

こころの健康だより

富良野地方精神保健協会発行 第34号 2025. 3

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

ご挨拶

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

当協会の運営につきまして、日ごろからご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。

令和6年度は、富良野市で開催されました「いけまぜ夏フェス2024inふらの」(NPO法人障がい児の積極的な活動を支援する会にわとりクラブ主催)の運営に協力しました。「障がいのある者もない者も共に混ざって生きていける社会をめざす」＝「いけまぜ」という理念は、当協会にも通じると思います。

また、様々な場面で耳にすることが多くなった「依存症」をテーマに講演会を開催しました。本来、楽しむためのお酒やゲームのはずが、「依存症」という病気に悩む方も多く、地域の皆様とともに依存症について理解を深めたいと企画したものです。

今後も講演会等の事業を通して、富良野地方の皆様の知見や精神障がい者への理解を広げる活動を行っていききたいと思います。

富良野地方精神保健協会長 小山内 裕昭

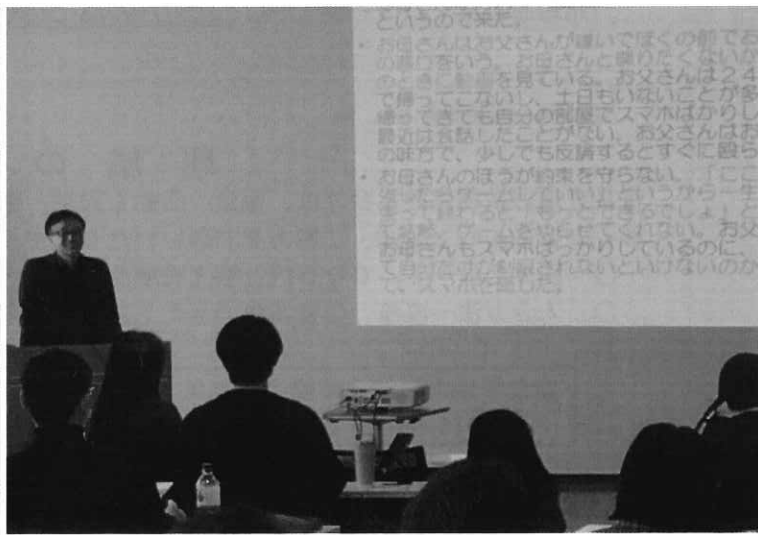
『令和6年度富良野地方精神保健協会講演会』を開催

令和7年3月1日(土)「富良野市文化会館と上富良野保健総合センター(ZOOM配信)」で講演会を開催しました。昨年度に引き続き、富良野会場での講演とオンラインでの聴講とのハイブリット開催とし、地域の皆さん、支援関係者の方合わせて50名を超える参加がありました。

テーマ：「わかっているけどやめられない～アルコール・ゲーム・ギャンブル依存～」

講師：医療法人溪仁会 手稲溪仁会病院 精神保健科部長 白坂 知彦 医師

講演会では、「依存症とはどういった状態か？」から始まり、依存症患者が実際に医療に繋がらない現状や背景などアルコール・ゲーム・ギャンブルそれぞれの例を照会していただきました。自分に不都合な事実を受け入れられない、納得して認める事に至るまでの流れなど事例を挙げていただき、専門知識が無い人にも分かりやすくご講演いただきました。途中、来場者同士のディスカッションも交え、それぞれが依存症について考える良い機会になりました。支援する方法については必ずしも正解があるわけでは無いけれど、患者に寄り添うことが大事と仰っていたのが印象に残りました。支援者の人達の対応方法等々、質疑応答も含め、約2時間にわたりお話をいただきました。白坂先生は、様々な事例を交えて具体的なお話をしてくださり、参加している私たちにとって、とても有益な一日となりました。



○ ハームリダクションのご紹介

講演の中で、ハームリダクションのご紹介がありました。この概念は、物質使用や行動嗜癖によって引き起こされる悪影響（健康被害、社会・経済的悪影響）を減らすことを目的とする取組全般の総称とされており、近年、依存症治療にこの概念が取り入れられているそうです。（白坂他：ゲーム障害に悩む方々を対象としたハームリダクションアプローチ当事者・家族へのかかわりから学んだ啓発活動ー精神神経学雑誌、126(5):321-326,2024）

○ 白坂先生から最後に

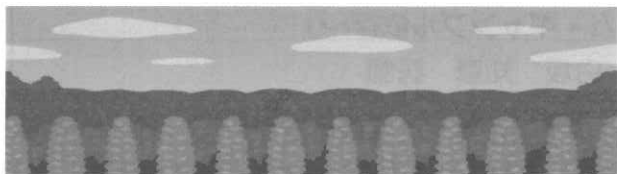
依存症の支援について「北風と太陽」の童話に例えて「北風の対応では治療になかなか繋がりがづらい。家族の繋がりが重要で、本人の話を聴くこと、寄り添う気持ち、自己肯定感を高める関わりが重要である」とのお話がありました。また、「家族だけでなく、断酒会などの当事者の会、専門職に相談するなど、外部リソースを活用する事も視野に入れてほしい」とのお話がありました。



○ 講演会後のアンケート

講演会終了後、49名の方に回答をいただきました。（回答率84％）

「依存症が否認の病気であることがわかった」「自己肯定感が大切とわかった」などの感想がありました。今後の講演について興味のあるテーマをお聞きしたところ「発達障がい」「思春期のメンタルヘルス」などのテーマが多くありました。今後の参考にさせていただきます。ご協力くださった皆様、どうもありがとうございました。



こころの電話相談専用ダイヤル
気持ちを誰かに話したり相談したりすることで、つらさが和らぐことがあります

～ 相談したいとき・誰かに話したいとき ～

電話番号 0570-064-556

（相談時間：（月～金）9:00～21:00、（土日祝）10:00～16:00 ※年末年始を除く）

その他いろいろとお悩みのある方は各相談窓口をご利用ください。

北海道のホームページ URL <http://www.pref.hokkaido.lg.jp/>

お願い

地域の皆様へ

富良野地方精神保健協会では、協会の活動を安定・継続的に進めていくために、会員の募集しております。多くの皆様のご賛同、ご協力をお願いいたします。

○ 団体会員～5,000円、個人賛助会員～1,000円

○ 入会方法～直接、会費持参のうえ記事務局宛申し込みいただくか、

お電話いただければ、振込用紙を郵送させていただきます。

富良野地方精神保健協会事務局（富良野保健所健康推進課内）

〒076-0011 富良野市末広町2番10号 TEL：0167-23-3161、FAX：0167-23-3163