

令和7年度 こころの健康センター所報

第 21 号

静岡市こころの健康センター
(精神保健福祉センター)

令和 8 年 10 月

目 次

I センターの概要	1
1 「静岡市こころの健康センターとは」／沿 革	2
2 施 設	3
3 組織及び職員（令和7年度体制）	4
4 令和7年度事業概要	5
II 業務実績	7
1 技術支援	8
2 教育研修・人材育成事業	12
3 普及啓発事業	15
4 調査研究事業	17
5 組織育成事業	18
6 相談診療事業	19
7 こころの健康づくり事業	27
8 うつ病・ストレス対策事業	30
9 精神医療審査会に関する事務事業	32
10 精神障害者保健福祉手帳及び自立支援医療費支給認定判定会に関する事務事業	34
III 研究報告	37
・ CRAFT導入による家族教室の改善と効果～静岡市こころの健康センターの取り組み～	38
※上記の演題について、第47回日本アルコール関連問題学会(令和7年9月6日:熊本市)にて発表	
・ 『対立』から『共同』へ～CRAFTが拓く依存症家族の新たな関係性と拡がる支援の可能性～	42
・ SOSを発信し、受け止める社会へ ー小中高生向け「SOSの出し方講座」の実践報告と、アンケートから見えてきた行政の新たな役割ー	45
※上記の2演題について、全国精神保健福祉センター研究協議会（令和7年10月28日：静岡市）にて発表	

I センターの概要

「静岡市こころの健康センター」とは

「静岡市こころの健康センター」は、精神保健及び精神障害者福祉に関する法律（精神保健福祉法）第6条の規定に基づき、都道府県・政令指定都市に設置される精神保健の向上及び精神障害者の福祉の増進を図るための機関である精神保健福祉センターで、静岡市こころの健康センター条例に基づき設置された。

当センターは、精神保健福祉センター運営要領に沿い、条例によりに次に掲げる業務を行う。

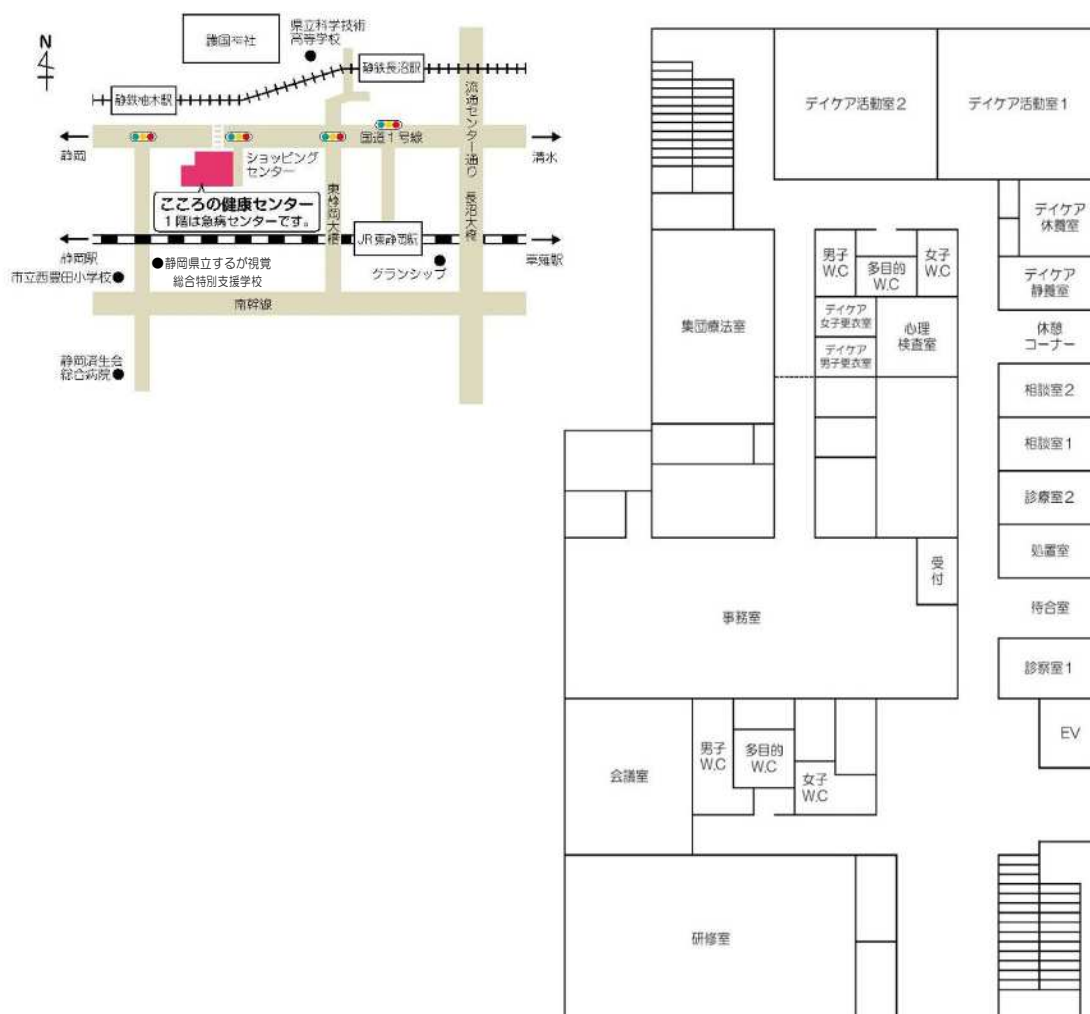
- （１）精神保健及び精神障害者の福祉に関する知識の普及及び調査研究に関すること。
- （２）精神保健及び精神障害者の福祉に関する相談及び指導のうち複雑又は困難なものに関すること。
- （３）前号に掲げる業務に係る診療に関すること。
- （４）精神医療審査会の事務に関すること。
- （５）精神保健及び精神障害者福祉に関する法律第45条第1項の申請に対する決定及び障害者の日常生活及び社会生活を総合的に支援するための法律第52条第1項に規定する支給認定（精神障害者に係るものに限る。）に関する事務のうち専門的な知識及び技術を必要とするものに関すること。
- （６）精神障害者保健福祉手帳及び自立支援医療費支給認定判定会に関すること。
- （７）法第22条第2項又は第51条の7第2項の規定により、法第22条第1項又は第51条の7第1項に規定する支給の要否の決定を行うに当たり意見を述べること。

1 沿革

2004（平成16）年4月	静岡市保健衛生部保健衛生課に精神保健福祉センター準備室を設置
2005（平成17）年4月	指定都市移行に伴い、「精神保健及び精神障害者福祉に関する法律」第6条に基づく精神保健福祉センターを駿河区曲金に設立した。 名称は、「静岡市こころの健康センター」とし、「診療相談担当」及び「地域支援担当」の2担当を置き、12名の職員で発足した。
2006（平成18）年4月	「診療相談担当」を「相談診療担当」に名称変更
2013（平成25）年4月	駿河区曲金から葵区柚木に移転（静岡市急病センターと合築）
2014（平成26）年4月	機構改正により2担当を3係体制とする。 （リハビリテーション係、相談診療係、地域支援係）
2018（平成30）年4月	係を再編成する。 （総務係、こころの健康推進係、地域支援係）

2 施設

- (1) 所在地 千420-0821 静岡市葵区柚木 1014 番地
(2) 敷地面積 3,504.95 m²
(3) 構造 鉄骨造 2 階建
(4) 面積 2 階部分延床面積 1,129.74 m² 共有部分を含めた面積 1,193.32 m²



3 組織及び職員(令和7年度体制)

(令和7年4月1日現在)

(1) 組織・人員 19名

こころの健康センター所長(1)

参与兼事務長(1)

——参事(1)

——総務係(6)

事務長補佐兼係長(1)、主査(2)、会計年度任用職員(3)

——こころの健康推進係(5)

主幹兼係長(1)、主幹兼副主幹(1)、主任主事(2)、会計年度任用職員(1)

——地域支援係(5)

係長(1)、副主幹(2)、主査(1)、会計年度任用職員(1)

(2) 職種別職員

	医 師	精神保健 福祉士	公認心理師	保健師・ 看護師	事務職
所 長	1	—	—	—	—
事務長	—	—	—	—	1
参 事	1	—	—	—	—
総務係	—	1	—	1 (うち会計年度 任用職員1)	4 (うち会計年度 任用職員2)
こころの 健康推進係	—	—	3	1	1 (うち会計年度 任用職員1)
地域支援係	—	1	1	2 (うち会計年度 任用職員1)	1
計	2	2	4	4	7

令和7年度 事業概要

技術支援

- 地域支援事業
 - ・行政機関、民間企業、社会福祉施設等に対する指導・援助
- アウトリーチ支援事業（支援機関に対する支援）
 - ・多職種で編成したチームでの指導・助言による相談機関向け間接支援
- 周産期メンタルヘルス相談（※1）
- 講師・技術者派遣（※2）
 - ・支援機関、市の機関、事業所等が開催する会議や講座、研修会等への当センター職員の派遣

教育研修 ・人材育成 事業

- 依存症関連問題研修会（※3）
- 地域支援者研修会（※4）
 - ・職員により地域支援者を対象とした研修会
- 依存相談対応力向上研修会（スキルアップセミナー）（※5）
 - ・専門の講師による地域支援者を対象としたコミュニケーションスキルの習得を目的とした研修会
- かかりつけ医等依存症対応力向上研修会（※6）
 - ・内科等の医師等を対象とした、依存症の診断治療技術の向上を目的とした研修会
- 認知療法研修会の実施（※7）
 - ・専門の講師による支援者を対象とした研修会

等

普及啓発 事業

- 動画による普及啓発の実施（※8）
 - ・メンタルヘルスに関する普及動画の作成・掲載
- 家族教室の実施（家族のための依存症教室（※9）、摂食障害家族教室（※10））
 - ・専門家による依存症や摂食障害を持つ家族を対象とした教室の開催
- 相談窓口広報カードの配布（※11）
 - ・「ひとりでがんばらないで」の配布

調査研究事業

- 第47回日本アルコール関連問題学会にて発表（※12）
- 第61回全国精神保健福祉センター研究協議会にて発表（※12）

組織育成事業

- 依存症関連団体連絡会
- ピアグループ「いえる会」

相談診療 事業

- 来所相談（予約制）
 - ・精神保健福祉相談、摂食障害相談、依存症相談
- 電話相談 こころの健康ダイヤル『てるてる・ハート』（※13）
 - ・専門の相談員によるメンタルヘルスに関する電話相談（月）～（金）の午後1時～4時
- 周産期メンタルヘルス相談（※1）
- コンサルテーション外来
- うつ病集団回復プログラム『しずここ』
 - ・長期にわたりうつ病で治療中の方を対象とした集団認知行動療法を用いたプログラム
- ギャンブル依存回復プログラム『リカバリー・チャンネル』（※14）
 - ・ギャンブル問題を抱えた当事者を対象とした認知行動療法を用いたプログラム

こころの 健康づくり 事業

- 摂食障害家族教室の実施（※10）
- ギャンブル依存回復プログラム『リカバリー・チャンネル』（※14）
- 家族のための依存症教室（※9）
- 依存相談対応力向上研修会（スキルアップセミナー）（※5）
- 依存症関連問題研修会（※3）
 - ・専門家による子ども・若者や精神福祉業務に従事する支援機関を対象とした研修会
- 地域支援者研修会（※4）
- かかりつけ医等依存症対応力向上研修会（※6）
- 静岡保護観察所の薬物乱用防止集団プログラムへの職員派遣（関係機関への技術援助）

等

うつ病・ ストレス 対策事業

- 電話相談こころの健康ダイヤル『てるてる・ハート』（※13）
- りんどう相談室（自死遺族のためのメンタルケア相談）
- 動画による普及啓発の実施（※8）
- 相談窓口広報カードの配布（※11）
- 認知療法研修会の実施（※7）
- 調査研究（※12）
- 講師・技術者派遣（※2）
 - ・災害時、事件事故後のこころのケア体制整備
 - ・災害時や事件事故等の惨事により心理的な被害を受けた方を抱える事業所や学校等に対する支援

法定事務

- 精神医療審査会に関する事務事業
 - ・精神科病院に入院している方の退院等の請求や更新届等についての審査に関する事務
- 精神障害者保健福祉手帳及び自立支援医療費支給認定判定会に関する事務事業
 - ・精神障害者保健福祉手帳と自立支援医療（精神通院医療）の判定に関する事務

（※〇は、同一事業を表す）

市民の
メンタルヘルスの
保持・増進

精神障がい予防・
再発防止・回復支援

適切な
精神医療の推進

Ⅱ 業務実績

1 技術支援

1 事業の目的及び概要

静岡市における精神保健福祉活動を推進するため、精神保健福祉に関する総合的技術センターとして、保健所、保健福祉センター、企業事業所、福祉施設などの関係諸機関等に対し、精神医学・福祉・心理学的立場から技術指導及び技術援助を行う。

2 根拠法令等

- ・心の健康づくり推進事業の実施について
(昭和 60 年6月 18 日付健医発第 727 号厚生省保健医療局長通知)
- ・精神保健センターにおける特定相談事業実施要領について
(昭和 64 年1月5日付健医発第3号厚生省保健医療局長通知)
- ・精神保健福祉センター運営要領について
(平成8年1月 19 日付健医発第 57 号厚生省保健医療局長通知)

3 事業内容

専門職による関係機関等に対する技術指導及び技術援助

4 事業実績

(1) 関係機関等への指導・援助

① 内容別件数

内 容	件 数	内 容	件 数
老人精神保健	16	心の健康づくり	58
社会復帰	8	ひきこもり	5
アルコール	9	自殺関連	29
薬物	12	犯罪被害	2
ギャンブル	1	災害	1
ゲーム	3	その他	15
思春期	7	計	166

② 機関別件数

名 称	件 数	名 称	件 数
保健所	23	介護老人保健施設	0
市関係課(保健所以外)	35	障害者支援施設	6
福祉事務所	13	社会福祉施設	20
医療施設	3	その他(国・県機関、企業等)	66
		計	166

(2) アウトリーチ支援の実施

支援機関等の対応能力向上を図るため、精神科医、精神保健福祉士、心理士等がチームを編成し、地域の支援機関等に指導・助言等を行った。

チーム支援回数	59 回
---------	------

(3) 周産期メンタルヘルス相談

妊娠期から産後1年程度の妊産婦の支援者の対応力向上のため、精神科医及び保健師や心理師等の専門職が複数人で検討し、助言指導を行った。本人や家族向けの医師相談もあるが、こちらはセンターで必要性を認め、かつ本人もしくは家族からの希望がある場合に限る。また、事例検討が有効な場合にはアウトリーチに繋げた。

相 談	実	11 件
	延	22 件
医 師 相 談		0 件
アウトリーチ		3 件

(4) 講師派遣

支援機関、市の機関、事業所等が開催する講座や研修会等へ職員を講師として派遣し、指導・助言等を行った。

内 容	開催日・場所	受講等人数
『生活保護担当ケースワーカー向け薬物依存症対応基礎研修(第15回)』 (国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所 薬物依存研究部) 講師:係長 板倉 庸明	令和7年7月14日 オンライン(ZOOM)	526 人
『依存症治療指導者・依存症相談対応指導者・地域生活支援指導者 養成研修(薬物)』 (国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所 薬物依存研究部) 講師:副主幹 乗松 彩乃	令和7年7月16日 オンライン(ZOOM)	212 人
『精神疾患が疑われる高齢者および家族への関わり方について』 (静岡市葵区千代田地域包括支援センター) 講師:所長 大久保 聡子 講師:係長 板倉 庸明	令和7年8月22日 静岡市東部生涯学習センター	24 人

『介護従事者のためのスキルアップ研修』 (静岡市介護保険課) 講師:係長 板倉 庸明	令和7年8月 28 日 静岡市中央体育館	17 人
『第1回移動支援従事者養成研修』 (静岡市障害者協会) 講師:所長 大久保 聡子 係長 板倉 庸明 副主幹 乗松 彩乃	令和7年9月 19 日 静岡県男女共同参画センター あざれあ	46 人
『管理職メンタルヘルス研修会』 (静岡県警察本部警務部厚生課) 講師:所長 大久保 聡子 事務長 松田 毅 係長 板倉 庸明 主査 前島 陽子	令和7年10月 15 日 静岡県庁 別館	76 人
『認知症地域支援推進員研修会』 (静岡市地域包括ケア推進課) 講師:所長 大久保 聡子 係長 板倉 庸明 係長 藤田 千尋	令和7年 11 月 26 日 こころの健康センター	22 人
『生活保護担当ケースワーカー向け薬物依存症対応基礎研修(第16回)』 (国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所 薬物依存研究部) 講師:係長 板倉 庸明	令和7年 12 月5日 オンライン(ZOOM)	232 人
病態生理と治療Ⅴ(精神疾患) 『心理・精神保健相談の実際 うつ病集団認知療法について』 (静岡市立静岡看護専門学校) 講師:主任主事 伊藤 香南子	令和8年1月 15 日 静岡市立静岡看護専門学校	34 人
再犯防止に関する支援者養成講座 『薬物依存との付き合い方』 (静岡市福祉総務課) 講師:主査 原野 友美	令和8年2月5日 静岡市地域福祉共生センター みなくる	6 人
『第2回移動支援従事者養成研修』 (静岡市障害者協会) 講師:所長 大久保 聡子 係長 板倉 庸明 副主幹 乗松 彩乃	令和8年2月 13 日 静岡労政会館 5 階	29 人

フォローアップ研修 『精神障害の理解について』 （静岡市成年後見支援センター） 講師：副主幹 乗松 彩乃 主査 前島 陽子	令和8年2月 17 日 静岡市中央福祉センター	46 人
---	----------------------------	------

（5）技術者派遣

他の機関が開催する研修やプログラム等に職員を派遣し、参加者に助言等を行った。

内 容	開催日・場所	回数・人数
静岡保護観察所 薬物再乱用防止集団プログラム 援助者：依存症相談員 小野田きよ子 他	令和7年4月～令和8年3月 静岡保護観察所	12 回 延べ 80 人

2 教育研修・人材育成事業

1 事業の目的及び概要

保健所、保健福祉センター、医療機関、障害福祉サービス事業者、労働関係機関などにおいて、精神保健福祉業務に従事する職員等に、専門的教育研修等を行い、人材の育成及び技術水準の向上を図る。

また、障がいの有無にかかわらず、お互いに支え合うことのできる地域共生社会の実現を目指し、精神疾患や障がいの理解を深めるための講座を開催し、地域における人材の育成を図る。

2 根拠法令等

・精神保健福祉センター運営要領について

(平成8年1月 19 日付健医発第 57 号厚生省保健医療局長通知)

3 事業内容

関係機関・団体等に対し、研修会や技術指導・援助を通して、教育研修・人材育成事業を実施する。

4 事業実績

事業区分	内容・講師	開催日・場所	人数
依存症対策事業	<p><u>依存症関連問題研修会</u> ※ハイブリッド開催</p> <p>『「生き辛さ」からの回復』</p> <p>講師：国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所 薬物依存研究部 部長 松本 俊彦 氏 スルガダルク 施設長 白鳥 裕也 氏</p>	<p>令和7年7月8日</p> <p>静岡県コンパニオンアートセンター グランシップ</p>	396 人
依存症対策事業	<p><u>地域支援者研修会</u></p> <p>『問題解決しない事例検討会を地域で活かす！ ～取り組み方講座～』</p> <p>講師：日本福祉大学 福祉経営学部 准教授 田中 和彦 氏</p>	<p>(1)令和7年8月6日 オンライン</p> <p>(2)令和7年8月 20 日 こころの健康センター</p>	<p>(1)26人</p> <p>(2)34人</p>

依存症対策事業	<u>依存相談対応力向上研修会(スキルアップセミナー)</u> 『思いを伝える CRAFT の コミュニケーションスキルを学ぼう ～ 本人が変わり、家族・支援者が楽になるコツ～ 』 講師:社会医療法人あいざと会 藍里病院 副院長 吉田 精次 氏	令和7年10月31日 こころの健康センター	28 人
依存症対策事業	<u>かかりつけ医等依存症対応力向上研修会</u> 第1部 知識編 『依存症診療の基礎知識』 ～患者の治療動機を高めるために～ 第2部 応用編 『患者とのコミュニケーションの在り方』 ～CRAFT 手法を用いて～ 講師:社会医療法人あいざと会 藍里病院 副院長 吉田 精次 氏	令和7年 11 月1日 静岡パルシェ会議室	30 人
地域支援事業	<u>新規配属職員向け研修</u> 『精神障害の理解』等 講師:静岡市こころの健康センター 所長 大久保 聡子 係長 板倉 庸明 副主幹 乗松 彩乃	令和7年4月 21 日 こころの健康センター	19 人
地域支援事業	<u>地域支援者研修会</u> ※オンデマンド配信 第1回ミニ講座 『今さら聴けない相談のコツ』 講師:静岡市こころの健康センター 係長 藪田 尚二郎	令和7年6月 16 日 ～令和7年9月 30 日 オンデマンド配信	78 人
地域支援事業	<u>地域支援者研修会</u> ※オンデマンド配信 第2回ミニ講座 『“困った相談”を困ったままで終わらせない 相談支援のコツ』 講師:静岡市こころの健康センター 係長 藪田 尚二郎	令和7年 10 月 14日 ～令和7年 12 月 12 日 オンデマンド配信	139 人
地域支援事業	<u>地域支援者研修会</u> ※オンデマンド配信 第3回ミニ講座 『テクニック公開!! ベテラン相談員のアプローチのコツ』 講師:静岡市こころの健康センター 係長 藪田 尚二郎	令和7年 12 月 15 日 ～令和8年2月 27 日 オンデマンド配信	97 人

うつ病・ストレス 対策事業	認知療法研修会 『ケアの質は対話で決まる 第4弾 ～質問を使いこなす～』 講師:武蔵野大学人間科学部 客員教授 堀越 勝 氏	令和7年12月23日 城東保健福祉エリア	49 人
人材育成事業	ピアサポート研修会 静岡県警察本部生活安全部生活保安課教養講座 『「リカバリーストーリー」聴ける会』 講師:ピアグループ「いえる会」メンバー 静岡市こころの健康センター 所長 大久保 聡子 主査 前島 陽子	令和7年5月 30 日 静岡県中央警察署	47 人
人材育成事業	心理実習 常葉大学教育学部 心理教育学科	令和7年8月22日 こころの健康センター	13 人
人材育成事業	看護実習 常葉大学健康化学部 看護学科	令和7年9月11日 令和7年9月17日 令和7年9月18日 こころの健康センター	1人 3人 5人

3 普及啓発事業

1 事業の目的及び概要

市民に対し、心の健康の保持・増進の重要性、精神障がい者の正しい知識、精神障がい者の権利擁護等について普及啓発を行う。

2 根拠法令等

・精神保健福祉センター運営要領について

(平成8年1月19日付健医発第57号厚生省保健医療局長通知)

3 事業内容

市民に対する普及啓発事業

4 事業実績

(1) 普及啓発動画

主にうつ病や依存症に関する動画を作成し、ホームページ等に掲載することで、市民に対してメンタルヘルスに関する正しい知識の習得と理解の促進を図った。

① 自殺対策ホームページ『しずここネット』への掲載

(令和8年3月末時点)

掲載場所	動画名 *新規掲載:(新)	本数
ミニ動画 研修	<ul style="list-style-type: none"> ・うつ病を知ろう:その① その② ・依存症を知ろう:その① その② その③ ・摂食障害を知ろう:前編 後編 Q&A ・認知行動療法 基本編: 行動編:その① その② その③ その④ ・マインドフルネス:理論編 実践編 ・睡眠:その① その② ・社会資源(支援者向け) ・ココロボ:ショート フル ・ゲートキーパー 	21本
研修動画	<ul style="list-style-type: none"> ・依存症関連問題研修会(医師:松本俊彦)R4、R5、R6、R7(新) ・認知療法研修(心理士:堀越勝)R4、R5、R6 前編・後編(新) R7(新) ・依存症研修(医師:吉田精次) ・依存症スキルアップ研修(医師:吉田精次) ・依存症対応力向上研修会(医師:吉田精次) ・ゲートキーパー養成研修 その① その② その③ ・周産期メンタルヘルス ・対人援助とトラウマケア ・SOSの受け止め方講座(新) ・SOSの出し方講座(新) ・地域支援者研修会ミニ講座①、②、③(新) 	21本 *うち新規 掲載8本
	合 計	42本

(2) 家族教室

依存症や摂食障害を持つ家族を対象に、疾患の理解と悩みの分かち合いにより、精神的な負担を軽減する目的で教室を開催した。

- ① 家族のための依存症教室(※詳細は 28 頁「7 こころの健康づくり事業」参照)
- ② 摂食障害家族教室(※詳細は 28 頁「7 こころの健康づくり事業」参照)

(3) 普及啓発カードの作成・配布

センターのリーフレットやこころの健康に関する相談窓口広報カードを作成・配布し、より多くの市民に相談窓口を周知することで、自殺の防止とこころの健康の促進を図る。

- ① 相談窓口広報カード『ひとりでがんばらないで』の配布

ア 配布先 支援機関等

イ 配布枚数 345 枚

4 調査研究事業

1 事業の目的及び概要

本市における精神保健福祉活動が効果的に展開されるよう、地域精神保健福祉活動の推進並びに精神障がい者の社会復帰の促進及び社会経済活動への参加の促進等についての調査研究を行う。

2 根拠法令等

・精神保健福祉センター運営要領について

(平成8年1月 19 日付健医発第 57 号厚生省保健医療局長通知)

3 事業内容

地域精神保健福祉活動の推進並びに精神障がい者の社会復帰の促進及び社会経済活動への参加の促進等について調査研究を行う。

4 事業実績

※ 研究内容は「Ⅲ 研究報告(37頁～)」参照

研究内容	会場等
CRAFT 導入による家族教室の改善と効果 ～静岡市こころの健康センターの取り組み～	令和7年9月6日発表 第 47 回日本アルコール関連問題学会 熊本市市民会館シアーズホーム夢ホール (熊本市市民会館)
『対立』から『共同』へ ～CRAFT が拓く依存症家族の新たな関係性と拡がる支援 の可能性～	令和7年 10 月 28 日発表 第 61 回全国精神保健福祉センター 研究協議会 グランディエール ブケトーカイ
SOS を発信し、受け止める社会へ ～小中高生向け「SOS の出し方講座」の実践報告と、アンケ ートから見えてきた行政の新たな役割～	

5 組織育成事業

1 事業の目的及び概要

地域において精神保健福祉の向上を図るためには、地域住民による組織活動が必要である。
そのため、家族会、患者会、社会復帰事業団体等の組織の育成を目的として、これら民間団体との協働事業を行う。

2 根拠法令等

・精神保健福祉センター運営要領について（平成8年1月19日付健医発第57号厚生省保健医療局長通知）

3 事業内容

家族会、患者会、社会復帰事業団体等の組織の育成を目的とし、民間団体との協働により事業を実施する。

4 事業実績

(1) 主催事業

依存症関連団体連絡会

市内依存症関連団体との連携を図り、地域の支援体制を強化することを目的に開催した。

内 容	開催日・場所	参加団体
〈議事〉 ・静岡市こころの健康センターにおける 昨年度の事業報告、及び今年度の事業 計画について ・各依存症関連団体の相談支援状況や体 制についての情報交換や意見交換	令和7年6月5日 (全1回)	静岡県断酒会 AA 静岡地区 ビリーブ家族会 ギャマノン静岡グループ 全国ギャンブル依存症家族の会静岡 スルガダルク

(2) 協働事業

当事者団体と協働して講座を実施した。

団体名	協働事業名
静岡県断酒会 ギャマノン静岡 ビリーブ家族会	家族のための依存症教室 (28 頁再掲)
ピアグループ「いえーる会」	ピアサポート研修会 静岡県警察本部生活安全部生活保安課教養講座 (14 頁再掲)

(3) 会議等出席

団体名	件数等
ピアグループ「いえーる会」	11 件 述べ 110 人

6 相談診療事業

1 事業の目的及び概要

精神保健及び精神障がい者の福祉に関する相談及び指導のうち、うつ病、アルコール、ギャンブル等の各種依存症、自死遺族へのメンタルケアも含めたこころの健康問題、精神医療、社会復帰に関する相談のうち、複雑又は困難なものを取り扱う。

2 根拠法令等

- ・精神保健及び精神障害者福祉に関する法律第6条
- ・精神保健福祉センター運営要領について
(平成8年1月19日付健医発第57号厚生省保健医療局長通知)
- ・精神保健センターにおける特定相談事業実施要領について
(昭和64年1月5日付健医発第3号厚生省保健医療局長通知)
- ・心の健康づくり推進事業の実施について
(昭和60年6月18日付健医発第727号厚生省保健医療局長通知)
- ・静岡市こころの健康センター条例及び同条例施行規則

3 事業内容

(1) 個別相談・診療

- ① 個別相談:月・木・金(予約制)
- ② 周産期メンタルヘルス相談
- ③ 診療:少年鑑別所への医師派遣(1~2回/月)
コンサルテーション外来 月・金(予約制)

(2) 電話相談

- ① 随時相談
- ② 『てるてる・ハート』(月~金 午後1時~午後4時 祝日・年末年始除く)

(3) うつ病集団回復プログラム『しずここ』

長期にうつ病で療養している方を対象に、プログラムをグループで実施することにより、自己理解を深め、うつ病からの回復を図る。

デイケア

- ① 日時:毎週月・金 午前9時30分~午後3時30分
 - ② 回数:1クール20回 年2クール
 - ③ 内容:認知行動療法・創作活動・リラックス体操・心理教育・ミーティング・個別面接など
- ショートケア

- ① 日時:毎週月曜日 午前9時30分~午後12時30分
- ② 回数:1クール12回 年1クール
- ③ 内容:認知行動療法

(4) ギャンブル依存回復プログラム『リカバリー・チャンネル』

ギャンブルをコントロールすることが難しくなった方を対象とした個別と集団を組み合わせた回復プログラム。

① 個別回復プログラム(随時、全3回)

② 集団回復プログラム(第1火曜日・第3木曜日 全5回 計 24 回／年)

4 事業実績

(1) 相談・診療

表1:来所相談・電話相談別件数

内 容			実数(件)	延数(件)
来所相談(精神保健福祉相談含む)			322	575
(再掲)	個別	ギャンブル相談	46	60
		リカバリーチャンネル個別回復プログラム	38	78
	集団	リカバリー・チャンネル集団回復プログラム(個別も含む)	23	57
電話相談(てるてる・ハート除く※1)			—	505

※1 てるてる・ハート 延 955 件

表2:支援者相談

内 容		実数(件)	延数(件)
周産期メンタルヘルス相談		11	22

表3:個別診療・集団診療別件数

内 容			実数(件)	延数(件)
診療(個別・集団)			※27	388
(再掲)	個別	精神疾患に関するコンサルテーション外来(専門外来)	0	0
		しずここ(事前 面談、心理検査等)	27	30
	集団	しずここ(デイケア)	19	290
		しずここ(ショートケア)	6	68

※内容重複有

表4:往診

内 容		実数(件)	延数(件)
少年鑑別所への医師派遣(診療)		31	31

(2) 相談・診療の内訳・詳細

① 個別相談・診療(周産期メンタルヘルス相談、少年鑑別所での診療は除く)

ア 件 数

表1:相談・診療件数

内 訳	実 数(件)	延 数(件)
相 談	322	575
診 療	27	388
合 計	349	963

イ 状 況

表2:相談・診療の新規・継続別件数とその割合

	相 談		診 療		合 計	
	件数(件)	割合(%)	件数(件)	割合(%)	件数(件)	割合(%)
新 規	243	42	22	6	265	28
継 続	332	58	366	94	698	72
合 計	575	100	388	100	963	100

表3:相談・診療の男女別件数とその割合

	相 談		診 療		合 計	
	件数(件)	割合(%)	件数(件)	割合(%)	件数(件)	割合(%)
男	349	61	129	33	478	50
女	226	39	259	67	485	50
合 計	575	100	388	100	963	100

表4:年代別相談・診療件数

年代	相談(件)	診療(件)	合計(件)	年代	相談(件)	診療(件)	合計(件)
～10代	3	0	3	60代	87	15	102
20代	112	128	240	70代	31	0	31
30代	123	127	250	80代～	7	0	7
40代	97	62	159	不明	7	0	7
50代	108	56	164	合計	575	388	963

表5:相談の同伴者別の件数

同伴者の内訳	相談件数(件)
父 母	53
配偶者	55
子ども	14
同 胞	8
その他	21
合 計	151

表6:相談の内容別の件数とその割合

内 容	件 数(件)	割 合(%)
老人精神保健	2	0
社会復帰	25	4
アルコール	76	13
薬 物	6	1
ゲーム	8	1
思春期	6	1
心の健康づくり	63	11
うつ・うつ状態	106	19
ギャンブル	198	35
摂食障害	5	1
その他	80	14
合 計	575	100

表7:相談(来所)者別件数とその割合

対象者	件 数(件)	割 合(%)
自分自身	461	80
父 母	61	11
子ども	7	1
配偶者	32	5
同 胞	9	2
その他	5	1
合 計	575	100

表8:転帰別相談件数とその割合

転帰内容	件 数(件)	割 合(%)
相談継続	365	63
診療に変更	0	0
その他	0	0
終 了	210	37
合 計	575	100

② 周産期メンタルヘルス相談

妊娠期から産後1年程度の妊産婦の支援者の対応力向上のため、精神科医及び保健師や心理師等の専門職が複数人で検討し、助言指導を行う。本人や家族向けの医師相談もあるが、こちらはセンターで必要性を認め、かつ本人もしくは家族からの希望がある場合に限る。また、事例検討が有効な場合にはアウトリーチに繋げる。

相 談	実	11件
	延	22件
医 師 相 談		0件
アウトリーチ		3件

③ 精神疾患に関するコンサルテーション外来

地域でかかりつけ医である医師が、うつ病等の精神疾患を合併している患者に関して、当センター医師の意見を活用し治療にあたれるように、コンサルテーションを目的とした診療を実施する。診療は、原則1回限りとする。

【令和7年度実績】 実人数:0人、延診察件数:0件

④ うつ病集団回復プログラム『しずここ』 デイケア・ショートケア

ア 目的・内容等

目 的	長期にわたりうつ病で療養している方に対し、集団認知行動療法を中心とした各種プログラムを通して、うつ・不安と結びついた考え方や行動パターンを見直すことにより、気分の改善を図ることとともに、再発予防につなげる。
対象者	うつ病等の診断で長期にわたり治療中で、回復を目指しており、主治医が通所を必要と認めた方。市内在住(通勤・通学を含む)の概ね 20 歳～65 歳の方が優先される。 ただし、障がいの特性や援助技法が異なるため、統合失調症やパーソナリティ障害等のうつ状態は除く。

定 員	各クール 10 人程度											
通所期間	第1クール:令和7年5月 12 日～7月 18 日(デイケア) 第2クール:令和7年9月5日～11 月 21 日(ショートケア) 第3クール:令和8年1月5日～3月 23 日(デイケア)											
プログラム 内容(*)	<table><tr><td></td><td>月曜日</td><td>金曜日</td></tr><tr><td>午前</td><td>心理教育・個別面接</td><td>リラックス体操</td></tr><tr><td>午後</td><td>創作活動・ミーティング</td><td>集団認知行動療法</td></tr></table> <p>※デイケアは、全 20 回(週2日・約3か月間)、ショートケアは、 全 12 回(半日・約3か月間)で、集団認知行動療法のみ実施</p>				月曜日	金曜日	午前	心理教育・個別面接	リラックス体操	午後	創作活動・ミーティング	集団認知行動療法
	月曜日	金曜日										
午前	心理教育・個別面接	リラックス体操										
午後	創作活動・ミーティング	集団認知行動療法										
スタッフ	精神科医師、公認心理師、精神保健福祉士、保健師、看護師											

(*)プログラム内容の説明

プログラム名	目的・内容
集団認知行動療法	抑うつ気分が維持される認知行動パターンを把握し新たな認知・行動を取り入れることにより、抑うつ気分の改善を図る。グループで行うことにより、内容理解を深めモチベーションの維持・向上を図る。
個別面接	集団認知行動療法のホームワークのフォローや行動目標の設定を振り返り、個々の課題へのサポートなどを目的に、担当スタッフがメンバーと個別面接を実施する。
心理教育	うつ病・睡眠・食事・薬・ストレス・マインドフルネス・コミュニケーションをテーマにした講義や演習等により、生活習慣を整え、疾患や薬物療法についての知識を得るとともに、ストレス対処法や対人関係スキルを身につける。
ミーティング	テーマに沿ってメンバーが話し、それぞれのメンバーの語りが尊重され、共有されることをとおして、相互理解や自己理解を深める。
創作活動	レザークラフト・消しゴムはんこ・絵手紙・コラージュ等の活動をとおして集中力を高め自己表現を豊かにするのとともに、達成感が得られる機会にする。
リラックス体操	講師の誘導によりゆっくりとした動きをとおして、心身の心地よさを体験する。

イ デイケア・ショートケア 実績

クール別利用人数

			第1クール	第2クール	第3クール	計
申込者数(人)			12	7	9	28
実施日数(日)			20	12	20	52
利用者数	実 人 数	男性(人)	7	0	1	8
		女性(人)	4	6	7	17
		合計(人)	11	6	8	25
	延 人 数	男性(人)	100	0	18	118
		女性(人)	64	68	108	240
		合計(人)	164	68	126	358
中断者数(人)			3	0	0	3
終了者数(人)			8	6	8	22

年齢別利用人数(人)

年齢区分	第1クール	第2クール	第3クール	計
10代	0	0	0	0
20代	2	4	3	9
30代	4	1	3	8
40代	2	0	1	3
50代	3	0	1	4
60代	0	1	0	1
70代	0	0	0	0
合 計	11	6	8	25

⑤ ギャンブル相談・ギャンブル依存回復プログラム『リカバリー・チャンネル』

ギャンブルをコントロールすることが難しくなった方を対象とした回復プログラム。

平成29年10月から個別プログラムを開始し、平成30年7月からは、集団回復プログラムも実施している。集団プログラムは、月2回・年間24回実施しており、テキストは『島根県心と体の相談センター』が考案したSAT-Gを参考とした本市独自のものを使用している。また、プログラムとは別に、当事者のための相談や家族相談なども実施している。

ア 対象者の人数 77人

イ 開催回数

内 容	実人数・延回数
ギャンブル依存に関する相談	46人・延60回
ギャンブル依存回復プログラム 『リカバリー・チャンネル』	個別プログラム:38人・延78回 集団プログラム:19人・延50回

ウ 対象者の内訳(人)

- ・対象者の5割以上が 20～30 代である。

10代	20代	30代	40代	50代	60代以上	不 明
1	22	19	18	10	7	0

- ・対象者の多数がパチンコ・スロットをしている(重複あり)。

パチンコ・ スロット	競 馬	競 輪	競 艇	株・FX	その他
54	9	15	9	7	15

※ その他(内訳):カジノ2人、麻雀2人、その他 11 人

- ・約6割が当センターホームページを見て相談に繋がった。

ホーム ページ	新聞・ チラシ	病 院	自 助 グループ	相談 機関	司法 関係	知 人	不 明	その他
48	—	1	1	5	2	2	1	17

- ・修了者は4人で、4人とも改善している。

断ギャンブル	大幅改善	ある程度改善	不変・悪化
4	—	—	—

(判定基準)

- ・断ギャンブル:プログラム終了時点で、1か月以上断ギャンブル中
- ・大幅改善:プログラム修了前1か月間のギャンブルに費やす金額が、直近のピーク時と比べて 20%以下のもの。
- ・ある程度改善:プログラム修了前1か月間のギャンブルに費やす金額が、直近のピーク時と比べて 21%～99%のもの
- ・不変または悪化:上記以外のもの。

7 こころの健康づくり事業

1 事業の目的及び概要

アルコール関連問題及び青年期精神保健等に関する知識の普及や総合的な相談指導を行うことにより、精神的健康の保持増進及び関連問題の発生予防及び早期発見等を図る。

また、市民に対して、精神保健福祉に関する正しい知識の普及に努め、メンタルヘルスの保持・増進の重要性に関して周知・広報する。

2 根拠法令等

- ・精神保健及び精神障害者福祉に関する法律第6条
- ・精神保健福祉センター運営要領について（平成8年1月19日付健医発第57号厚生省保健医療局長通知）
- ・精神保健センターにおける特定相談事業実施要領について（昭和64年1月5日付健医発第3号厚生省保健医療局長通知）
- ・心の健康づくり推進事業の実施について（昭和60年6月18日付健医発第727号厚生省保健医療局長通知）
- ・静岡市こころの健康センター条例

3 事業内容

(1) 摂食障害対策事業

- ① 静岡県摂食障害フォーラム
- ② 摂食障害家族教室

(2) 依存症対策事業

- ① 依存症専門相談
- ② ギャンブル依存に関する相談及び依存回復プログラム
- ③ 家族のための依存症教室
- ④ 依存相談対応力向上研修会
- ⑤ 依存症関連問題研修会
- ⑥ 地域支援者研修会
- ⑦ かかりつけ医等依存症対応力向上研修会
- ⑧ 静岡保護観察所の薬物再乱用防止集団プログラム

4 事業実績

(1) 摂食障害対策事業

① 『静岡県摂食障害フォーラム 2025』

摂食障害（神経性やせ症、神経性過食症）の正しい知識の普及と理解を図るものとして実施した。（静岡県・静岡県摂食障害支援拠点病院・浜松市精神保健福祉センター 共催）

内容・講師	開催日・場所	人数
第1部 「よくわかる！摂食障害のお話」 講師：竹林 淳和（浜松医科大学 精神医学講座） 第2部 ① こんな時どうする？摂食障害当事者への声掛け ② 当事者の話を聞いてみよう！	令和7年11月8日（土） レイアupp御幸町ビル	51名

②「摂食障害家族教室」

摂食障害を持つ家族を対象として、疾患の理解と悩みを分かち合うことにより精神的な負担を軽減する目的に開催した。

内容・講師	開催日・場所	人数
『摂食障害への効果的な対応』 『摂食障害の症状を知ろう』 『摂食障害の回復・サポートのコツ』 講師：浜松医科大学 臨床心理士 磯部 智代 氏	令和7年12月13日 ～8年2月21日 (月1回 全3回) こころの健康センター	延べ25人

(2) 依存症対策事業

アルコール、ギャンブル、薬物等の各種依存症に関する正しい知識の普及啓発を図るとともに、相談対応を行った。

① 依存症専門相談(アルコール、薬物、ギャンブル、ゲーム)

来所相談	電話相談	計
288件 内訳 アルコール:76 薬物:6 ギャンブル:198 ゲーム:8	105件 内訳 アルコール:47 薬物:18 ギャンブル:29 ゲーム:11	393 件

② ギャンブル依存に関する相談及び依存回復プログラム『リカバリー・チャンネル』

※詳細は20、25、26頁「6 相談診療事業」参照

③『家族のための依存症教室』

内容・講師	開催日・場所	人 数
家族の依存症問題に悩んでいる方を 対象とした心理教育プログラム 「依存の問題を抱える本人とのかかわり方について」 ～家族の思いを伝えるコミュニケーションスキルを 身につけ家族関係を改善しよう～ 講師：こころの健康センター 参事 鹿子 恵美 主任主事 伊藤 香南子 ほか (静岡県断酒会等当事者団体と協働)	令和7年8月7日～ 8年1月8日 (全6回) こころの健康センター	延べ 76 人

④『依存相談対応力向上研修会(スキルアップセミナー)』

※詳細は13頁「2 教育研修・人材育成事業」4事業実績 参照

⑤『依存症関連問題研修会』

※詳細は 12 頁「2 教育研修・人材育成事業」4事業実績 参照

⑥『地域支援者研修会』

※詳細は 12 頁「2 教育研修・人材育成事業」4事業実績 参照

⑦『かかりつけ医等依存症対応力向上研修会』

※詳細は 13 頁「2 教育研修・人材育成事業」4事業実績 参照

⑧ 静岡保護観察所の薬物再乱用防止集団プログラム(関係機関への技術援助)

※詳細は 11 頁「1 技術指導及び技術援助」(5)技術者派遣参照

8 うつ病・ストレス対策事業

1 事業の目的及び概要

全国の自殺者数は、非常に高い水準にあり、うつ病対策が緊急の課題となっていることから、こころの健康問題に対する市民意識を高め、理解を促進するとともに、予防や対処行動をとることができるようにするための事業である。

2 根拠法令等

- ・精神保健及び精神障害者福祉に関する法律第6条
- ・精神保健福祉センター運営要領について
(平成8年1月19日付健医発第57号厚生省保健医療局長通知)
- ・心の健康づくり推進事業の実施について
(昭和60年6月18日付健医発第727号厚生省保健医療局長通知)
- ・静岡市こころの健康センター条例

3 事業内容

(1) うつ病・ストレス対策事業

増加しているうつ病・自殺の予防と早期発見・早期対応、うつ病者や自死遺族への支援を目的として実施する。

① 相談事業

ア メンタルヘルスに関する専門電話相談『てるてる・ハート』

※令和元年11月からうつ病専門電話相談からこころの健康(メンタルヘルス)全般に関する電話相談に変更
イ りんどう相談室(自死遺族のためのメンタルケア相談)

② 普及啓発事業

ア 動画の作成・公開(YouTube・自殺対策ホームページ『しずここネット』)

イ 啓発カードの作成・配付

③ 教育研修・人材育成

認知療法研修会(講義及び演習)

④ 調査研究

『CRAFT 導入による家族教室の改善と効果～静岡市こころの健康センターの取り組み～』

※ 第47回日本アルコール関連問題学会(令和7年9月6日・熊本市民会館シアーズホーム)にて発表

『『対立』から『共同』へ～CRAFT が拓く依存症家族の新たな関係性と拡がる支援の可能性～』

『SOSを発信し、受け止める社会へー小中高生向け「SOSの出し方講座」の実践報告と、アンケートから見えてきた行政の新たな役割ー』

※ 第61回全国精神保健福祉センター研究協議会(令和7年10月28日・グランディエール プケトーカイ)にて発表

⑤ 技術援助

関係機関等で相談業務に従事する職員の技術向上を目的とした講師派遣

(2) 災害時、事件事故後のこころのケア体制整備

大規模災害発生時や事件・事故後の心のケアに関する支援体制を整備する。

① 災害時のこころのケア体制整備に関する相談支援

大規模災害発生時のこころのケアに関する体制整備等について、関係団体への助言等を行う。

② 事件・事故後のこころの健康危機管理支援事業

事件、事故等の惨事により心理的な被害を受けたものを抱える市内の事業所・学校等に対して、当該事業所等からの要請に基づき支援を行う。

4 事業実績

(1) うつ病・ストレス対策事業

① 相談事業

内 容	相談件数
電話相談『てるてる・ハート』	955件
りんどう相談(自死遺族のためのメンタルケア相談)	9件

② 普及啓発事業(※詳細は 15、16 頁「3 普及啓発事業」参照)

ア 動画の作成・公開(YouTube・自殺対策ホームページ『しずここネット』)

イ 普及啓発カードの作成・配付(相談窓口広報カード『ひとりでがんばらないで』の配布)

③ 教育研修・人材育成

認知療法研修会(※詳細は 14 頁「2 教育研修・人材育成事業」参照)

④ 調査研究

(※詳細は 17 頁「4 調査研究事業」参照。研究内容は、「Ⅲ 研究報告(36 頁～)」参照)

⑤ 技術援助

支援機関、市の機関、事業所等が開催する講座や研修会等へ職員を講師として派遣し、技術援助を行った。(※詳細は9～11 頁「1 技術支援」(4)講師派遣参照)

(2) 災害時、事件事故後のこころのケア体制整備

① 災害時のこころのケア体制整備に関する相談支援

大規模災害時の体制整備等について、関係団体への助言等を行う。

令和7年度実績:なし

② 事件・事故後のこころの健康危機管理支援事業

事件、事故等の惨事により心理的な被害を受けたものを抱える市内の事業所・学校等に対して、当該事業所等からの要請に基づき支援を行った。

令和7年度実績:1事業所

9 精神医療審査会に関する事務事業

1 事業の目的及び概要

精神医療審査会は、精神科病院に入院している精神障がい者の人権に配慮しつつ、その適正な医療及び保護を確保することを目的として、精神保健及び精神障害者福祉に関する法律に基づき設置されている附属機関である。

専門的かつ独立的な機関として、精神科病院に入院している精神障がい者からの退院請求や処遇改善請求等に対する審査を行うため、こころの健康センターでは、精神保健及び精神障害者福祉に関する法律の定めにより、退院等請求の受付及び精神医療審査会の運営に係る事務を行う。

2 根拠法令等

- ・精神保健及び精神障害者福祉に関する法律第12条、第38条の3、第38条の5
- ・精神保健及び精神障害者福祉に関する法律第12条に規定する精神医療審査会について
(平成12年3月28日付障第209号厚生省大臣官房障害保健福祉部長通知)
- ・静岡市こころの健康センター条例

3 事業内容

(1) 審査会の委員

- ① 人数:23名(うち合議体非所属の予備委員2名)※予備委員制度を令和元年12月に導入
- ② 合議体:4合議体(5～6名で1つの合議体を構成)
- ③ 構成:精神医療に関し学識経験を有する者(精神保健指定医14名)※うち予備委員2名
法律に関し学識意見を有する者(弁護士3名、法科大学教授2名)
精神障害者の保健又は福祉に関し学識経験を有する者(4名)
- ④ 任期:2年(令和7年4月1日～令和9年3月31日)
※予備委員令和7年12月1日～令和9年3月31日
- ⑤ 回数:合議体 2週間に1回(年24回)

(2) 審査内容

① 入院の必要性に関する審査

精神科病院の管理者から、措置入院決定報告書、措置入院者の定期病状報告書、医療保護入院者の入院期間更新届、医療保護入院者の入院届について報告があったとき、その入院中の者について、入院等の必要があるか審査を行う。

② 退院請求、処遇改善請求に関する審査

精神科病院に入院中の者又はその保護者等から退院請求又は処遇改善請求があったとき、その請求に係る入院中の者等について意見聴取を行い、入院の必要があるか又は処遇が適切であるか審査を行う。

(3) 全体会の開催(1回)

- 第1回 日時:令和7年5月8日 ハイブリット開催
内容:令和7年度の審査会運営について
令和6年度の審査実績について

(4) その他(研修・連絡会等出席)

① 令和7年度 全国精神保健福祉センター所長・全国精神医療審査会会長会議

日時:令和8年2月19日(木) 東京都 アルカディア市ヶ谷

内容:精神保健医療福祉施策の動向について ほか

参加者:静岡市精神医療審査会副会長、こころの健康センター所長、
静岡市精神医療審査会事務局員

② 令和7年度 全国精神医療審査会連絡協議会 総会・シンポジウム

日時:令和8年2月19日(木) 東京都 アルカディア市ヶ谷

内容:シンポジウム「公式統計にみる精神医療審査会活動の動向」ほか

参加者:静岡市精神医療審査会副会長、こころの健康センター所長、
静岡市精神医療審査会事務局員

4 事業実績

(1) 審査件数、意見聴取件数、電話相談件数

審 査		実 施	対 応
入院届・定期病 状報告等	退院等請求	意見聴取	電話相談
1,616 件	41 件	27 件	198 件

(2) 「入院届・定期病状報告等(1,616件)」の内訳

医療保護入院者 入院届	措置入院者 定期病状報告	医療保護入院者 入院期間更新届	措置入院者 入院決定報告書
934 件	3 件	645 件	34 件

(3) 「退院等請求(41 件)」の内訳及び審査結果の件数

区 分		退院等の請求	左記のうち前年度受理分
退院請求		34 件	4 件
退院・処遇改善請求		6 件	0 件
処遇改善請求		1 件	0 件
退院等請求 計		41 件	4 件
請求取下げ		13 件	1 件
審 査 結 果	入院継続	26 件	3 件
	入院形態変更	1 件	0 件
	退院が適当	0 件	0 件
	処遇は適当	3 件	0 件
	処遇は不適	0 件	0 件

10 精神障害者保健福祉手帳及び自立支援医療費

支給認定判定会に関する事務事業

1 事業の目的及び概要

精神障害者保健福祉手帳(以下「手帳」という。)は、一定の精神障害の状態にあることを認定して交付することにより、手帳の交付を受けた者に対し、各方面の協力により各種の支援策が講じられることを促進し、精神障害者の社会復帰の促進と自立と社会参加の促進を図ることを目的とする。

自立支援医療制度は、心身の障害を除去・軽減するための医療について、医療費の自己負担額を軽減する公費負担医療制度である。

当センターでは、これらに関する事務のうち、手帳の交付申請に対する判定業務及び自立支援医療費(精神通院)の支給認定等専門的な知識及び技術を必要とするものの判定を行っている。

2 根拠法令等

- ・精神保健及び精神障害者福祉に関する法律第 45 条、第 45 条の2
- ・精神保健及び精神障害者福祉に関する法律施行令第5条～第 11 条
- ・精神保健及び精神障害者福祉に関する法律施行規則第 23 条～第 30 条
- ・精神障害者保健福祉手帳制度実施要領について
(平成 7 年 9 月 12 日付健医発第 1132 号厚生省保健医療局長通知)
- ・精神障害者保健福祉手帳の障害等級の判定基準について
(平成7年 9 月 12 日付健医発第 1133 号厚生省保健医療局長通知)
- ・障害者の日常生活及び社会生活を総合的に支援するための法律第 52 条
- ・自立支援医療費の支給認定について
(平成 18 年 3 月 3 日付障発第 303002 号厚生省社会・援護局障害保健福祉部長通知)
- ・静岡市こころの健康センター条例
- ・静岡市附属機関設置条例

3 事業内容

(1) 判定業務

① 判定内容

ア 精神障害者保健福祉手帳の等級判定

診断書による精神障害者保健福祉手帳の申請があった場合、診断書に基づき等級を判定する。

イ 自立支援医療費(精神通院)の支給認定の適否判定

診断書による自立支援医療の申請があった場合、診断書に基づき適否を判定する。

② 判定会委員

ア 人数:5名

イ 構成:精神障がい者の医療に関する事業に従事する医師(4名)

こころの健康センターに勤務する医師(1名)

ウ 任期:2年(令和7年4月1日～令和9年3月 31 日)

③ 判定会開催回数

月2回(年 24 回)

(2) 手帳交付決定業務

- ① 判定の結果に基づく、手帳の交付決定及び作成
- ② 判定会の判断を必要としない申請及び届出に関する交付決定及び作成

4 事業実績

(1) 判定会開催回数

月2回(年間 24 回)

(2) 判定・審査件数

① 精神障害者保健福祉手帳

総判定件数	審査内容の内訳	判定結果内訳				
		1級	2級	3級	非該当	保留
3,730 件	新規 920 件	14 件	126 件	649 件	29 件	102 件
	更新 2,749 件	90 件	850 件	1,689 件	13 件	107 件
	等級変更 61 件	6 件	22 件	22 件	1 件	10 件

② 自立支援医療(精神通院)

審査件数 (重継)	審査内容の内訳		判定結果内訳		
			該当	非該当	保留
8,237 件 (7,880 件)	新規	2,408 件 (2,233 件)	2,314 件 (2,151 件)	3 件 (3 件)	91 件 (79 件)
	再認定	5,817 件 (5,635 件)	5,672 件 (5,499 件)	5 件 (5 件)	140 件 (131 件)
	医療機関 追加	12 件 (12 件)	11 件 (11 件)	0 件 (0 件)	1 件 (1 件)

※ ()は重度かつ継続

※ 保留には、書類不備による未決定返却分(要再判定分)を含む。

(3) 手帳交付決定件数

手帳交付 (判定会分)	手帳交付 (判定不要分)	届 出 (転入等)	計
3,468 件	1,008 件	1,063 件	5,539 件

(4) 手帳所持者数

(令和8年3月31日現在)

1級	2級	3級	計
347 人	3,237 人	4,431 人	8,015 人

Ⅲ 研究報告

CRAFT 導入による家族教室の改善と効果 ～静岡市こころの健康センターの取り組み～

鹿子恵美

静岡市こころの健康センター

I. はじめに

静岡市こころの健康センターでは平成 19 年度より依存症に関する家族支援を開始し、平成 30 年度からは「様々な依存の問題に悩むご家族」を対象とした家族教室を実施している。本発表では、令和 2 年度から実施してきた CRAFT (Community Reinforcement And Family Training) を導入した家族教室の改善と効果、および今後の課題について報告する。

II. これまでの家族教室の課題

平成 30 年度、31 年度は、依存症に関する知識提供や参加者の思いの共有を中心としたミーティング形式で家族教室を実施した。その中で、孤独感の軽減や共感による心理的サポートが得られ、一定の効果は認められたが、以下の課題もみられた。

- 参加者数の少なさや継続参加率の低さ
- 日常に活かせる具体的スキルの提供が不十分であること
- 教室の運営が経験豊富な特定の職員に依存しやすく、職員異動の多い行政組織において安定した運営体制の構築が困難であること

このような背景から、「家族が続けて参加したいと思い、なおかつ多くの職員が関われる家族教室づくり」が必要であると考えた。

III. CRAFT 導入の意義

令和元年度に私自身が CRAFT の研修を受講したが、依存症そのものへの理解が深まっただけでなく、CRAFT には支援者としての大切な心構え、技術が詰まっており、これを学ぶことでセンターの職員全体のスキルアップにもつながるのではないかと実感した。また、なにより私自身が「まず自分で実践してみたい」と思える内容だったことから、職員がそのように感じられるのであれば、家族にとっても「試してみよう」と思える内容なのではないか、そのような思いから令和 2 年度より CRAFT を取り入れた家族教室を始めることになった。

CRAFT を行政機関で導入することで、以下の意義があると考えられた。

- 公的窓口で多様な家族が CRAFT にアクセスしやすい
- 職員全体のスキルアップにつながり、属人的運営からチーム運営となり継続性を保ちやすい
- CRAFT を学んだ職員の異動により他の領域へも普及しうる、支援の輪が広がる

IV. CRAFT 導入後の家族教室の変遷

1. 令和 2～3 年度

年度途中からでも参加しやすいように、全 3～4 回シリーズで年 2 回の実施とした。コロナ禍の影響を受け、教室中止や時間短縮、参加者同士のやりとりを極力減らす必要性にせまられ講義中心となった。少しでも参加しやすくするために、令和 3 年度はオンラインの導入や断酒会員の体験談を取り入れるなどの工夫をした。しかし、講義中心であったため家族同士の交流が不足したことや 1 回の教室で取り扱う情報量が多くなってしまったことが課題となった。

2. 令和 4 年度

全 6 回シリーズとし、1 回の教室の前半を講義、後半をコミュニケーションのワークとする二部構成へ変更した。また、「教えて！断酒会さん」というコーナーを設け、当事者理解を深める時間を作った。教室の回数が増え内容が充実した一方で、途中参加者への対応や断酒会以外の家族会との連携不足が課題として挙げられた。

3. 令和 5 年度

断酒会員にグループワークのファシリテーターとして加わっていただき、自然な交流を促した。また、教室の途中参加者向けに講義内容を簡単にまとめたミニ動画を作成した。取り組み自体は充実していったが、実際の令和 5 年度の家族教室継続参加率は低下する結果となった。

背景には、当事者本人の体調悪化により緊急入院となった複数家族の教室参加が途中で途切れてしまうということがあった。家族のために家族教室を実施しているつもりであったが、教室自体が「安心できる場」として十分機能していなかったと同時に、家族に過剰な努力を求める雰囲気になってしまったのではないかという反省があった。

4. 令和 6 年度

前年度の反省を踏まえ、「家族が変わること自体が目的ではなく、まずは自分自身を大切にし、やりたいことや本当の気持ちを大切にしてもいい」というメッセージを届けるようにした。スライドや声掛けを工夫し、「無理にがんばらねばならない場ではなく、安心して元気を取り戻せる場」を目指した。さらに、各家族会代表の体験談を取り入れることで、現実的な共感や励ましを届けられるようにした。その結果、「参加することで元気になれた」「参加して気持ちがらくになった」という感想が多く寄せられた。

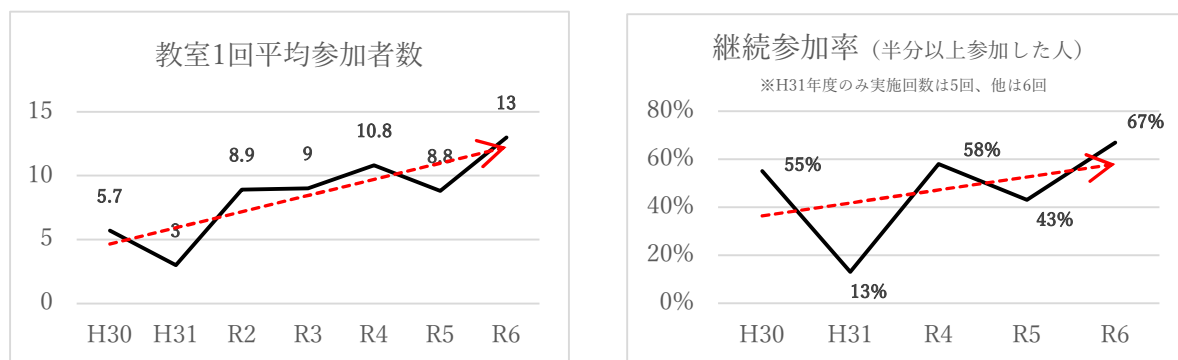
V. 家族教室の具体的実践

講義スライドでは、家族の気持ちを可視化することで不安や罪悪感を和らげ、安心して自分の気持ちを表せる雰囲気づくりを心掛けている。「教えて！断酒会さん」というコーナーでは断酒会員の協力を得て、当事者視点を補足し当事者理解を図っている。また、コミュニケーションのワークでは、まず初めに日常会話を題材とし、表現の違いによる受け手の受ける印象が違うことを体感してもらったうえで、依存症に関わる場面に応用していくという形をとっている。

VI. 効果の評価

平成 30 年度から令和 6 年度にかけて、教室の平均参加者数は増加し、令和 6 年度には教室 1 回あたりの参加者数が 13 名と過去最多の参加となった（図 1）。同様に、継続参加率も全体として緩やかに上昇傾向を示した（※令和 2 年度、3 年度は教室の参加回数が少ないため継続参加率は比較対象から除外した）（図 2）。

（図 1）教室 1 回あたりの平均参加者数の推移 （図 2）教室の継続参加率の推移



アンケート分析からは、CRAFT の効果を大きく 6 つに整理することが出来た（表 1）。

- 本人と家族の陥りやすい関係性を理解し、自分のこれまでの対応を振り返ることができる
- 相手ではなく自分の言動に注意を向けていくことが大切であるという視点を持つ
- 具体的関わり方を知識として得る
- 教室内のロールプレイを通して効果を感じ、本人に対して実践してみようという動機が高まる
- 教室で学んだ方法を実践することで、本人の変化がみられる
- 自分を大切にしてもよいのだという気づきを得る

（表 1）

効果	アンケート自由記述
家族が本人と家族の陥りやすい関係性を理解し、自身のこれまでの対応を客観的に振り返る	今まで思っていなかったことがみえてきたり、問題点がわかってきた / 9 つのわなを知ることで自分を振り返ることができた 等
家族が、本人を変えるのではなく、自分の言動に注意を向けていく必要があるとの視点を持つ	相手を変えるのではなく自分を変える / 相手を責めても何も変わらない、自分も変えていくしかない 等
家族が具体的な関わり方を知識として得る（家族がこれからやるべき具体的な方策を見出す）	何をしたらいいのかわからず困り果てていた。家族も変わると本人も変わってきた / 具体的に自分がとる行動を教えてもらった / 何かを言う前に自分の気持ちを確かめるようにする 等
家族がロールプレイを通して、効果を感じ、本人に対して実践してみようという動機を高める	学んだことを実践してみようと思える気力が生まれてきた / 今日学んだことをやってみます / アイメッセージががんばってみます / 「そうなんだ」と一言入れると一拍置けるのでやってみたい 等
家族が家族教室で学んだ方法を実践することで、本人の変化がみられる	勉強したことを心において当事者と大切な話をするのができてよかった / 家族も変わると本人も変わってきた / 当事者との関係や配偶者との関係で大変役に立った、やはり家族だった 等

家族が自分自身を大切にしてもよいのだという気づきを得る	自分のための時間と空間を持てるようになったことが一呼吸おいて（本人と）向き合えることにつながってきたかと思う / 自分のことを考えてよいことがわかった / 少しずつでも自分の人生を生きることができるようになるように希望持つ 等
-----------------------------	---

さらに、集団形式であること、家族会との協同による実施であることによって、「当事者への理解が進む」「安心感、共感が得られる」「孤独感の軽減」「回復への希望」といった効果も確認された。

教室がただの知識習得の場ではなく、CRAFT のコミュニケーション練習を取り入れることで、自然と家族同士のやり取りが増え、共感的な中で、他者の経験から自分の関わり方を振り返り、気づきを得る場となっていく。その結果として、家族と当事者本人との関係にも変化が生まれていくきっかけが作られていったと考えている。

VII. 職員への効果

家族教室へ CRAFT を導入することは、職員にとっても大きな意味があった。共通理解が進み、属人的ではないチームでの運営体制が整備されつつある。また、CRAFT の考え方は日常生活や地域支援の場でも活用が可能であり、支援の質の向上と同時に職員自身の心理的負担軽減にも役立っている。

VIII. 課題と今後の展望

CRAFT を家族教室に導入した利点として、多くの家族が支援にアクセスしやすいこと、実践的なスキルの習得機会の提供ができること、職員の学びになること、などが挙げられる。一方で、多様な家族背景への柔軟な対応や個別フォロー、時間的制約といった課題もある。

今後は、教室の雰囲気づくりやフォロー体制を強化し、家族会や地域の支援者との連携を一層深めていく必要がある。また、異動の多い体制であっても支援の質を保てるよう、所内に学びを継続する仕組みを築くことが重要だと感じている。

IX. おわりに

CRAFT を導入した教室を通じ、家族にとって安心できる学びの場が形成され、職員にとっても支援スキル習得と心の負担軽減となることが確認された。今後も「家族が元気になること」「職員自身も元気でいられること」を大切にし、より実践的かつ効果的な CRAFT の活用を目指していきたい。

『対立』から『共同』へ
～CRAFT が拓く依存症家族の新たな関係性と拓がる支援の可能性～

静岡市こころの健康センター、静岡市葵福祉事務所子育て支援課*1

○鹿子恵美 笹原奈央*1 乗松彩乃 小野田きよ子 原野友美
中村花菜 伊藤香南子 前島陽子 笠井正一 藤田千尋 大久保聡子

1 はじめに

依存症は本人だけでなく家族をも巻き込む病気である。本人の回復を願って行う家族の行動が、時に本人の反発を招き、結果的に本人と家族との関係が『対立』構造に陥ることも少なくない。このような状況において、家族は心身ともに疲弊し、問題解決がさらに困難になることもある。

静岡市では H30 年度より様々な依存問題に悩む家族を対象とした家族教室を開始した。当初はミーティング形式にて実施し、職員による知識提供や助言に加え、家族同士が体験や思いを共有する場とした。それにより参加者の孤独感の軽減や心理的サポートが得られたが、一方で実生活に役立つ具体的なスキル提供の不足や教室参加者数の伸び悩み、運営が一部の経験豊富な職員に依存せざるを得ないという課題が挙げられた。そこで R2 年度から、家族が自らの気持ちを効果的に伝え、望ましい関わり方を学ぶ CRAFT (Community Reinforcement And Family Training) の手法を導入した。

本報告では、CRAFT 手法を取り入れた家族教室の変遷と、教室参加者および職員へのアンケート結果をもとに、CRAFT 導入による効果と今後の課題について報告する。

2 方法

R2 年度から実施した家族教室の内容や構成の変遷を整理し、R2 年度からの 5 年間に家族教室に参加した 138 名の属性や参加傾向を分析した。また、教室終了後に実施したアンケートの自由記述をもとに、CRAFT 導入による効果を検証した。さらに、CRAFT を活用している 6 名のセンター職員を対象としたアンケート結果から、CRAFT が支援者にもたらした影響や変化について分析した。

3 結果

(1) 家族教室の変遷

R2・3 年度は参加しやすさを考慮し、前期後期の 2 クール制、全 3～4 回の講義形式で実施した。内容は依存症の理解、行動分析、コミュニケーション、望ましい行動/望ましくない行動への対応などに重点を置いたが、教室 1 回あたりの情報量が多く、家族同士の交

	CRAFT 内容に関する変遷		家族教室の構造に関する変遷	その他
R2 年度	2クール制 (全 4 回シリーズ)	講義に重点を置いた形式		前期・後期にわけて実施
R3 年度	2クール制 (全 3 回シリーズ)		当事者と家族の体験談(断酒会会員)を実施	オンライン導入
R4 年度	1クール制 (全 6 回シリーズ)	2部構成 1部:講義形式 2部:コミュニケーションスキルの実践	断酒会会員がピアサポーターとして出席 ([「教えて断酒会さん」]コーナー)	
R5 年度			断酒会会員がグループワークのファシリテーターとして参加	講義内容を短くまとめた動画を作成
R6 年度			各家族会代表者からの体験談を実施	

流が十分に取れないという課題があった。そこで R4 年度からは 1 クール全 6 回に変更し、講義と実践を組み合わせた構成に再編した。前半では前年度までの内容に加えて家族自身のセルフケアを中心に基本的な知識を学び、後半ではロールプレイを通じたコミュニケーション練習や家族同士の交流に重点を置いた。また、R3 年度には当事者・家族の体験談をプログラムに組み込み、R5 年度以降は断酒会会員にグループワークのファシリテーターをお願いしている。さらに R6 年度には、他の依存症家族会の代表者による体験談も取り入れ、支援の多様化を進めた。

(2) 参加者の状況について

CRAFT 導入前 (H30 年度) の教室 1 回あたりの平均参加者数が 5.7 名であったのに対し、導入後は R2～6 年度 8.9 名、9 名、10.8 名、8.8 名、13 名と増加した。継続参加者 (開催回数の半数以上参加した

者)の割合も、H30年度55%に比べ、R4～R6年度では58%、43%、67%と緩やかな上昇が見られた(R2、3年は参加回数が少ないため比較対象から除外した)。

参加者の中心は「親」で、毎年最も多く(42%～84%)、次いで多いのは「配偶者」(16%～38%)であった。依存対象としては「アルコール」が全期間を通じて最も多く(54%～67%)、次いで「ギャンブル」(22%～29%)であった。「薬物」については、R2～4年度ではほぼ見られなかったが、R5年度に4名、R6年度に2名と、近年やや増加傾向にある。また、「その他(買い物、ゲーム、ネットなど)」に該当する依存対象についても、年度によりばらつきがあるものの、複数名の参加が継続して確認された。

効果	アンケート自由記述
1 家族が本人と家族の隔りやすい関係性を理解し、自身のこれまでの対応を客観的に振り返る	今まで思っていなかったことがみえてきたり、問題点がわかってきた/9つのわなを知ること自分を振り返ることができた/日ごろ私自身がしている対応を改めて反省、見直すとともに改善していかなければならない 等
2 家族が、本人を変えるのではなく、自分の言動に注意を向けていく必要があるとの視点を持つ	相手を変えるのではなく自分を変える/相手を責めても何も変わらない、自分も変えていくしかない/相手を変えようとするのではなく、自分がコミュニケーションを向上させるための努力をした/日常の行動に気を配る必要がある 等
3 家族が具体的な関わり方を知識として得る(家族がこれからやるべき具体的な方策を見出す)	何をしたらいいのかわからず困り果てていた。家族も変わると本人も変わってきた/具体的に自分がとる行動を教えてもらった/コミュニケーションの取り方、伝え方が勉強になった/何かを言う前に自分の気持ちを確かめるようにする 等
4 家族がロールプレイを通して、効果を感じ、本人に対して実践してみようという動機を高める	学んだことを実践してみようと思える気力が生まれてきた/今日学んだことをやってみます/何か一つやってみたい/アイメッセージが伝わります/「そうなんだ」と一言入れると一拍置けるのでやってみよう/自分の気持ちを素直に伝えたい/ 等
5 家族が家族教室で学んだ方法を実践することで、本人の変化がみられる	前回勉強したことを心において当事者と大切な話をするのができてよかった/家族も変わると本人も変わってきた/当事者の行動に変化が出てきた。他のことに目をむけるようになった/当事者との関係や配偶者との関係で大変役に立った、やはり家族だった 等
6 家族が自分自身を大切にしてみようという気持ちを得る	自分のための時間と空間を持てるようになったことが一呼吸おいて(本人と)向き合えることにつながってきたかと思う/自分のことを考えてよいことがわかった/自分が健康でないと家族も健康になれない/自分のことを考えることが出来た/少しずつでも自分の人生を生きていけるようになるように希望持つ 等
7 (当事者の体験談により) 家族が本人の理解を深める	当事者の気持ちは家族にはわからないところがあるため聞いてよかった/本人にも止めたい気持ちがあったと分かった/当人が生きづらさを感じていたことに気付いてあげたかったと思う/いろいろな思いがあることを知り、胸が熱くなった 等
8 (家族の体験談により) 自分だけではないという安心感や回復への希望を見出す	前を向いて少し希望が持てた/(家族の)あきらめなくてよかったという言葉が印象に残った/自分に当てはまる内容が多くなすく時間が多かった。自分にできそうなことは今後につなげていきたい/同じく苦しい思いをされた方がいて気持ちがラクになった 等
9 (他の家族との交流による) 孤独の軽減	なんて私だけ…と思いがちだったが、同じ思いに悩まされている方の話を始めて聞いて良かった/気持ちをわかってもらった/自分だけではなくたくさんの方が多くのことに悩んでいることに気づいた/一人で悩んでいても先が見えないが、相談できる場所を見つけ心が安心した 等

(3) 参加者アンケートの自由記述

CRAFT 手法による効果を1～6に、また、家族教室の構造による効果を7～9にカテゴリー分類した。

(4) 職員を対象としたアンケート結果

1 CRAFTを学ぶことでの家族支援における変化	<p><対応力の向上・体系的な理解と活用> 家族支援の大切さをより強く感じた/より依存の背景を考えながら本人や家族に対応するようになった/以前は当事者をどのようにすればいいのかが中心になってしまっていた具体的な対応を示せなかったが、家族のつらさに寄り添いながら家族の状況に合わせたより良い対応を伝えることができたようになった/自分の知識を「理論的に整理」して、家族に具体的にわかりやすく説明できるようになった/CRAFTの9つのわななどを話すと、たいへん「やっている」という反応になり、そこから言葉かけの仕方によって関係性が変わってくることを伝えることができる</p> <p><職員の精神的余裕の増加> 家族に提供できる支援の選択肢が明確になり、支援者自身の気持ちにも余裕が生まれた/家族に提供できるものができ苦しさが増した</p>
2 依存症業務以外へのCRAFTの活用	<p><精神保健福祉全般の他分野にも活用> 実践的な方法のため、どのような相談内容でも応用しやすい/家族関係で相談にきた人に対して/CRAFTのように端的に方法をあげられると相手も理解しやすく、それぞれの状況に合わせて落とし込みやすい</p> <p><日常生活における活用> 普段から使っている/自分自身に余裕がないといふ感情的に言ってしまうが、そのたびに身近な家族に対してCRAFTを使う難しさを感じ、だからこそ練習が必要だと実感している</p>
3 効果・課題・気づき	<p><効果> 家族のコミュニケーションが円滑になった/自分自身を守る手段にもなり得る、自分のつらい気持ちや悲しい気持ちを伝えてもいいと思えるようになった/行動療法がベースになっている点は(支援者が)親しみをもち/相手の発言の背景について考えるようになった</p> <p><課題> 「CRAFTを意識するとコミュニケーションが円滑になるが、意識しすぎて疲れてしまう」という家族の言葉が印象的だった/(自分自身もそうであったが)CRAFTを実践するのは難しいと感じる人に対して、いかにCRAFTのエッセンス部分を伝えられるかによって「そんなの無理」から「やれるのかも」に変わる</p>

①CRAFTを家族支援へ導入したことによる変化、②依存症業務以外へのCRAFTの活用、③CRAFT使用によって感じる効果、課題について自由記述のアンケートを実施した。

4 考察

CRAFT手法を導入した家族教室は、単なる知識提供や共感の場としてのみでなく、家族が自らの関わり方を見直し、実践的なスキルを身につける場となっている。その結果、参加動機が高まり、参加者数の増加につながったと考えられる。参加者アンケートでは、参加者自身が「相手を変えるのではなく自分の対応を見直す」という視点を獲得し、「具体的に自分がとる行動を教えてもらった」「少し希望が持てた」との声が聞かれ、心理的負担の軽減と主体的な行動変容への意欲が確認された。また、「家族も変わると本人も変わってきた」「当事者と大切な話をするのができた」といったように、依存症当事者との関係が『対立』から『共同』へと変化しつつある様子も報告されている。一方で、当事者の病状や状況によってはCRAFTの実践が困難と感じる家族もあり、導入方法やフォロー体制の工夫が今後の課題である。職員アンケートでは、CRAFTを学ぶことで支援への自信や心理的余裕が得られたとの声もあり、支援者にとっても有効な手法であることが示唆された。CRAFTの非対立的なコミュニケーション技術は、依存症に限らず、他の福祉分野にも応用が可能である。家族と当事者の関係性のみならず、相談者と支援者の関係が『対立』にならず『共同』して取り組むための視点と技術を提供しており、精神保健福祉センターにおける支援の質の向上にも寄与するものと考えられる。

今後は、職員間で CRAFT の理念に対する共通理解を深めるため検討会の実施や、家族への CRAFT 導入方法の工夫を検討することを通じて、より実践的かつ効果的な CRAFT の活用を目指していきたい。

SOSを発信し、受け止める社会へ
ー小中高生向け「SOS の出し方講座」の実践報告と、アンケートから見てきた行政の新たな役割ー

静岡市こころの健康センター 静岡市保健所精神保健福祉課※¹

乗松彩乃 吉永あづさ※¹ 石川裕希※¹ 板倉庸明 鹿子恵美 大久保聡子

1 はじめに

こころの健康問題は、行政の重要な使命である自殺対策における公衆衛生上の課題である。近年、インターネットやSNSの普及により、人々の悩みは多様化・複雑化し、若年層の自殺者数は高い水準にある。特に小中高生の自殺者数は長期休業明けに増加する傾向が指摘されており、個人の命を守るだけでなく、社会全体の健康資本維持のためにも、苦悩を一人で抱え込まず、適切にSOSを発信できる能力を育むことが重要である。

静岡市こころの健康センターは、幅広い年代のこころの健康支援に取り組んでいる。しかし、相談窓口の周知だけでは、子どもたちが感じる「相談することへの抵抗感」や「誰にどう話せば良いか分からない」といった心理的障壁を取り除くことは困難であるという課題意識があった。また、問題を表沙汰にせず家庭内で解決しようとする日本の文化も、SOSを発信にくい要因となっている。

このような背景のもと、静岡市では、子どもの孤立を防ぎ、相談の心理的ハードルを下げることを目的とした「SOS の出し方講座」を提供してきた。本稿は、令和4年度から令和6年度の講座受講後のアンケート、特に自由記載欄に寄せられた子どもたちの「生の声」を詳細に分析することで、講座の効果と課題、行政が果たすべき新たな役割について考察する。

2 「SOS の出し方講座」の実践概要

本市が実施する講座は、小学校高学年から高校生までを対象に、学校への出張形式で実施している。講師は専門職が務め、発達段階に応じた内容と方法で構成されている。

主な講座内容は①こころの状態に気づくこと②SOSのサインと意味③具体的なSOSの出し方と多様な選択肢④相談した後の変化⑤友達のSOSに気づくことと声かけ、である。講座実施後には無記名式のアンケートを実施し、自由記載欄は、子どもたちの率直な心情や今後の支援への期待や課題を把握するための質的な情報源となっている。

3 アンケート分析から見てきた効果と課題

全639センテンスの自由記載欄をKJ法を用いて分析した結果、講座が子どもたちに与えた具体的な効果と、今後の課題が明確になった。

(1) 講座がもたらしたポジティブな効果

①SOS発信への心理的ハードルの低下と自己肯定感の向上②具体的な相談先の認識とアクセス方法の理解③孤立感の軽減と共感性の獲得④他者への共感と支援意識の芽生え

これらの結果は、「SOS の出し方講座」が、子どもたちのSOS発信に対する心理的抵抗を軽減し、具体的な知識と安心感を提供することで、子どものこころの健康維持に貢献する有効なものであることを示しているといえる。

(2) 見てきた課題と今後の対策

自由記載欄からは、今後の支援において重要となる、以下の課題も浮かび上がってきた。

①SOS発信への行動的ハードルの残存②「受け止める側」の課題と子どもたちの期待

過去の経験から「相談しても、分かってもらえないのでは」という懸念、また、大人には相談したくないという思いから、悩みの相談相手として最も身近な友人を選択し、「誰にも言わないで」と打ち明け

られた際、その重たい悩みを一人で抱え込み、共倒れになるリスクがあるという問題が示唆された。

4 行政機関としての新たな役割 SOS の「受け止め方」教育の必要性

上記の分析結果から、今後の自殺対策事業では、SOS の「発信」支援に加え、「キャッチし、適切に受け止める」ための普及啓発に取り組むと効果的であることが見えてきた。子どもが勇気を出して発した SOS が適切に受け止められなければ、さらなる孤立感や絶望感を招きかねない。また、SOS を出して「わかってもらえなかった」という経験は、その後の SOS 発信への意欲を減弱させ、深刻な状況に追い込むことにも繋がる。これらのことから、今後必要とされる取り組みについて考察した。

(1) 悩みの相談相手になり得る子ども自身にも、友人の SOS を適切に受け止め、適切な大人に繋ぐ方法を伝えることで「共倒れ」を防ぎ、子どもから大人までを対象とした「SOS の受け止め方講座」の実施。

(2) 個別の支援に留まらず、家庭、学校、地域コミュニティ、福祉・医療・司法・行政といった多機関が連携し、子どもたちの SOS を多角的にキャッチし、支援へと繋げる「見守りネットワーク」の構築と活性化。

(3) 「SOS は弱い証ではなく、命を守る大切なサインであり、それを共有することは社会全体の責任である」という認識を、子どもだけでなく大人も含めた社会全体で共有し、全世代に対する意識変革とスティグマ解消の推進。

5 まとめと今後の展望

本講座は、子どもたちが SOS を発信する意識と知識を得る上で、一定の有効性を示した。しかし、アンケートに込められた声は、単に「SOS を出せる子ども」を育むだけでなく、その「SOS を確実に受け止められる大人や社会」を同時に育む必要があることを示している。この「受け止め方」のスキル獲得は、全ての人々に共通していえるものであり、行政機関として、地域社会全体がこころの健康に関心を高く持ち、誰もが孤立することなく支え合える社会を築くための新たな役割であると考えます。

今後も、SOS の「発信」と「受け止め」の双方が機能する社会の実現に向け取り組んでいきたい。

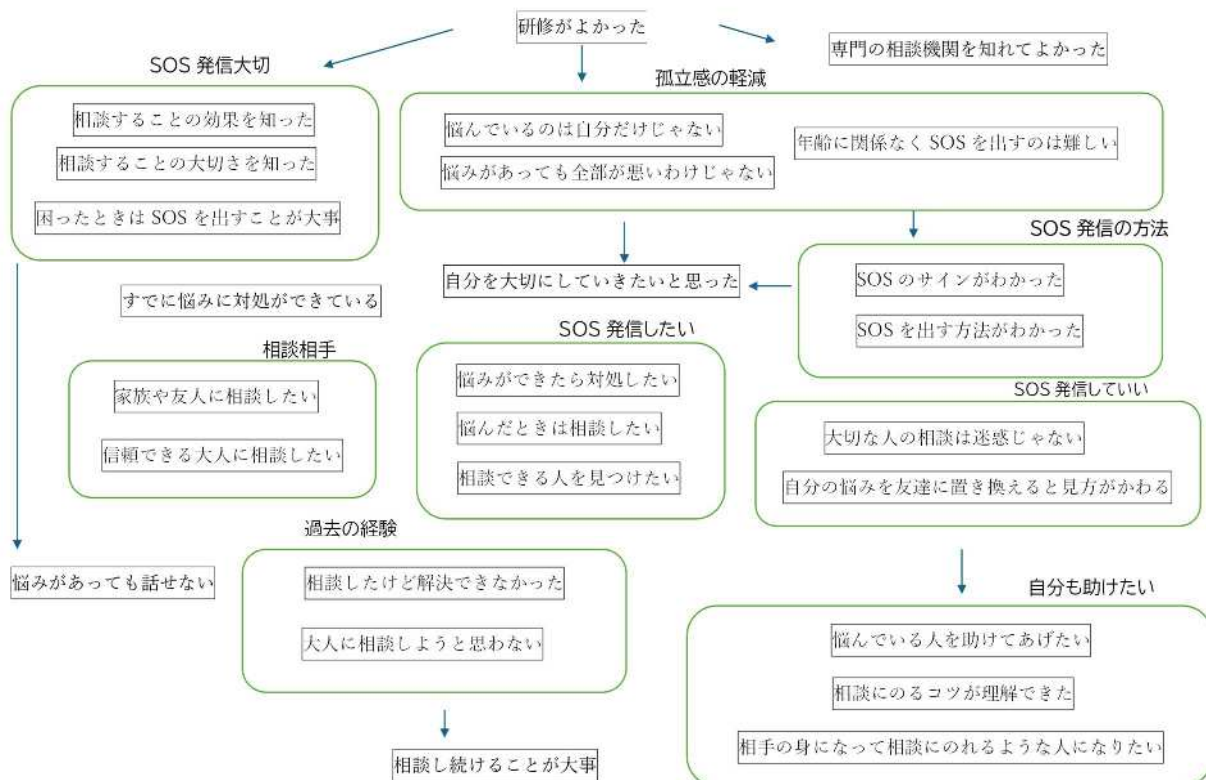


図 「SOS の出し方講座」 アンケートからみえてきたこと

令和 7 年度

こころの健康センター所報（第 21 号）

発行者 静岡市こころの健康センター

〒420－0821

静岡市葵区柚木 1014 番地

TEL 054－262－3011

FAX 054－262－3060

発 行 令和 8 年 10 月