

# 精神保健福祉 ジャーナル

2025. 3  
No.97



当事者の作品『スケッチ子風の絵』 北メンタル・クリニック 山本恭子さん  
「あえて、横の部分は、絵を描きませんでした。それによって、スケッチ子風に見えるかな?」って。」

(第二十六回「希望展」より)

## ～もくじ～

P2	所長あいさつ
P2・3	「希望会のこれまでと、これから」
P4・5	「私の叶った夢、叶えたい夢」「私のピアサポート活動について」
P6～9	当センターの事業紹介 ○ピアサポーターの養成とピア活動支援 ○愛知県入院者訪問支援事業について ○市町村課題対応サポート事業について ○「大学生等向け自殺予防啓発事業研修会」開催

### 愛知県精神保健福祉センター

住所 名古屋市中区三の丸三丁目2番1号

電話 (052)962-5377 / FAX (052)962-5375

<https://www.pref.aichi.jp/soshiki/seishin-c/>

# ごあいさつ

所長 藤城 聡

日頃から精神保健福祉センターの業務にご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。

今年度、令和4年に改正された精神保健福祉法が全面的に施行されました。それに伴って、当センターでも様々な新たな業務に取り組んでいます。

今回の法改正では、地域での支援体制の整備に関する条項が新設されました。これは各都道府県や市町村で取り組んでいる「精神障害にも対応した地域包括支援システム（いわゆる「にも包括」）」の構築につながるものです。「にも包括」では、精神障がいやメンタルヘルス上の不調を抱える人への支援に、自らも障がいを経験した当事者が支援者として参加すること＝ピアサポートが重視されています。

精神疾患を経験した当事者ならではの専門性を活かし、自らの経験を語ったり、行政や専門家と協働して様々な取り組みに加わったり、経験に基づく考えや意見を発信し、施策の策定に参加するなどの活動をする人を「経験専門家」と呼びます。本号では、お二人の当事者に文章を寄せていただいています。お二人のような経験専門家が、一般の支援者と対等な立場で、支援の輪に加わり、活躍する機会が広がっていくことが望まれていると思います。

精神保健福祉センターは、当事者の視点から出発することを大切にして、様々な業務に取り組んでいきたいと考えています。今後ともよろしく願いいたします。



## 希望会のこれまでと、これから



希望会会長 愛知県精神医療センター院長 高木 宏

### <希望会の前身>

昭和39年に国立名古屋病院（現国立病院機構名古屋医療センター）の呼び掛けで、8つの精神科病院が参加して卓球大会を開催したのが始まりです。以後年に2回卓球・ソフトボール大会が開催されてきました。このころは多くの民間精神科病院も増え、精神障害者は精神科病院の中で保護されながら生きることが幸せであるという「精神病院パラダイス論」の中で、病院精神医療が充実していった頃でした。その中で、複数の医療機関が集まってより充実したレクリエーション活動を行おうと、現場の提案で始まりました。

## ＜希望会の発足と発展＞

昭和53年、名称を「希望会」とし、事務局が愛知県立城山病院（現愛知県精神医療センター）に置かれました。昭和54年には作品展バザー（作業療法などで患者さんが作った陶芸品、刺し子のふきん、革製品等の販売）が開始されました。「星が丘三越」の催事場で、6日間の開催期間でした。その後県主催の健康フェスティバル（栄の久屋広場などで開催）や福祉フェスティバルの中の開催に変わっていきました。

昭和61年には愛知県青少年公園（現モリコロパーク、ジブリパーク）でゲートボール大会が開始され、平成8年にはスポーツ事業に対して、県から委託費が出るようになりました。これは長年の希望会の活動が公に認められるようになった証であり、平成10年の希望展（精神障害者の芸術作品展）開催と合わせて、希望会の活動の到達点とっていい時期だったと思います。

第一回希望展が愛知県中小企業センターで、各施設スタッフが展示ブースや展示用壁の制作まで行う、手作りの展覧会でしたが、希望会の現場は、スタッフが知恵とエネルギーを出し合い、作り上げていく、若々しいエネルギーが満ちていました。この頃運営委員が集まって、「ソフトボール大会の決勝をナゴヤドームでやろう」などと、夢を語りながら酒を酌み交わした懐かしい記憶もあります。

## ＜希望会の充実と変化、コロナ禍後＞

その後、バザー会場を金山駅連絡通路に、希望展会場を愛知県芸術文化センターに変更、ゲートボール大会を名古屋市ゲートボール協議会に依頼、希望展の会場受付に当事者ボランティアの導入などのいくつかの変化とともに、参加団体や人数が大きく増加していき、平成25年度にはソフトボール16チーム、240人、卓球25団体、個人戦102人、計250人、ゲートボール大会6チーム、182人、希望展222点、入場621人などを記録しました。しかし、その一方で、病院現場は精神医療が福祉的な対応から急性期医療中心に変化し、福祉的対応が地域に広がる中、希望会活動も病院参加が減り、作業所などの参加が増えてきていました。そのような中コロナ禍となり令和2、3年はスポーツ事業が中止され、文化事業もFacebook上で希望展のみの開催となり、コロナ禍明けの令和4年度に希望会活動は再開しましたが、参加人数は最盛期の2分の1から3分の1となり、特に精神科病院からの参加が大幅に減っているのが現状です。

## ＜希望会のこれから＞

精神医療は今後さらなる医療化、急性期化が進み、リハビリテーションもOJT化、地域化していくとともに、ソフトバレーやフットサル大会やアールブリュット展覧会など、より当事者主体で、外部団体による行事が充実する中、精神科病院主体の運営の希望会の役割はそろそろ終わりに近づいているのかもしれない。作業所等に行けない段階にある患者さんの場として、デイケア同様、希望会的な在り方が必要なくなったとまでは言えないようにも思います。多くの皆さんと一緒に、障害者レクリエーション等の在り方を話し合いたいです。





## 私の叶った夢、叶えたい夢



ピアサポーター 黒田悟史

私は、病気から回復する過程で、いつか自分自身の体験したことを話したいという夢が芽生えました。当事者の方の体験談を聴く中で、自分も体験したことを様々な方に聴いていただきたい、体験を還元したいという思いが強くなりました。

2021年から2023年まで、ボランティアとして行っていた精神障害の啓発活動の団体で、精神障害のことを知ってもらう活動の中で、私の体験談を話すことができました。

また、2021年から2023年まで、ご縁があって、大学の看護学部の学生の方に向けて、当事者参加型授業で登壇させていただき体験談を話させていただきました。また、ピアサポーターとして、2023年と2024年にB型事業所で体験談を話させていただきました。

夢の1つが叶った時でした。

当事者が自分の言葉で、自身の経験したことを話すこと（語ること、書くこと）、聴いていただくことは、自信や疾患の回復につながると信じています。

また、当事者自身の言葉で話していくことが、精神疾患に対する誤解や偏見、差別を少なくしていくことにもつながると感じます。

私には、いつか母校（中学、高校、大学）などで体験談や、精神疾患のことを知ってもらう活動を行いたいという夢が芽生えています。

やはり、誤解や偏見、差別を少なくしていくには、学生の頃の学びが大切だと考えるからです。まずは、精神疾患のことを知るところから始まると思いますし、知ることによって学びができると思います。

多くの方々に精神疾患は身近にある病気で、珍しいことではないということを、知っていただきたいです。そして、カミングアウトしやすい社会になっていくことを望みます。

私は、精神疾患になって苦しいことや辛いことが、たくさんありましたが、病気になることでしか気付けなかったこと、出合えなかったこと、様々な人との出会いは、今になってみると、回り道はしていても、決して無意味ではなかったと考えられるようになっていきます。支えになってくれる方たちのおかげや、微力ながら自分自身の病との付き合い方で努力したことが、そう考えられるようになった理由だと感じます。

私は、何気ない日常生活のありがたさ、ちょっとした幸せなひと時、ささいなことでも嬉しいと感じられること、こういった気持ちを持てるようになっていきます。それは、人と出会い、病と向き合い、少しずつでも自分を好きになれているからこそ、そのような思いになっているのかもしれない。

これからも、様々な人と出会い、いろんな景色を見ていきたいと思っています。

病と向き合いながら、私にできることをコツコツと地道に行っていきたいです。



## 私のピアサポート活動について



ピアサポーター ペンネーム・逢坂 純（おうさか あつし）統合失調症作家

私は今、豊川市と隣市の豊橋市を中心とした統合失調症当事者 LINE グループを主催しています。グループの名称は『とよかわ統合失調症当事者 LINE グループ BAR' s』と言います。立ち上げた当初、通っていた事業所では、LINE グループの広報のチラシを置いて貰うことさえも許されず、市の施設でも、福祉事業所さんでも、個人でやっている活動ということや SNS での当事者支援というものに対しての危惧などを考えてか、私の活動は認めて貰えませんでした。それでも、私の活動に賛同してくれる方々も居て、チラシを貼らせて貰ったり、ピラを置かせて頂けたり、と協力者もいらしてくれました。

始めた頃は、私がモデルにした SNS の統合失調症当事者グループで学んだ WRAP の考えを踏襲して、グループを『自分の取説（自己紹介の部屋）』『喋り場（雑談）』『元気箱（元気に役立つ道具箱（WRAP より））』『当事者の悩み（病気の悩み、生活の悩み、仕事の悩みなど）』に分けて、当事者同士で交流ができるグループとして、立ち上げました。皆、住んでいる場所が近隣ということで、これまでに年に三回程度、ランチ、お茶をしながら、当事者同士の交流を図ることができました。参加しているのは皆、豊川市豊橋市在住の統合失調症の当事者なので「今日、ちょっと体調がいいから、午後からお茶しない？」というような距離感で参加でき、また「今日は調子が悪いからこそ、話を聞いてほしい」というような距離感で交流出来たらと思っています。

発足当初の2年前には、統合失調症当事者だけだった参加者は、軽度の知的障害を抱えている方、発達障害を抱えている方など、統合失調症以外の精神障害の方の入会者も出てきました。私は統合失調症の経験専門家として、自分が抱える統合失調症には自分のセルフヘルプのためもあり、一通り勉強はしてきましたが、発達障害の方や知的の方などは自分には専門外で全く分からないことが多すぎます。そう考えていた矢先に、発達障害を抱えるグループ参加者の方が他人に迷惑を掛けるような問題を起こして、グループのメンバーが次々に辞めていってしまったことがありました。その時、私は痛感しました。自分は統合失調症の当事者で同じ病気を抱えている人には共感だったり自分の経験を活かしたピアサポート活動はできるが、違う精神疾患を抱える人の前では、支援者でもない私にはケアできることにも限界があり、不安な気持ちも湧いてしまいました。ですので、当事者である私にできることは、精神障がい全般の知見を深めることではなく、同じ統合失調症という精神障がいを抱える仲間との支え合いだと思っています。

この度、私の行っているピアサポート活動の紹介の場として、このような機会を与えて頂き、大変嬉しくもあり、大変な栄誉だとも思っております。

これまでも、そしてこれからも「とよかわ統合失調症当事者 LINE グループ BAR ' s」の活動に温かなご支援ご協力をよろしくお願いいたします。

「とよかわ統合失調症当事者 LINE グループ BAR' s」

【対象者】豊川市・豊橋市に在住の統合失調症の方

年齢 15 歳から（未成年の方は交流会への参加は N.G. 保護者同伴なら O.K）

\* 現在は、そんなに酷い症状の方の参加は見られておりませんが、参加ご希望の方で参加にご不安がある方は一度、お問い合わせください。

## ピアサポーターの養成とピア活動支援

障害福祉の分野でよく耳にする「ピア」とは、「同じ病気や障害をもち、同じ悩みや体験をもった仲間」のことをいいます。そうしたピアの対等な関係にもとづく支え合いがピアサポート活動であり、その活動主体がピアサポーターです。

愛知県では、平成29年度から精神障害者ピアサポーター養成研修を開始し、修了された方にピアサポーターとして登録していただいています。そして登録した方に、精神科病院や地域の事業所でご自身の体験談を語っていただくことで、入院中の方が地域生活に踏み出すきっかけを作ったり、地域で安心して生活するためのヒントを提供する取り組みを行っています（なお、ピアサポーターの派遣は養成研修とは別に、医務課こころの健康推進室が愛知県精神保健福祉士協会に業務を委託している「ピアサポーター活動等による精神障害者地域移行支援事業」の中で行っています）。

近年の活動実績は表1のとおりです。ただし令和6年12月末現在、登録ピアサポーターが約80名であるのに対して、事業実施件数が相対的に少ないため、「せっかく登録したのに、活動の場がない」ことを残念に思う声が寄せられていました。と同時に、「ピアの力を借りたいが、誰にお願いすればいいかわからない」という関係者の声もしばしば耳にします。こうしたミスマッチをなくし、より多くのピアサポーターに活躍してもらうにはどうすればよいか？これが年来の課題となっていました。

表1 「ピアサポーター活動等による精神障害者地域移行支援事業」活動実績

		令和3年度	令和4年度	令和5年度
実施回数 (うち、打合せのみ)		11回(3回)	9回	16回
従事者 数	ピアサポーター (延べ)	11名	10名	35名
	支援者 (延べ)	16名	10名	23名
協力医療機関 事業所数		7か所	6か所	10か所

(データ出典：令和6年度愛知県ピア活動支援研修資料)

そのため、令和5年度からは研修の名称を「ピアサポーター養成研修」から「ピア活動支援研修」に改めると同時に、令和6年度から「精神障害者ピアサポーターを対象としたピア活動支援事業」を新たに立ち上げました。これは、図1に示すように、地域に潜在するピアサポーターの活用ニーズを積極的に吸い上げ、タイムリーに情報配信することで、ピアサポーターの活躍の場を広げていこうという試みです。

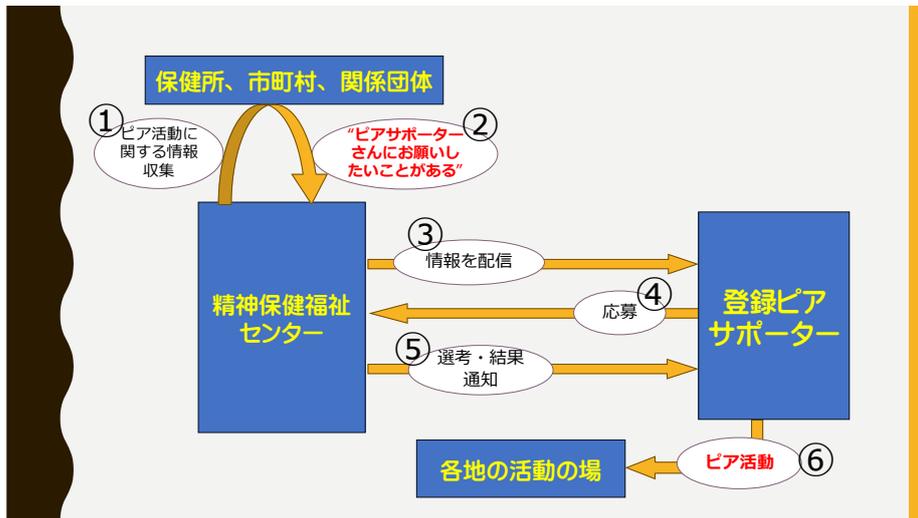


図1 「精神障害者ピアサポーターを対象としたピア活動支援事業」の体系図（出典同）

この事業を通じて、今年度は各種の研修や家族教室をはじめとする6件のイベントで、延べ12名の方がピア講師やピア・シンポジスト等として活躍されました（令和6年12月末現在）。また今号に掲載したピアサポート活動に関する体験レポートも、この事業を通じて執筆者を募集したものです。

今年度も60名近くのピアの方がピア活動支援研修に参加され、新たにピアサポーター登録された方も20名を超えています。そして地域には、ピアサポーターの力を求める声はまだまだあるはず。こうした声と力を今後も掘り起こし、両者を結びつけることによって、障害を持つ方のリカバリーが促され、また誰もが安心して暮らせる地域づくりが進むことを願っています。

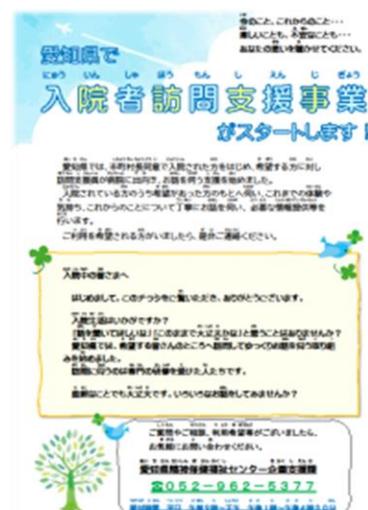
## 愛知県入院者訪問支援事業について

精神保健福祉法一部改正(2024)により、新たに入院者訪問支援事業が法定化（第35条の2、3）されました。これは、精神科病院の入院者のうち、家族等がない市町村長同意による医療保護入院者等を中心として、面会交流の機会が少ない等の理由により、第三者による支援が必要と考えられる者に対して、希望に応じて、

傾聴や生活に関する相談、情報提供等を役割とした訪問支援員を派遣する事業です。

この事業の目的は、対象者の話を傾聴することにより、対象者が自らの力を発揮できるようになり、安心して自分らしく過ごすことができるようすることです。

愛知県では、当センターにこの事業の事務局を置き、国の示したカリキュラムに基づいた訪問支援員養成研修の開催と訪問支援員派遣業務の一部を一般社団法人愛知県精神保健福祉士協会に委託して、本年11月1日から事業をスタートしています。



# 市町村課題対応サポート事業について

精神保健福祉法一部改正(2024)により、市町村が実施する精神保健に関する相談支援について、精神障害者の他、新たに「精神保健に課題を抱える者」も対象となりました。市町村には相談支援体制の整備が求められており、県には、市町村への相談支援体制整備への協力と、バックアップ体制の強化が求められています。

そこで、当センターでは、市町村課題対応サポート事業を実施することとしました。この事業は、「事例検討会等におけるスーパービジョン」と「相談窓口担当者向けサポート」の2つのメニューがあります。前者は、市町村等で開催される事例検討会等に当センターからスーパーバイザーとして医療、保健、福祉、心理等の外部専門家を派遣する事業です。後者は、市町村等の相談支援担当者が行う相談支援の内容、方法、連携等について、保健所OB等の行政経験豊富な精神保健福祉士、保健師、臨床心理士等が事例を通じてオンライン等により助言等を行う事業です。

この事業を利用した市町村からは、「支援の方向性が間違っていなかったことを確認できて良かった。」「視点を変えることで家族の特性にも気づき、新たな支援方法が見えた。」等の感想が届いています。

市町村のみならず、いっしょに事例について考えて行きたいと思っておりますので、ご利用をお待ちしています。

**市町村課題対応サポート事業※  
～事例検討会等におけるスーパービジョン～**

精神障害を抱えている方や、精神保健に関する課題を抱えている方への支援についてお困りのことはありませんか？  
市町村等で開催される事例検討会等に当センターから、スーパーバイザーとして医療・保健・福祉・心理等の外部専門家を派遣することができます。

**スーパーバイザー派遣までの流れ**

①市町村等からの依頼  
相談を受けたいかどうか、どう支援したいか、支援者が変わらないうかが、事前に確認したいかと自分たちだけで確認...

②プレミーティング(事前調整)  
プレミーティング(事前調整)の開催  
お話をいただきながら、精神保健福祉センター担当者  
が手帳を使い、手帳検討会開催に向けて、不安や課題に  
なる点を一緒に整理します。

③事例検討会  
いよいよ事例検討会！  
小さなことや質問等いろいろ相談し直しよう。  
協議の方は、手帳検討会後手帳に振り返りましょう。

**利用を検討したいと思ったら**

ご質問や相談等がございましたら、お気軽にお問い合わせください。  
**精神保健福祉センター企画支援課**  
☎052-962-5377

**市町村課題対応サポート事業※  
～相談窓口担当者向けサポート～**

精神障害を抱えている方や、精神保健に関する課題を抱えている方への支援についてお困りのことはありませんか？  
市町村等で相談を受けた際に、相談支援の内容・方法・連携等について  
経験豊富なアドバイザーとして行政経験豊富な専門職から助言を  
受け取ることができます。

①市町村等からの依頼  
相談を受けたいかどうか、相談支援の内容・方法・連携等について、事前に確認したいかと自分たちだけで確認...

②日程調整  
時間は1時間程度！  
オンライン開催  
事前準備は不要！

③ケースミーティング  
プレミーティング(事前調整)の開催  
お話をいただきながら、精神保健福祉センター担当者  
が手帳を使い、手帳検討会開催に向けて、不安や課題に  
なる点を一緒に整理します。

**利用**

ご質問や相談等がございましたら、お気軽にお問い合わせください。  
**精神保健福祉センター企画支援課**  
☎052-962-5377

## 「大学生等向け自殺予防啓発事業研修会」開催

令和5年の全国の自殺者数は前年に比べ減少したものの、10代、20代では増加しています。また、大学生の自殺者数は410人と、令和2年以降400人を超える高い値で推移しており、若年層の自殺対策は急務となっています。こうした状況から、大学生が必要な支援を受けながら精神的に安定した生活を送り、将来に渡り自殺企図に及ばないことを目指して、9月17日（火）に「令和6年度大学生等向け自殺予防啓発事業研修会」をオンラインにて開催しました。当日は、自治体の保健福祉担当職員や、大学からは教員、カウンセラー、事務職員など様々な職種の方のご参加がありました。

講演として、早稲田大学保健センターで学生対象の精神科診療等を担当されている石井映美先生から、「大学生の自殺を防ぐ-支援者のためのアドバイス-」と題し、大学生年代のメンタルヘルスの特徴や、精神的不調を抱えやすいタイミング、学生のために教職員・大学にできること等についてお話しいただきました。また、講演後にはグループワークを実施し、各所属の自殺対策、メンタルヘルス支援の取組について意見交換を行いました。

参加者からは、「大学生の自殺傾向や希死念慮を訴える学生への関わりについてわかりやすく説明していただいた」「自治体の取組や他大学の対応が情報共有でき、今後、参考に出来そうと思えた」「それぞれの立場で出来ることは何か考えることが出来た」等の感想をいただきました。

講演の内容の一部をご紹介します。

### ■心配な学生にどう対応するか

- ・出来るだけ早く、本人と直接静かに話し合える機会を設ける
- ・聞き手自身の価値観は交えずとにかく学生の訴えに耳を傾ける
- ・ひたすら本人のことが心配で何とかしたいと繰り返し伝える
- ・死にたい気持ちを抱えている場合は、専門家・医療機関への相談・受診を勧める

### ■専門機関の受診を勧める際

- ・相談・受診は“恥ずかしいことではない”と伝える
- ・本人自身が最も苦痛と訴える症状（不眠・食欲不振など）を取り上げ、それを理由に受診を勧める
- ・身体的不調があればそれを理由に受診を勧める
- ・客観的に把握できる修学上の問題（不登校など）を指摘し、それを理由に受診を勧める

また、未だ存在するメンタルヘルスに対する偏見を解きSOSの出しやすい環境を作るため、正確な知識を提供する重要性についても触れられました。グループワークでも参加者から、表に出てこない学生へいかに支援を届けられるかが課題との声が上がっており、センターとしても様々な機会をとらえ情報発信していきたいと改めて認識しました。



センター内で職員も聴講しました

今後も学生の自殺予防に向け、大学や自治体での取組の一助となるよう研修会を開催していきたいと思っています。講師の石井先生、参加者の皆様ありがとうございました。