

青森県立精神保健福祉センターではこのような事業を行っています

こころの電話

こころの病気、こころの不健康状態、こころの悩みについて、様々なご相談を電話でお聴きしています。匿名でも結構です。秘密は厳守します。

また、来所相談（精神保健福祉相談）や診察（精神科クリニック）の予約もこの電話でお受けしています。

【電話番号】
017-787-3957
017-787-3958
【受付日時】
月曜～金曜
9:00～16:00（祝祭日・年末年始は除く）

精神科クリニック

精神科医師による診察をご希望の方や、『精神保健福祉相談』において診察が必要と判断された方に対し、診察を行っています。なお、診察や薬物療法、カウンセリングなどの医療行為については保険診療となります。



田中 医師

「精神科クリニック」「精神保健福祉相談」はいずれも**予約制**です。まずは『こころの電話』にお電話ください。

精神保健福祉相談

こころの悩み、ストレスの問題、こころの病気、生活福祉に関するご相談を無料でお受けします。

また、アルコールや薬物、ギャンブルなどがやめられない、抜け出せない、アルコールや薬物、ギャンブルなどにより生じた家庭の問題、精神保健上の問題を抱えた方やご家族の方への『依存症の相談』も行っています。

精神科デイ・ケア

回復途上にある精神障害者の方の社会復帰及び社会参加の促進を目的としています。

グループ活動や様々な作業を通して、対人関係の改善や生活リズムの回復、作業能力の向上を図り、よりよい社会生活のための援助を行います。

「精神科デイ・ケア」及び「精神科ショート・ケア」の詳細は、『017-787-3951（事務室）』にお問合せください。

精神科ショート・ケア

大人の発達障害のためのコミュニケーション向上グループ（Communication Empowerment Group：通称 CEG-セグ）という名称で実施しています。

発達障害の診断を受けた方を対象とし、対人関係や社会生活上の困難場面における対処法などについての話し合いやグループワークのほか、労働機関や福祉関係機関と連携し、就労への支援を行っています。

ひきこもり地域支援センター

ひきこもり支援コーディネーターがご家族やご本人からのご相談をお受けしています。

相談窓口 ※ 来所相談は予約制

【本部】
青森県立精神保健福祉センター内
電話 017-787-3953
受付時間 平日9:00～16:00
(祝祭日・年末年始は除く)

【サテライト】
県民福祉プラザ3F
電話 017-735-8066
受付時間 平日10:00～15:00
(祝祭日・年末年始は除く)
※毎月第3月曜日は電話相談のみ受付

自死遺族のつどい

今年度も6回開催予定です。参加の申込みは、こころの電話
017-787-3957、017-787-3958で受付しております。



センター外観

AOMORIメンタルヘルス



青森県立精神保健福祉センター

〒038-0031 青森市三内字沢部353-92

TEL 017-787-3951 FAX 017-787-3956

URL <http://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kenko/seifuku/>



vol.33

2018.12

青森県立精神保健福祉センター 検索

目次

- ①【活動報告】自死遺族の長年の夢、花開く！…1
- ②【特集】精神障害者のスポーツについて考える…2～3
- ③センター事業内容のご紹介…4

【活動報告】自死遺族の長年の夢、花開く！*

作製したイエローリボン

当センターは、自殺予防対策のため青森県自殺対策推進センターを設置し、相談支援、人材（財）育成、地域支援、普及啓発などに取り組んでいます。（平成29年4月からセンター機能を県障害福祉課と分担しております。）その取組のうち自死遺族支援として平成19年から「自死遺族のつどい」を開催、加えて個別相談（随時）、自死遺族交流会も開催しています。また、人材育成のため地域関係者を対象に自死遺族支援研修会を実施し、地域住民等に対しては、自死遺族講演会、普及啓発活動（リーフレット作成、自殺予防イエローリボンの作製・配布等）を行い自死遺族の理解や支援の必要性等の地域への浸透、意識の醸成に努めています。平成22年に「自死遺族のつどい」継続参加者がセルフヘルプグループ『自死遺族 分かち合い・ひだまりサロン』を立ち上げ、自主活動を開始。そのメンバーの長年の要望であった「ラベンダー栽培」について、平成30年春に遺族と当センターとで協議し、精神保健福祉ボランティア団体の協力を得て実現されました。春に植えたラベンダーは夏と秋の2回に渡りきれいな花を咲かせ、その甘い香りとともに遺族や支援者の心を癒しました。



2018年5月、栽培開始！

☆2018年7月頃から徐々に開花しました☆



蝶も甘い香りに誘われたようです♡

収穫後、作品にしました！



2020年夏に東京で開催されるオリンピック・パラリンピック！



パラリンピックは「障害者スポーツの最高峰の大会」として認知度は非常に高くなっていますが、精神障害者などはパラリンピックの対象外となっています。

パラリンピック対象障害・・・肢体不自由、視覚障害、知的障害など

※聴覚障害・内部障害・精神障害などは対象外

また、パラリンピック以外にはデフリンピック(聴覚障害者)、スペシャルオリンピックス(知的障害者)がありますが、精神障害者スポーツはどのようになっているのでしょうか！？

～精神障害者スポーツの歴史について～



日本の精神障害者スポーツは精神科入院患者の余暇充実やリハビリを目的とするものから、入院患者の高齢化や入院期間の短縮化に伴い、外来通院患者やリハビリ施設通所者がスポーツに接する機会が飛躍的に増加した状況を踏まえ、(公社)日本精神保健福祉連盟内に設置された「精神障害者スポーツ推進委員会」を中心に、1999年より精神障害者スポーツの振興事業(全国精神障害者スポーツ大会・ブロック大会の開催や、都道府県レベルでの精神障害者スポーツ推進協議会などの組織作りなど)が行われてきました。

精神障害者スポーツの国際大会は存在せず、国内で2001年から開催された全国障害者スポーツ大会(身体障害者・知的障害者合同)においても精神障害者は対象外でした。

☆2001年に第1回全国精神障害者バレーボール大会が開催(初の全国レベルでの精神障害者スポーツ大会)

☆2002年より全国精神障害者スポーツ大会と名称変更し、全国障害者スポーツ大会のオープン競技として精神障害者バレーボールが認定された(準公式参加となった)。また、全国大会への予選会を兼ねた精神障害者バレーボール・ブロック大会の開催も始まった。

＜こうした活動を積み上げた結果、参加県・参加者数は年毎に着実に増加。＞

☆2008年に大分県で開催された全国障害者スポーツ大会から精神障害者バレーボールが正式競技となり、三障害合同での全国大会が実現された。

☆2011年3月には精神障害者の国際化を目指して、精神障害者フットサルチームのイタリア遠征が実施され、交流試合が行われた。(精神障害者のスポーツチーム初の海外遠征)

☆2013年10月第1回精神障がい者国際シンポジウム(東京)にて、「精神障がい者スポーツ東京宣言2013」採択。これを受け、第1回精神障がい者スポーツ国際会議が開催され、各国で最も盛んなサッカー・フットサルをモデル競技として国際大会開催を目指すことなどが確認された。

☆2016年2月大阪にて、第1回ソーシャルフットボール(フットサル)国際大会が開催され、日本、イタリア、ペルーの代表チームと大阪選抜の4チームが出場し、日本代表が初代チャンピオンに輝いた。

☆2018年5月第2回ソーシャルフットボール大会(Dream World Cup 2018)がイタリア・ローマで開催され9か国が参加した。優勝はイタリア(日本はベスト8)

このように、精神障害者スポーツの振興は着実に進んでいますが、まだまだ発展途上であることは否めず、他障害のスポーツと比べると、予算も組織力も脆弱といった厳しい状況であり、皆様からのさらなるご理解・ご協力を願うところです。



実は、青森県にも精神障害者のスポーツクラブがあるんです！



青森スポーツクラブ Wandaji (わんだじ)



H30年度全国第3位！

長年の功績が認められ平成30年10月12日、第58回精神保健福祉東北大会・第59回青森県精神保健福祉大会にて青森県精神保健福祉協会会長表彰を受賞しました！



平成13年第1回全国障害者スポーツ大会宮城大会に、青森県立精神保健福祉センター精神科デイ・ケアのメンバーで構成したチームで精神バレーボールへ参加。

その後、デイ・ケア内でのレクスポーツから競技制スポーツへ移行してきたことなどにより、デイ・ケアメンバーとの話し合いで、地域でのスポーツクラブの活動をしたいということで、平成21年青森スポーツクラブ Wandaji (わんだじ→津軽弁でわたしたちという意味)を設立した。

県内唯一の精神障害者を中心としたスポーツクラブであり、会員(精神障害者)の社会参加や社会復帰の一助となり、現在、様々な種目で障害者スポーツ大会に参加するだけでなく、障害者スポーツ指導員研修では実技を担当するなど、研修会や講習会で幅広く社会貢献活動を展開している。

＜精神障害者：バレーボールの部＞ ※成績はWandaji設立後

- 1 青森県障害者スポーツ大会 H21～H30年度 **優勝**
- 2 全国障害者スポーツ大会北海道・東北ブロック予選会 H21、H24、H25、H27～H30年度 **優勝**、H22、H23、H26 **準優勝**
- 3 全国障害者スポーツ大会 H21参加、H25 **ベスト4**、H27 **第3位**、H28参加、H29～H30 **第3位**

※ H27、H29、H30青森市スポーツ奨励賞受賞



今年度も青森市スポーツ奨励賞を受賞しました！

＜精神障害者：バスケットボールの部＞

- 1 全国バスケットボールドリームカップ H29 **準優勝、第3位** (2チーム参加)
- H30 **第3位** (1チーム参加)

