

京都市こころの健康増進センターだより



P2~3

特集 **自死遺族支援**



「春の野菜」…辻 光太郎さんの作品です

No.28
2010.3

自死遺族支援

自死で大切な人を亡くしたあなたへ

大切な人をなくしたとき
こころや身体におこること

「なぜ相談してくれなかったの…」
 「なぜ自殺してしまったの…」
 「なぜ私を遺してしまったの…」など
 答えのない“なぜ”という疑問を問い合わせ続け、
 「あの時、声をかけていれば…」
 「気づいてあげられなかった…」など
自責の念、無力感、後悔の念が
 遺族を苦しめます。

大切な人の自死という出来事は、
 一人で乗り越えていくには、あまりにも過酷な体験です。

自責感

「あの時声をかけていれば」
 「私のせい…」

抑うつ

「涙がとまらない」
 「楽しくない」
 「何も手につかない」

不安・恐怖感

「一人でいるのが怖い」
 「悪夢にうなされる」

怒り

「どうして遺していったの」
 「会社／主治医が悪い」

からだへの反応

眠れない・食欲不振・
 過呼吸 等



これらの反応が起こることはごく自然なことです。
 一人ひとり無理に
 抑え込まなくていいのです。

つらさを一人で抱えないで
あなたはひとりでは
ありません

「大切な人が自ら命を絶ったなんて言えない。」「言つても周りには分かってもらえない。」など…
 一人で抱え込んでいませんか。あなたの気持ちを安心して話す場所があります。

●いきる・ささえる相談窓口（都道府県・政令指定都市別の相談窓口一覧・自殺予防総合対策センター）

HP <http://ikiru.ncnp.go.jp/ikiru-hp/kirusasaeru/index.html>

●全国各地の遺族の集いマップ
(NPO法人ライフリンク)

HP <http://www.lifelink.or.jp/hp/tsudoi.html>

自死遺族のフリースペース「こころのカフェ」

くつろいだ雰囲気で気持ちを語り合える自由な場所です。

日 時 毎月第1, 第3木曜

午後1時30分～3時30分

場 所 こころの健康増進センター 1階

参 加 費 お茶代として200円



自死遺族の分かち合いの場「こころのカフェきょうと」

自死遺族の方々が、自分の体験や想いを安心して語り合い分かち合える場所です。

※日時・会場については、「こころのカフェきょうと(自死遺族サポートチーム)」のホームページをご確認ください。

HP http://www.geocities.jp/kokorono_cafe/top.html

☎ 090-8536-1729 (受付：午後6時～9時)

自殺の現状をご存知ですか

自殺者は年間3万人。かけがえのない人を亡くし、大きな痛みを抱える方が増え続けています。

日本の自殺者数は、平成10年以降、年間3万人を超える状況が続いている。毎日90人の人が自ら命を絶っています。

また自殺未遂者は、少なくともこの10倍はあるといわれています。

一人が亡くなるとその周囲の何人もの人たちが衝撃を受けます。かけがえのない人を失い、心に大きな痛みを抱えている人の数も増え続けているのです。

自殺者3万人とは、ただの統計上の数ではなく、夫や妻、兄弟や姉妹、子ども、父や母、恋人、友人、同僚…という存在なのです。

遺された方々とは、家族以外にもその方の死により影響を受けた人たちを指します。

「1000人実態調査」から見えてきた自殺の危機経路

自殺は“追い込まれた末の死”です。

死という選択しか考えられない状態になっていたのです。

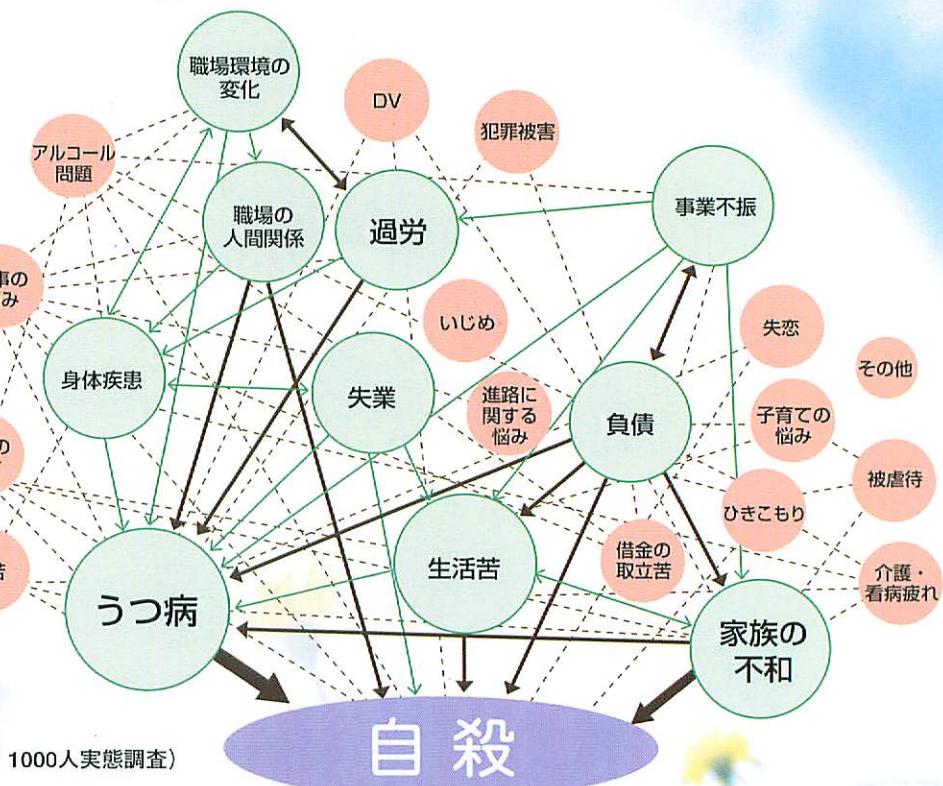
自ら命を絶った方は、逃げるためや弱かったから死を選んだのではありません。

様々な要因が複雑に絡まり合い、“生きたい…やることはした…でも…”と、追い込まれた末に死という選択しか考えられない状態になっていたのです。

自殺は一つの原因で起こるのではありません。自分や周りの方を責めないでください。

自殺にいたる背景には
様々な要因が潜んでおり、
それらが積み重なることで、
自殺に追い込まれていきます。

(NPO法人ライフリンク 1000人実態調査)



ご遺族が生きやすい社会とは 誰もが生きやすい社会です

ご遺族の痛みや苦しみが少しずつ和らいでいき、
その方らしい生き方を歩めるよう、その方に寄り添い、そのままを受け止め、ご遺族の方も生きやすい社会になることを望んでいます。

つながる
見守る
支えあう



ここでの健康増進センターでは相談員が
お話を聞かせていただいている。まずはお電話ください。

自死遺族・自殺予防こころの相談電話
「きょう・こころ・ほっとでんわ」

075-321-5560

毎週火曜：午前9時～12時
毎週木曜：午後1時～4時
(祝日及び年末年始を除く)

ここでの健康に関する相談電話

相談専用電話

075-314-0874

月～金曜：午前9時～12時
午後1時～4時
(祝日及び年末年始を除く)

その悩み、
少しの勇気で打ちあけて！
きっと何かが変わるから



相談援助課の仕事

アルコール依存症からの回復*



アルコール依存症について、皆さんは
どのようなイメージをお持ちでしょうか？

かつては、「アル中」などと言われ、アルコール依存症になってしまいは本人の意志が弱く、本人の性格の問題だと考えられてきましたが、実際は飲酒がコントロールできなくなるという「コントロール障害」なのです。昨今では、飲酒運転の厳罰化が進んでいますが、飲酒運転検挙者の多くにアルコール依存症の疑いがあるとも言われています。また、アルコール依存症の人は依存症ではない人と比較して、自殺の危険性が高いとされています。その背景には、離婚などの対人関係上の問題、うつ病の併発、社会的サポートの欠如、失業、アルコールによる身体疾患といったことがあります。また、アルコールの乱用そのものが自殺の危険性を高めると言われています。自殺予防の観点からも、アルコールは看過できない問題です。

京都市こころの健康増進センターでは、京都府精神保健福祉総合センター、NPO法人京都府断酒連合会と共に、平成9年度からアルコール依存症に取り組む保健、医療、福祉関係機関を対象に、アルコール依存症について理解を深めてもらうため、「アルコール関係者研修会」を開催してきました。

今回は、平成21年11月23日に開催し、より多くの方々に、アルコール依存症について知っていただきたいという目的で、一般の府民・市民の方々にも参加していただける講演会としました。

この講演会では、前半はアルコール依存症であった元吉本新喜劇座長である故・岡八郎氏の長女である市岡裕子さんの講演とゴスペルソング、後半はNPO法人京都府断酒連合会会長である岩瀬勝彦氏によるお話と、断酒会、AA、京都マックによる体験発表が行われました。

市岡さんは、「父がお酒を止めてくれた喜び～苦難を乗り越えて見つけた親子関係の修復」というタイトルで、父である岡八郎氏のアルコール依存症を支えた体験談や、母の自死、弟の死などの苦境の中、渡米され、ゴスペルに出会ったこと

などお話をいただきました。そこでアルコール依存の自助グループにも出会い、帰国された際に父と断酒会に通ったという経験の中から、「人生、あきらめたらあかん」というメッセージをいただきました。最後に歌っていただいたゴスペルでは、会場も手拍子で一体となり、明日を乗り越えるエネルギーをわけていただきました。

京都府断酒連合会の岩瀬勝彦会長からは、「断酒会の実際的活動」というテーマで、断酒会の歴史、断酒相談に取り組む場合に注意したいことなどお話をいただきました。

また、京都マック、AA、断酒会のメンバーからそれぞれ1名ずつ、体験談や施設紹介を行っていただきました。

一般的の府民・市民の方々には、普段自助グループの活動や体験談をお聞きいただくことはあまりないのではないでしょうか。自助グループの取組について、少しでも知っていただくよい機会になったことと思われます。

当日は、一般の府民・市民の方々、自助グループ会員及び保健所や医療機関など多くの方の参加がありました。「生きることに勇気づけられた」「アルコール依存症である家族への対応について学べた」などのご感想がありました。

アルコール依存症や薬物依存症では、依存症になっているご本人よりも前に、家族がどう対応すればよいか困るということが特徴です。自分の家族が依存症になってしまった時、また、その行動に巻き込まれ、対応に困った場合は、下記のように相談できるところがあります。ご相談いただく中で、依存症になった人に対する適切な関わりについてヒントが得られたり、家族の気持ちが楽になるかもしれません。



アルコール依存症にお困りのときは…

こころの健康増進センター

相談専用電話 **075-314-0874**

相談受付日時：月～金曜：午前9時～12時、午後1時～4時
(祝日及び年末年始除く)

アルコール外来 毎週水曜：午後3時～

(祝日及び年末年始除く)

*アルコール外来ではアルコール依存症ご本人の方は
もちろんのこと、ご家族の相談も受け付けています。
お申し込みは、相談専用電話にお願いします。

●各区役所・支所保健部(保健所)……精神保健福祉相談日
相談日は、各保健所によって異なりますので、お住まいの区・支所の保健部(保健所)にお問い合わせください。

ディ・ケア課の仕事

みやこ

「京ふれあいアタック」

(精神障害者バレー ボール 京都市大会)

京都市では、精神に障害のある市民の方々が、スポーツ活動を通じて交流の輪を広げ、社会に参加する機会を作り、環境を整えていくことを目ざして、京ふれあいアタック（精神障害者バレー ボール 京都市大会、主催：京都市、精神障害者バレー ボール 京都市大会実行委員会、主管：京都市バレー ボール 協会）を開催しています。

ディ・ケア課では大会事務局として、関係諸団体の皆様のご協力のもとに、毎年、大会の開催のための準備と当日の運営に当たっています。この大会はこれまでに5回開催しましたが、出場を目標にして練習を積み重ねることで体力作りが

できたり、チームの中でコミュニケーションをとる練習ができたりするなど、リハビリテーションの効果もみられます。今回はその大会の様子をご紹介します。



開会式の様子

年々、出場チームが増え、プレーのレベルもアップしているようですね。第5回大会では、ボールがつながってラリーが続き、フルセットマッチの試合が増えたようです。大会前に他のチームと練習試合をしたり、新しい有志チームが出来るなど、スポーツを通じた社会参加の輪が少しずつ広がってきているようですね。



誰が参加できるの？ 試合は？ 優勝すると？

毎年、精神科ディ・ケアや作業所のチーム、バレー ボール好きの方が集まった有志チームなどがエントリーされています。

第5回大会では、出場15チームが5ブロックに分かれて予選リーグ戦を行い、各リーグの1位チームが決勝トーナメント戦に挑みました。



* 優勝チームは、京都市代表として近畿ブロック大会への出場権が得られます。

(近畿ブロック大会で優勝すれば、近畿地区代表として国体と同時開催の全国障害者スポーツ大会への出場権が得られます。)

* 出場資格：満16歳以上で、原則として精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方で、市内にお住まいか、主に市内の施設で練習されているバレー ボールチームに所属している方

● アンケート ●

今大会で初めて一勝できたことは、メンバー、スタッフ共に大きな喜びでした。

他のチームと練習試合がしたい。

練習をやっていく中で、皆がまとまっていく一体感を感じることができ、良い経験になりました。

どのチームもプレイヤや応援が一生懸命でした。

昔の友達と再会できて嬉しかった。

スポーツを通して仲間と楽しむことができ、良かったです。

一勝も出来ませんでしたが、大会という大きな場を経験することでメンバー間のつながりが強くなかった。

大会回数	開催日	出場チーム数	優勝チーム名	準優勝チーム名	3位チーム名
第1回	平成17年 9月 2日	10	チーム ベル・セ	Sparrows	KYOTOこころ
第2回	平成18年 8月25日	12 (5)	ネクサス	まるい保存会	チーム ベル・セ
第3回	平成19年12月 7日	12 (1)	ネクサス	まるい保存会	チーム ベル・セ
第4回	平成20年12月 5日	13 (2)	ネクサス	チーム ベル・セ	KYOTOこころ
第5回	平成21年12月 4日	15 (5)	醍醐ベガサス	ネクサス	KYOTOこころ
第6回予定	平成22年12月 3日	()は初出場チーム数			

こころの健康増進センター就労準備ディ・ケアでは、統合失調症の方に合わせた就労支援を行っています。関心をお持ちの方は右記までお問い合わせください。

ディ・ケア課 ☎ 075-314-0510

※就労準備ディ・ケアの見学は、電話でご予約ください。

うつ コミュニティ

—患者と家族の広場—

自身もうつ病であるジャーナリストの上野玲さんが立ち上げ、現在はホームページの運営及び全国各地でグループセラピーを開催しています。

なかなか他人にはわかってもらえないうつの苦しさを、うつ当事者同士が集うこの広場で吐き出してみませんか？うつ当事者を抱える家族の方は、うつの本音をのぞいてみてください。きっとヒントがありますよ。

うつコミュニティは、うつ病及びうつ状態の人とその家族が集う患者会です。

うつ病とは…気分の落ち込み、不安感、自責感、マイナス思考、易疲労性、不眠等の症状を伴う気分障害。



うつコミュニティホームページ

<http://www.utsucom.net/>

うつコミュニティホームページでは、掲示板にてうつ当事者同士が交流できます。たとえ外に出られなくても、共にうつと戦う仲間がここにはいます。

全国各地でのグループセラピーの開催告知、うつコミュニティ代表上野玲の著作紹介等も行っています。

※掲示板の書き込みには有料の会員登録が必要です。

グループセラピー

だいたいひと月に一回程度を目安にうつ当事者同士が集まっておしゃべりしています。愚痴の言い合いからうつに役立つ各種制度の情報交換まで。おしゃべりするだけでも気持ちが少し軽くなりますよ。たまに上野代表も現れます<不定期>。

※グループセラピーは、あらゆる商業・宗教・政治活動等の勧誘等とは無関係です。またそのような目的でのご参加はご遠慮下さい。

※グループセラピーには、医師・カウンセラーなどはおりません。あくまで当事者同士の集まりです。

うつでも笑えるんだ。そう思っていただければ幸いです。

関西では3つのグループセラピーが開催中です！

うつでしんどい思いをされている方は、お気軽にのぞいてみてくださいね。

開催案内はうつコミュニティ関西のブログにて→ <http://blog.goo.ne.jp/kim1349>

京都開催

参加費 500円

対象 うつ病及びうつ状態の当事者、またその家族の方

※日時・開催場所等の最新情報は
ブログまたは下記のアドレスまでお問い合わせください。

お問い合わせ・お申し込みは

kimgets666@zeus.eonet.ne.jp
(携帯メール可)

大阪開催

参加費 500円

対象 うつ病及びうつ状態の当事者、またその家族の方

※日時・開催場所等の最新情報は
ブログまたは下記のアドレスまでお問い合わせください。

お問い合わせ・お申し込みは

kimgets666@zeus.eonet.ne.jp
(携帯メール可)

大阪・家族会

参加費 500円

※うつ当事者の家族限定のセラピーです。

うつ当事者の方はご遠慮ください。

※日時・開催場所等の最新情報は
ブログまたは下記のアドレスまでお問い合わせください。

お問い合わせ・お申し込みは

u2familia@gmail.com
(携帯メール可)

障害者地域生活支援センターからの報告

身体・知的・精神に障害のある方、そのご家族、関係者の方が利用できる相談機関の紹介をします。

● 京都市東部障害者地域生活支援センター「だいご」



当センターは、2007年10月に開設された障害者地域生活支援センターです。京都市から委託を受け、社会福祉法人京都聴覚言語障害者福祉協会が運営しています。対象者は、伏見区（醍醐管内）、山科区、東山区にお住まいの障害のある方、およびそのご家族です。

「働いてみたい」「バランス良く食事がしたい」「お金の管理がしたい」…このように困ったことはありませんか？当センターは、障害のある方々の「困ったこと」と一緒に考え、専門の施設や、制度等の情報提供をさせていただきます。

京都市営地下鉄東西線醍醐駅の真上、パセオ・ダイゴローの2階という交通至便な所にありますので、ぜひ一度お越し下さい。相談は、来所、訪問、電話、FAX等、みなさまの状況に合わせて対応させていただきます。みなさまの「困ったこと」を解決するために、一緒に考えていきましょう。



アクセス

- 地下鉄東西線「醍醐駅」の上
- JR「山科駅」または「六地蔵駅」、京阪「山科駅」、「御陵駅」または「六地蔵駅」より地下鉄東西線に乗り換え

〒601-1375 京都市伏見区醍醐高畠町30-1
パセオ・ダイゴロー北館2階

☎ 075-634-5568 FAX 075-634-5574

開所日時 月～金曜 午前11時～午後7時
(祝日及び年末年始を除く)

● 京都市北部障害者地域生活支援センター「ほくほく」

当センターは、京都市の委託を受け、社会福祉法人京都ライトハウスが運営しています。

「ほくほく」には、北部の「ほく」、北大路の「ほく」、うれしい顔の「ほくほく」等、いろんな意味が込められていますが、もうひとつ「(杖などを使って)ゆっくりと歩くさま」という意味もあります。

北部地域(北区・左京区)にお住まいの身体・知的・精神障害のある方が、ご自分が暮らしたい場所で自分らしく暮らせるよう、「杖としての役割をになうことができれば」と、「ほくほく」は願っています。「こんなことを相談していいの?」「どこに相談すればいいの?」という内容であっても、ご遠慮なく、まずはご連絡ください。



アクセス

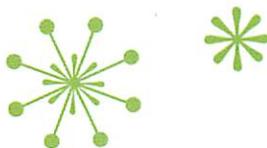
- 市バス6・46・101・204・205・206千本北大路またはライトハウス前下車すぐ

〒603-8226 京都市北区紫野西舟岡町13-1

☎ 075-451-4555 FAX 075-451-4488

アドレス hokuhoku@ymail.plala.or.jp

開所日時 月～金曜 午前11時～午後7時
(祝日及び年末年始を除く)



センター情報

「『ひきこもり』について考える家族教室」 からのお知らせ

ご家族の中には、「ひきこもり」を解決しようと試行錯誤を繰り返した末に、疲労困憊してしまったり、ご本人との関係に行き詰まっている場合があります。

この教室では、ご家族の思いや経験を話し合う中で、不安や焦り、孤立感を和らげ、これまでとは少し違ったものの見方や対応の方法を見出ことなどを目的としています。開催日時、講義内容など詳しくは、下記までお問い合わせください。

★参加は申込み制です。

問合せ こころの健康増進センター 相談援助課 ☎ 314-0355

『アルコール問題と取り組む家族教室』 からのお知らせ

アルコールの問題について悩んでいるご家族が、病気の理解を深め、対応の仕方を学びあうことで、不安・悩み・孤立を少しでも解消し、ご家族自身の気持ちを楽にしていただくための時間です。

開催日時 每月第1・第3月曜（祝日及び年末年始除く）
午後1時30分～3時30分

開催場所 こころの健康増進センター

対象 アルコール依存症者（その疑いがある方）の家族
開催日時、講義内容など詳しくは、下記までお問い合わせください。

問合せ ☎ 314-0874（相談専用電話）

受付時間 月～金曜：午前9時～12時、午後1時～4時
(祝日及び年末年始除く)

★参加を希望される方は、直接会場へお越し下さい。

『統合失調症の市民のための就労支援講座』 からのお知らせ

当センターでは、統合失調症の方が対象の「就労準備デイ・ケア」をはじめ、精神障害者の就労支援に関する各種事業を実施しています。

その一環として、『統合失調症の市民のための就労支援講座』を下記のとおり開催しています。

開催時期 年2回（2月、9月頃）

開催場所 こころの健康増進センター

対象 京都市民で統合失調症等の方及びご家族

内容 病気との付き合い方、就労にむけて利用できる施策についてなどのお話です。（講師は、精神科医師やデイ・ケア職員、ハローワーク職員など）

問合せ こころの健康増進センターデイ・ケア課 ☎ 314-0510
詳細については、開催前月の市民しんぶんもしくは、当センターホームページ(<http://www.city.kyoto.jp/hokenfukushi/kokenzou/>)でお知らせします。また、各区役所、福祉事務所、保健所・支所や精神科医療機関などでもチラシを配布しますのでご覧ください。

街の情報

第5回「京ふれあいアタック」

精神障害者バレーボール京都市大会の結果発表

平成21年12月4日（金）に開催しましたバレーボール大会の結果をお知らせします。年々プレーのレベルが上がり、フルセットの試合が目立ちました。

順位	チーム名
1位	醍醐ペガサス（醍醐病院）
2位	ネクサス（京都ダルク・ネクサス）
3位	KYOTOこころ (こころの健康増進センターデイ・ケア)

1位の醍醐ペガサスは、今年6月に開催予定の近畿ブロック大会に、京都市代表として出場を予定しています。

作品募集中

～ひろげよう心の襞（ひだ）を～第11回絵画展

～ひろげよう心の襞（ひだ）を～第11回絵画展にて、ただ今作品を募集しております。是非ご応募ください！

● 作品募集要項 ●

展示日程 平成22年5月27日～29日（予定）

展示場所 からしだね館（予定）
(山科区勧修寺東出町75 からしだね館
1Fカフェギャラリー B1F多目的ホール)

対象者 京都府内在住の精神に障害のある方等
締切り 平成22年4月30日（金）

大きさ 画用紙四つ切サイズ以下、油絵の場合10号以下
その他 絵具や題材は自由

● 作品送付先 ●

〒607-8216 京都市山科区勧修寺東出町75 からしだね館
事務局長 坂岡隆司
問合せ ☎ 574-2800

編集後記

今回の表紙の絵は、～ひろげよう心の襞（ひだ）を～第10回絵画展に出品されました辻光太郎さんの作品です。「春の野菜」と題名にあるように、色鮮やかな色使いで、とても素敵な絵ですね。辻さん本当にありがとうございました。けいじばんの街の情報にもありますように、今年も絵画展が開かれる予定です。作品をご応募されるのも良いですし、出展された作品の鑑賞にかけとも良いですね。すてきな作品との出会いが待っているかもしれないですね。

