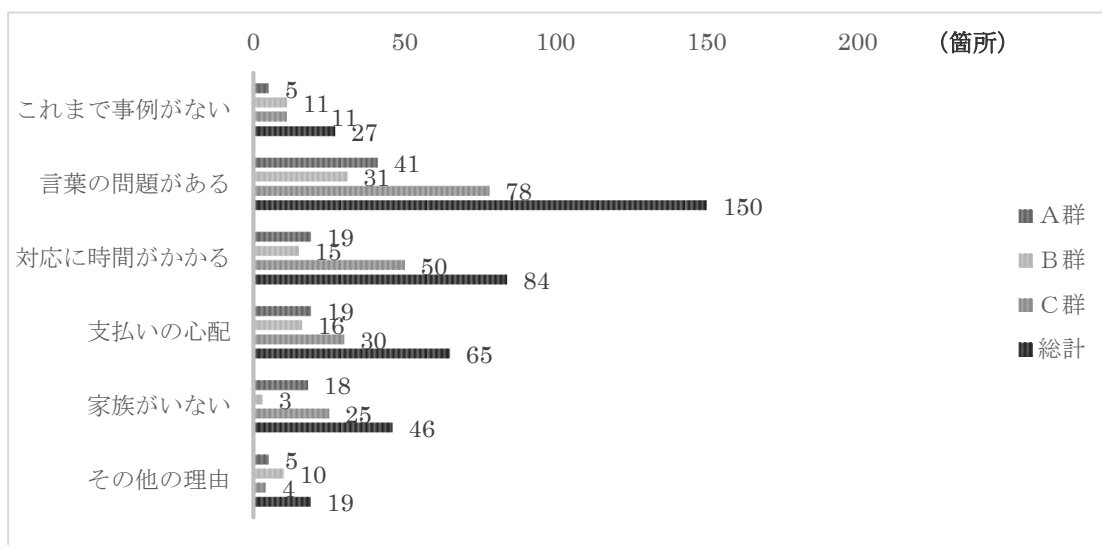
C群；精神科診療所

※詳細は、[当所ホームページ調査研究報告を参照してください。](#)

受入患者合計数（医療機関区分別）

その中で、外国人を受入れることが難しいと考える理由として一番多かったのが「言葉の問題」、次いで「対応に時間がかかる」「支払いの問題」「家族がいない」の順となっており、「生活習慣、文化の違い」もあげられました。

精神科医療機関では、言葉が通じないことや理解の程度、文化の違いなどが診察や治療を行う上で大きな壁になっていることも分かりましたが、そのための通訳の利用や翻訳ツールの活用、外国語による案内板の掲示等の環境整備や外国人の文化や生活に関する知識が十分でないこと、それらに関する社会資源の情報も十分に行きわたっていない現状が見えてきました。



受入の有無を問わず受け入れが難しいと考える理由

報告書には、調査結果と合わせて、医療通訳、翻訳文書、多言語問診票、翻訳機器やアプリ、医療費の支払いに関すること、支援団体、相談窓口等の制度や社会資源について資料として掲載しました。

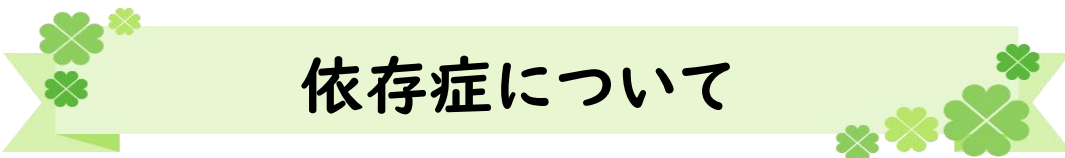
更に、外国人患者のスムーズな受診、治療のために、今後必要と思われる取組について、次の7つの項目にまとめました。

- ① 医療通訳者や通訳ボランティアの育成
- ② 外国人の診察や入院に対応できる医療コーディネーターとなる人材の配置
- ③ 外国人受入れにかかる対応に見合う加算
- ④ 外国人が入国する際の日本の医療保険制度についての説明や、外国人向け医療保険加入の促進
- ⑤ 医療機関や保健所へのアクセスが円滑になるような相談支援機関の機能の充実
- ⑥ 医療従事者が文化・習慣の違いに対して、多文化対応力（Cultural Competence カルチャラルコンピテンス）を身につけるための研修の場
- ⑦ 精神保健福祉法関連の翻訳文書の整理

これらの課題については、今後、関係機関が連携して取り組んでいく必要があると思われれます。

調査の内容や結果については、当所のホームページに調査研究報告書として掲載しています。また、当所で作成した医療保護入院における同意書の翻訳文書（11言語）も掲載していますのでご活用ください。

※当所ホームページ <http://www.pref.kanagawa.jp/docs/nx3/cnt/f531118/>



依存症について

依存症はどんな病気？

特定の何かに心を奪われ、「やめたくても、やめられない」状態になることです。

心を奪われるものは、人それぞれです。例えば、アルコール、薬物、ギャンブルやゲーム等、特定の物質や行為・過程を「やめたくても、やめられない」または「ほどほどにできない」状態をいいます。

依存症には主に 2 種類あります

「物質への依存」と「プロセスへの依存」です。

「物質への依存」とは？

アルコールや薬物などの依存性のある物質の摂取を繰り返すことによって、以前と同じ量のアルコールでは十分に酔えなくなる、薬の効果が得られないといった状態になります。次第に量や回数が増えていき、飲み続ける、使い続けなければ気が済まなくなり、自分でもコントロールできなくなることをいいます。

「プロセスへの依存」とは？

物質ではなく特定の行為や過程に必要以上に熱中し、のめりこんでしまい、仕事や学校、日常生活に必要なことより特定の行為を優先してしまい、自分でコントロールできなくなることをいいます。

どちらにも共通していることは、コントロールが効かなくなる病気ということです。

例えば…

ストレス解消のために、毎日晚酌していました。最初は、少量で気分が晴れて嫌なことを忘れたりして、楽しくなっていました。飲む量も考えて上手にお酒と付き合っています。しかし、度重なるストレスで、少しの量では酔えなくなっていくます。飲む量も増え、アルコール度数も高いものへと変化してきます。仕事でも「今日は、どこで飲もう？」「早くから飲める店はどこか？」など、どうしたらお酒が飲めるかということまで頭がいっぱいになっていきます。そして、次の日までお酒が残るような飲みかたになったり、朝からお酒を飲むようになったり、仕事を休むようになることもあります。

ギャンブルやゲーム等といった行為でも、報酬（称賛）得る、強い刺激を求める、繰り返すことで、やめようとしてもやめられない、いつも頭から離れないなどの特徴がだんだんと出てきます。

依存症は、徐々に進行していく病気です。しかし、本人には自覚がしにくいことも特徴としてあります。

アルコールや薬物などによって、身体が病気になってもいろいろな理由をつけて使い続けます。気持ちではやめた方がいいと思っても、コントロールを失った脳が使用する方を優先してしまいます。それは、アルコールや薬物等の物質を繰り返し摂取することによって、脳内でそれをごほうびというように認識するようになり、それを求める回路が出来上がるからです。その回路が出来上がると、すぐに気持ちではやめた方がいいと思っても、脳がごほうびを求めていることで、コントロールが効かなくなり摂取することを優先してしまいます。

ギャンブルやゲーム等の行為においても、刺激のある行為を繰り返すことで、アルコールや薬物の依存と同じようなことが、脳の中でおき、コントロールが効かなくなっていくます。ギャンブルやゲーム等の刺激を求め、多額の借金を抱えてどうにもならない状況や日常生活に影響が出ていても、「いつか何とかなる」「勝てば取り戻せる」といった考え、行為を繰り返します。

そして、本人が病気と認識するより、そばにいる家族や恋人、友人が傷ついたり、苦しむことで様々な問題が出てきて、わかることが多いのも特徴といえます。

依存症だと気が付いたときにどうすればよいか？

正しい知識を学ぶことが大切です。

*周囲の人がするべきこと、してはいけないことがあります。

*やめられないのは本人の意思の問題ではなく、本人の病気として考えることが大切です。

そしてもっとも大切なことは、本人もそして家族も一人で抱え込まないことが大切です。

神奈川県精神保健福祉センターは、令和元年8月1日より依存症相談拠点機関となりました。以下のような相談体制を設けておりますので、御利用ください。

相談窓口として

依存症電話相談：045-821-6937

月曜日（年末年始・祝日を除く）13：30～16：30

依存症面接相談：045-821-8822（代）

金曜日（年末年始・祝日を除く）13：30～16：30

予約制（受付時間：平日8：30～17：15）

神奈川県精神保健福祉センター 相談課

家族が依存症を理解するために

薬物を中心とした依存症家族講座 2回

ギャンブル等を中心とした依存症家族講座 2回

支援者が依存症を理解するために

アルコールや薬物、ギャンブル等の研修や公開講座を実施

依存症の普及啓発するため

講演会、リーフレット配布などしています

詳しくは以下へアクセスください

<http://www.pref.kanagawa.jp/docs/nx3/cnt/izon/izonisyoutaisaku.html>

依存症相談

お酒を飲みすぎでいませんか？飲みすぎと思っても何かを理由にして飲んでいることありませんか？
家族が、薬物を使っているのかもしれない・・・
ギャンブルのために、「借金」「隠し事」「うそをつく」を繰り返しているいませんか？
もしかしら「依存症？」、「治療ってどんな感じなの？・・・」不安がある方や家族・大切な人がそう感じているなら、まず相談を

依存症面接相談
金曜日（年末年始・祝日を除く）
13：30～16：30
予約制（受付時間：平日8：30～17：15）
045-821-8822（代）
神奈川県精神保健福祉センター 相談課

依存症電話相談
月曜日
（年末年始・祝日を除く）
13：30～16：30
045-821-6937

様々な「依存症」の相談ができます。
本人だけでなく、ご家族の方への相談ができます。
詳しくは、電話にてお問合せください。

問合せ先
神奈川県精神保健福祉センター 相談課 電話：045-821-8822（代）

次回は薬物依存症について掲載します。

