



KOKO ROKOKO

【特集】センター 20周年に寄せて…p2-3

所長あいさつ ~こころの健康増進センターの20年~

京都市こころの健康増進センター所長 波床 将材



こころの健康増進センターは、平成8年に施行された改正精神保健福祉法に基づき、京都市の「精神保健福祉センター」として平成9年4月1日に開設され、満20年となりました。今回の「こころここ」は、当センターに深い関わりのある3人の方から寄稿いただきました。ありがとうございます。

この機会に、今まで発行の「こころここ」(2年目までは「きょうと こころの健康と福祉」の名称で年3回発行)を読み返したり、過去の所報や今まで発行してきたリーフレットを調べてみたりしました。当センターが取り組んできた仕事は様々ですが、その中でいくつか私の印象に残ったものをあげてみようと思います。

一つは、当事者の声を広く市民に伝えようとする活動です。平成11年度発行の「こころここ」第8号の特集記事は、「精神に障害のある市民に聞く」と題して、精神障害者の生の声を紹介しています。また市民向けの講演会で当事者に発言してもらったり、平成15年には「こころの健康講座」に北海道の「浦河べてるの家」のメンバーをお招きし、650名という多くの市民が参加されたりという企画もありました。このような当事者による発信は、精神障害に対する偏見や誤解を解く第一歩と考えています。

また、精神に障害のある方や生きづらさを抱えた方を支援されている団体を応援したり、医療や治療とは少し別の枠で相談や支援に取り組んだりするのも、当センターの重要な仕事です。当初からアルコール依存症の家族ミーティングや、断酒会の昼例会が当センターで開催され、その後も薬物依存やギャンブル依存の自助グループへの支援を続けてきました。さらに、精神保健ボランティア講座の開催、自死遺族支援団体の活動の支援、ひきこもり当事者グループの開催などもしています。

このほか、長期にわたって精神科に入院されている方を対象とした退院促進支援事業、自殺対策での様々な情報発信やゲートキーパー研修の開催、精神障害者の就労に向けたデイ・ケアの実施や地域機関との連携など、新たな事業や専門性が高い分野に取り組むことも精神保健福祉センターとして大切な仕事です。

このように、精神保健にかかわる知識の普及、社会への啓発や当事者の社会参加をすすめることが、当センターの事業の柱となってきました。このような取組は、最終的に市民すべての精神保健の向上につながるものであると考えます。

今後も、市民の精神保健と福祉の増進に向けて仕事をしていきたいと考えています。

よろしくお願ひいたします。

20



京都市こころの健康増進センター開設 20周年



NO.43
2017.9

センター20周年に寄せて

こころの健康増進センター 20周年に寄せて

貴センターが20年にわたり、京都市の精神保健福祉の充実に取り組まれてきることに対し、敬意を表するとともに、20周年を迎えたことを、心からお祝い申し上げます。また、私自身が開設から平成23年まで、貴センター職員として仕事をさせていただいたことにも、深く感謝申し上げます。精神保健福祉法大都市特例が平成8年に施行され、翌年に貴センターが開設された当時と比べると、ひきこもり支援、精神科救急医療体制、自殺対策、アルコールや薬物等の依存症対策、精神障害者の就労支援やスポーツ振興、長期入院者の退院促進等、多岐にわたり京都市の精神保健福祉の充実が図られたことは、市民にとって大きなこころの支えになっていることと思います。

京都府立洛南病院 院長 山下俊幸（前センター所長）

当院は平成14年7月に精神科救急システムがスタートして以来、京都府南部（京都市を含む）における精神科救急システム基幹病院として、救急情報センターからの診察依頼を受けてきました。救急情報センターには、診察のための情報把握など日々たいへんお世話になり、この場を借りて御礼申し上げます。最近では、年に約300件の紹介を受けていますが、引き続きしっかりととした受入態勢を維持していきたいと考えています。紹介いただく6割以上は京都市民の方です。これまで以上に、必要な社会資源の情報提供や退院後の支援体制づくりにご協力いただきますようお願いいたします。最後になりましたが、貴センターの今後のますますの発展と充実を祈念して結びの言葉といたします。

心は温かい人間関係の中で回復する

20年前、旧看護学校の古い建物。上階の雨漏りをタライで受け、女性用ばかりだったトイレを仕切って男性も使えるようにして、こころの健康増進センターはスタートしました。

精神科リハビリテーションを志していた私は念願のデイ・ケア担当医師になり、熱意溢れるスタッフ達とともに、利用者（メンバー）が自分のペースで無理なく楽しくリハビリできるよう工夫を重ねました。皆で作った料理を囲み、初めてのワープロに挑戦し、歌い、フィットネスで体を動かし、裏の畠で野菜を育て、テーマパークへ一泊旅行。心と心がゆっくりとつながり、長く孤立して表情を失っていた人達に笑顔

岡本クリニックメンタルケア室 岡本慶子（元デイ・ケア課医師）

が戻りました。いろいろな経過がありましたが、今思い出すのはロビーに響く明るい声と、たくさんの笑顔です。

当時はデイケアがまだ少なく、就労移行支援事業所もリワークもなかった頃です。時代とともに公設デイケアに求められる役割は変わります。しかし「ひとの心は温かい人間関係の中で回復する」。この一点だけは変わりません。

私の中では、12年間を過ごした旧センターの光景は一生消えることはありません。あの頃のメンバーの心の中にも温かい思い出として残っていることを、願っています。

利用者の未来を市民課題として

京都市こころの健康増進センターが開設20周年を迎えたことを、心からお祝い申し上げます。センターの開設は、家族会連合会の熱い願いで設立された当法人と連携しつつ、広い市民の生活課題として精神保健福祉が取り組まれるよう、諸施策を総合的に推進する京都市行政の高い志の具現化と映りました。

その礎を築かれた山下前センター長のご功績は大きなものがあります。なかでも印象深いのは、2002年3月、平安会館東山の間での、障害当事者の参加する催しでした。障害のある人のノーマライゼーションを一步進めていただいたと感銘を受けました。

社会福祉法人京都光彩の会 理事長 加藤博史

当法人の上村統括施設長は、センターの歴代の課長、係長、課員の人たち、岡本先生を筆頭にデイケアの職員の人たちに大変親切にしていただいたと語っています。もちろん、現センター長の波床先生には、地域移行支援事業を先頭に立って推進いただき、全般にわたって適宜こまやかな配慮をいただき感謝の他ありません。行政の持つ公共性と組織力、民間の持つ機動性と柔軟性を相互に活かしたい、これからも二人三脚で京都市における精神保健福祉の推進に取り組んでいきたいと思います。20周年の節目に際し、センターの先導的歩みに敬意を表し、今後のご指導をお願いしてお祝いの言葉とさせていただきます。

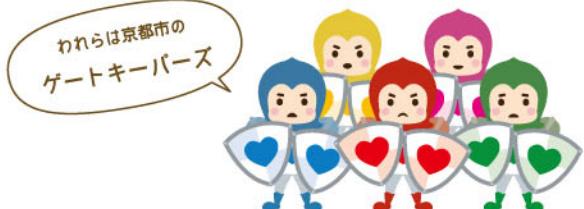
こころの健康増進センター 20年のあゆみ



京都市こころの健康増進センター開設 20 周年

事業のあゆみ

- | | |
|-------------|--|
| 平成9(1997)年 | 京都市こころの健康増進センター開設
こころの相談専用電話開設 |
| | ④ アルコール依存症者の家族ミーティング開始 |
| | ⑤ 自助グループ「断酒平安会」昼例会開始 |
| | ⑥ デイ・ケア(精神障害者リハビリテーション)開始 |
| 平成11(1999)年 | ⑦ 自助グループ「NA」ミーティング開始
(H27.10~休会) |
| 平成12(2000)年 | ⑧ ひきこもりについて考える家族教室開始
⑨ 自助グループ「GA」ミーティング開始 |
| 平成13(2001)年 | ⑩ 自助グループ「NA」女性ミーティング開始
(H23.3~休会) |
| 平成16(2004)年 | ⑪ ひきこもり本人グループ開始 |
| 平成17(2005)年 | ⑫ ひきこもり家族ミーティング開始 |
| 平成18(2006)年 | ⑬ 統合失調症対象の就労準備デイ・ケア開始
退院支援事業(地域移行支援・地域定着支援)開始 |
| 平成19(2007)年 | ⑭ 自死遺族サポートチーム「こころのカフェきょうと」
フリースペース開設 |
| 平成20(2008)年 | ⑮ 自死遺族・自殺予防こころの相談電話開設 |
| 平成23(2011)年 | ⑯ 自助グループ「アメシスト会(女性断酒会)」
昼例会開始 |
| 平成24(2012)年 | ⑰ アルコール家族教室開始
⑲ くらしとこころの総合相談会開始 |
| 平成24(2012)年 | ⑳ 「京都市ゲートキーパーズ」誕生 |



※悩みを抱える人に気づき、声をかけ、話を聞いて、専門機関につなげ、見守る人のことを“ゲートキーパー”と言います

- 平成25(2013)年 ⑤ 京都市ひきこもり地域支援センター開設

平成26(2014)年 ⑥ 就労準備デイ・ケア、対象にうつ病を追加

平成27(2015)年 ⑦ 薬物問題に悩む家族支援プログラム実施

平成28(2016)年 ⑧ アルコール・薬物問題に悩む
家族支援プログラム開始

- ⑤ 依存症関連事業
- ⑥ 自殺予防関連事業
- ⑦ 自助グループ関連
- ⑧ ひきこもり関連事業
- ⑨ デイ・ケア関連事業

センター発行リーフレット

■アルコールとこころの健康シリーズ

- お酒で問題を抱えていますか
 - アルコール関連問題でお困りの家族の方へ
 - アルコール依存症の説明



■思春期・青年期のこころの健康シリーズ

- | | |
|----------------------------------|------------|
| 1 どうして家から出られないの?
※現在残部はありません。 | (平成9年度発行) |
| 2 薬物を使ってみたいと思ったら | (平成14年度発行) |
| 3 食事の楽しさをとりもどしたい! | (平成15年度発行) |
| 4 ひきこもりを支えるために | (平成16年度発行) |
| 5 思春期のこころを育むためのガイド | (平成17年度発行) |
| 6 思春期・青年期のあなたへおくるヒント | (平成22年度発行) |



■ こころの健康シリーズ

- ① ストレスQ&A (平成10年度発行)
 - ② こころの病気Q&A “統合失調症” のやさしいガイド (平成11年度発行)
 - ③ こころの病気Q&A “うつ病” のやさしいガイド (平成12年度発行)
 - ④ こころの病気Q&A “うつ病” の人によりそなためのガイド (平成13年度発行)
 - ⑤ 「うつ」かな?と思ったら (平成16年度発行)
 - ⑥ もしかして「ギャンブル依存症」? (平成18年度発行)
 - ⑦ いのちとこころを支える 大切な人を自死でなくしたあなたへ
 - ⑧ いのちとこころを支える 自殺予防のために私たちができること (平成20年度発行)
 - ⑨ マンガで解説 統合失調症Q&A
 - ⑩ マンガで解説 うつ病Q&A
 - ⑪ マンガで解説 アルコール依存症 (平成24年度発行)
 - ⑫ マンガで解説 あなたもゲートキーパー (平成28年度発行)

【最新刊】

このろの健康シリーズ⑫

マンガで解説

あなたもゲートキーパー



ニニろニニ けいじばん

相談援助課からのご案内

「精神障害者法律相談」(予約制)

財産の相続やお金の管理、離婚や養子縁組のこと、アパートの契約や保証人のことなど…。どうすればよい?法律ではどうなっているの?困ったとき、気軽にご相談ください。弁護士、相談員が相談に応じます。

相談日時 毎月第2・4木曜日(祝日は除く。)

午後1時30分～午後4時30分(予約制)
相談は無料です。まずは、相談専用電話にお問い合わせください。

「アルコール専門外来」(予約制)

アルコールがやめられない、「アルコール依存症」ではないか、家族のアルコール問題はどう対処したらいいのか。そんなときはお気軽にご相談ください。ご家族の方からの相談も受け付けています。まずは、相談専用電話にお問い合わせください。

相談日時 毎週水曜日(祝日は除く。)

午後3時～午後5時15分(予約制)

お問い合わせ・相談受付:

相談専用電話 ☎075-314-0874

月～金(祝日・年末年始を除く。)

午前9時～正午 午後1時～午後4時

デイ・ケア課からのご案内

デイ・ケア見学会について

「統合失調症の方のための就労準備デイ・ケア」「うつ病の方のための病状改善と就職・復職の準備性を高めるデイ・ケア」の利用をご希望の方は、まず、見学会(予約制)にご参加ください。

実施日 木曜日午前

(詳細はデイ・ケア課までお問い合わせください。)

精神障害のある方のための 就労支援講座開催



健康長寿のまち・京都

テーマ 就労支援における医療とハローワークの連携

日 時 平成29年10月11日(水)午後2時～午後4時

会 場 京都市こころの健康増進センター3階デイ・ケア課
(中京区壬生仙念町30)

内 容 精神障害のリハビリテーションについての医師の講話と、当センターと京都障害者職業相談室が連携し、推し進めている就労支援事業についての紹介

定 員 先着60名(参加無料。事前申込要)

対 象 京都市民で統合失調症、うつ病等の方、そのご家族及び支援者

申込期間 平成29年8月25日(金)～9月29日(金)

午後5時まで

申込問い合わせ 電話でデイ・ケア課まで

お問い合わせ・見学予約:

こころの健康増進センター デイ・ケア課

☎075-314-0510 FAX 075-314-0542

(土日祝を除く。午前9時～午後5時)

街の情報



健康長寿のまち・京都

第13回精神障害者バレーボール京都市大会 「京(みやこ)ふれあいアタック」開催のお知らせ

日 時 平成29年12月1日(金)午前10時開会

会 場 島津アリーナ京都(京都府立体育館)

事務局 こころの健康増進センター デイ・ケア課

☎075-314-0510 FAX 075-314-0542

- 参加チーム申込等の詳細については事務局までお問い合わせください。

- 当日はどなたでも試合観戦ができます。
(試合観戦は申込不要。無料)



「きょう ほっと あした くらしへこころの総合相談会」からのお知らせ

自殺の危機に直面している方々は、精神疾患だけではなく、経済や雇用、家庭や人間関係など様々な悩みを同時に抱えていることがあります。それらを解決していくため、1箇所の相談窓口で数々の相談を行うことができる相談会を定期的に開催しています。

事前予約は、各実施日の2週間前から2日前までに「京都いつでもコール」へご連絡ください。当日会場でのお申込みも可能ですが、予約の方が優先になります。

定例相談	10/24(火)	11/28(火)	12/26(火)
	1/23(火)	2/27(火)	3/27(火)

相談時間: 午後2時～午後7時

相談会場: 京都府立総合社会福祉会館ハートピア京都

土曜相談 相談時間: 午後1時～午後5時

相談会場: 12/2(土) 京都大学百周年時計台記念館・国際交流ホール

3/10(土) 京都市吳竹文化センター

申込 予約専用 京都いつでもコール ☎075-661-3755
電話番号 (年中無休 午前8時～午後9時)

問い合わせ こころの健康増進センター 相談援助課
☎075-314-0355

「こころここNo.43」2017年9月発行

発行: 京都市こころの健康増進センター

〒604-8854 京都市中京区壬生仙念町30 ☎ 075-314-0355 FAX 075-314-0504

ホームページ <http://kyoto-kokoro.org/>

Facebook <https://www.facebook.com/kokorohothot/>

