

## ここまるのゲートキーパー講座

ぼく、仙台市こころの健康  
作りキャラクター、つなぐま科  
「ここまる」です。



3月は自殺対策強化月間だよ。  
みんなゲートキーパーって  
知っているかな？

### ～3月は自殺対策強化月間です～

内閣府では、いのちを守る自殺対策緊急プラン（平成22年2月5日自殺総合対策会議決定）において、3月を「自殺対策強化月間」に設定し、行政機関や民間の関係機関が連携して、悩みを抱えた人が必要な支援が受けられるよう重点的な取り組みを推進することとしています。

### ～あなたもゲートキーパーになってみませんか～

自ら命を絶つことを考えている人は、元気がない、表情が暗い、遅刻・欠勤が多い等言葉になくても多くのサインを出しています。一人ひとりが周りの人の変化に気づき、声をかけ、話を聴いて必要な支援につなげ、見守るゲートキーパーとしての役割を担うことが大切です。

## “こころの健康フェスティバル2014”

### 〈デイケア祭〉

11月7日（金）に精神保健福祉総合センターにて、デイケア祭を開催しました。160名の方にご来場いただき、とても楽しい1日となりました。



### 〈こころの健康フェスティバル2014〉

11月8日（土）に仙台市福祉プラザ1階プラザホールにて、「こころの健康フェスティバル2014」を開催しました。独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター精神科医師 中山秀紀氏による「インターネット依存症の原状と対処」と題した講演では、参加者が熱心に耳を傾けていました。アンケートでは、「どうして今ネットに依存してしまうのか理由がわかった」というご感想をいただきました。



### こころの相談

たとえば、  
・職場での対人関係に悩んでいる。・学校で友だち関係に悩んでいる。  
・子どもが家にひきこもっている。・家族の問題で悩んでいる。  
…など、さまざまなこころの悩みについてご相談をお受けします。

#### 〔来所相談（予約制）〕

仙台市民の方が対象です。

電話 022-265-2191（平日午前8時半～午後5時）

#### 〔電話相談〕

○はあとライン（平日午前10時～12時、午後1時～4時）

電話 022-265-2229

○ナイトライン（年中無休、午後6時～10時）

電話 022-217-2279

### 精神科デイケア

グループでの活動を通じ、生活リズムを整えたり、対人関係の改善を図ったり、体力や集中力を上げたりします。うつ病で休職中の方を対象としたリワーク準備コースも行っていきます。

※仙台市民の方（15歳以上、ただし中学校に在籍している方を除く）が対象です。詳細はお問合せください。

### 退院・処遇改善請求電話

精神科病院に入院中の方からの仙台市精神医療審査会への退院請求および処遇改善請求を受け付けます。

専用電話 022-265-2235（平日午前8時半～午後5時）

※夜間、土休日等は留守番電話で対応しております。翌平日に担当者が確認のお電話を差し上げます。

No.49

URL  
<http://www.city.sendai.jp/kenkou/seishinhoken/heartport/index.html>

発行 2015年3月15日

編集 仙台市精神保健福祉総合センター  
（はあとぼーと仙台）  
仙台市青葉区荒巻字三居沢1-6  
電話 022-265-2191

# はあとぼーと通信

仙台市精神保健福祉総合センター

## 目次

- P1～2 特集「アルコール健康障害対策基本法について」  
「こころの病気の基礎知識 ③ アルコール依存症について」
- P3 コラム「震災後のこころのケア」・シリーズ「セルフケアの豆知識③」
- P4 「ここまるのゲートキーパー講座」「イベント情報」

## 特集「アルコール健康障害対策基本法について」

### 【アルコール健康障害対策基本法成立の背景】

わが国にはこれまで、「未成年者飲酒禁止法」「酒に酔って公衆に迷惑をかける行為の防止等に関する法律」など、飲酒の規制や酩酊者の保護に関する法律はあったものの、多岐にわたるアルコール関連問題への包括的な施策を定めた法律は存在しませんでした。

しかし世界的に見ても「アルコールの有害な使用」は、健康障害の最大のリスク要因の1つで、個人の生活を損ない、家族を破壊し、社会にダメージを与えることが指摘されています。WHOの2010年総会では「世界でおよそ250万人がアルコールが原因で死亡しており、対策を怠れば事態はますます深刻化する」として『アルコールの有害な使用を低減するための世界戦略』が採択されました。

日本でも、アルコールの有害な使用が「身体」「精神」「家庭・社会」に及ぼす影響は大きく、あらゆるレベルで適切な対応をとることが急務とされてきました。そこで「アルコール健康障害対策基本法」が、2013年12月に可決成立、2014年6月に施行されました。

### 【アルコール健康障害対策基本法とは】

アルコール健康障害の発生や進行、再発の防止を図り、アルコール健康障害をもつ方等への支援を充実させ、国民の健康を保護し皆が安心して暮らすことのできる社会の実現に寄与することを目的とし、アルコール健康障害対策を総合的・計画的に推進していくための基本理念を示した法律です。

### 【アルコール健康障害対策基本法のポイント】

#### ●アルコール健康障害対策推進基本計画の策定

今後、国がアルコール健康障害対策関係者会議を実施し、専門家や当事者の意見を集めながら、基本計画を策定します。それを基に、都道府県は都道府県ごとの基本計画を策定し実施していきます。

#### ●アルコール健康障害対策推進会議の開催

内閣府、法務省、財務省、文部科学省、厚生労働省、警察庁その他関係行政機関の職員が出席し、アルコール健康障害対策の総合的、計画的、効果的かつ効率的な推進を図るための連絡調整を行います。

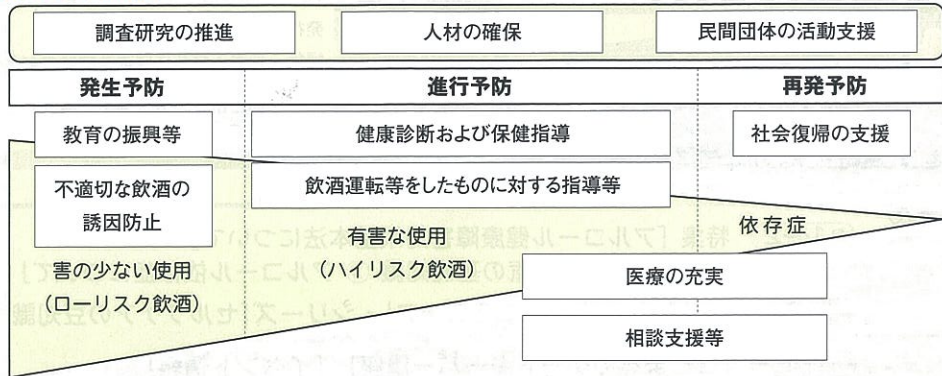
次ページに続く…→

ナイトライン  
217-2279  
時間 18:00～22:00

こころの健康について  
電話でご相談ください。

はあとライン  
平日のみ  
022-265-2229  
時間 10:00～12:00 13:00～16:00

●10の基本的施策



アルコール関連問題への対策の方向性が示されました。特に「進行予防」に重点が置かれています。医療・保健・警察・司法など多方面での対策が期待されます。

●アルコール関連問題啓発週間の設置

毎年11月10日から16日までをアルコール関連問題啓発週間とし、国民の間に広くアルコール関連問題に関する関心と理解を深めていきます。

この法律は、これまで存在しなかった“様々なアルコール関連問題に包括的に対策していく”ための法律です。特に「進行予防」に重点が置かれ、いかに問題を早期発見し、関係機関が相互に連携しながら早期介入していくことができるか、ということが重要な焦点になっています。

ただし基本法はあくまでも基本理念を示した『土壌』です。今後どのように具体的な対策が行われ、実際に私たちの身の回りの生活に生きてくるかは、今後の「基本計画」作りにかかっています。「基本計画」の策定は、医療関係者・地域行政・自助グループ・民間団体・当事者・家族・メディア・研究者・教育関係者・消費者団体・事業者（酒類メーカー・小売）等を構成員とする会議で検討されることになっています。今後の動向が注目されます。

♡ **こころの病気の基礎知識③** ♡

『アルコール依存症について』

アルコール依存症は、「飲酒を自分の意思でコントロールできなくなる病気」です。具体的には、飲酒量や飲酒時間のコントロールができない、連続飲酒になる、離脱症状がみられる、健康問題等の原因が飲酒とわかっていながら断酒ができない、などの症状が認められます。その結果、大切にしていた家族、仕事、趣味などよりも飲酒をはるかに優先させる状態になり、離婚や失業、自死や飲酒運転、ドメスティックバイオレンス（DV）、児童虐待、欠勤・遅刻など、家庭生活や社会生活上の様々な問題につながる場合があります。

アルコール依存症の原因は多量飲酒ですが、多量飲酒者がすべてアルコール依存症になるわけではありません。「孤独でさびしい気持ちや、落ちこんだ気分を紛らすため」、「寝つきを良くする」、「イライラした気分を晴らすため」などの精神的不調を

解消するために飲酒を続けていると、アルコールに対する「耐性（慣れ）」が生じ、同じ効果を得るためには次第に飲酒量を増やしていかなければなりません。その結果、依存症に至ってしまうことがあります。

アルコール依存症の治療には、本人の「断酒」の意思が大前提であり、断酒の意思を持つには大切な人間関係や仕事を失うなど、いわゆる「底付き体験」が必要だと言われていました。しかし、依存症で苦しんでいる方は、底付き体験のプロセスで自死に至ってしまう場合もありますので、最近では、断酒ではなく、「節酒」から早期介入する支援が進められています。

また、本人が自分の問題として気づくためには、「家族や周囲の人がアルコール依存症に対する正しい知識や対応方法を学ぶ」ことも大切です。本人が相談につながらない場合でも、まずはご家族だけでも相談してみてもいいかもしれません。

はあとぼーと通信震災コラム

東日本大震災から4年が経ちました。この4年間という月日について、長く感じたり、あっという間と感じたりと、感じ方は人によって大きな差があります。昨年より、復興公営住宅が完成し始め、それに伴い、仮設住宅から復興公営住宅への転居が始まりました。復興公営住宅に入居することは、恒久住宅に転居することであり、はたから見ると喜ばしいことに見えるかもしれません。

しかし実際は、入居する全ての被災者が、震災がなければ転居する必要はなく、そのため復興公営住宅への入居は、必ずしも全ての被災者が望んだものではありません。そして震災による復興がここで終了するわけでは、全くありません。むしろ新たな地域や環境で生活を開始し、そしてその生活を続けなければならなくなったのです。

つまり震災によっておこった本当の意味での現実を受け入れなければならない時期に入ったといえます。そして転居するという事は、住まいが変わるだけではなく、地域のコミュニティも変わることであり、心身に大きな負荷やストレスがかかる場合が少なくありません。そのため被災者の心身の状態については、被災者ご自身も、周りの方々も、今後とも引き続き注意を払っていく必要があります。

🌱 **セルフケアの豆知識③** 🌱

『ストレスサインに気付いたら』

ストレスがたまると、体調を崩したり、気持ちが不安定になるというような体調の変化がおこります。そのままストレスを受け続けるとさらに調子を崩すことがありますので、自分自身のストレスサインに早めに気づき、早めに対処することが、こころの健康を保つためには大切です。



～ ストレスサインの例 ～

- こころのサイン  
イライラ／眠れない、寝つきが悪い、夜中に目が覚める／疲れやすい、疲労感が強い／だるい／不安
- からだのサイン  
目が疲れる／食欲がない、食べ過ぎる／肩こり／胃腸の具合が悪い／便秘や下痢

～ 対処のポイント ～

- リラックスし、休養を取りましょう  
ゆっくりお風呂に入る／腹式呼吸／軽くストレッチ／時にはぼんやり過ごしてみる
- 規則正しい生活を送りましょう  
栄養バランスのとれた食事／質の良い睡眠（お酒の力は借りずに！）／適度な運動
- 誰かに話を聞いてもらいましょう  
話を聞いてもらうだけでも楽になることがあります。一人で抱え込まないようにしましょう。家族や友人、同僚など周りの人へ相談したり、はあとライン・ナイトラインなどの相談電話を利用し、話を聞いてもらうのも一つの方法です。

