

第6章

地域における生きる支援の活動

第6章 地域における生きる支援の活動

すべての市民が一人で問題を抱え込まずに、安心して自分らしく暮らしていくことができるよう、市の取組だけではなく、地域の関係機関・関係団体と連携を図りながら、地域全体で一人ひとりを支えていく取組を推進します。

(1) 基本施策1 地域におけるネットワークの強化

事業名	活動内容・団体名
相談支援	診療や相談を通じて、専門機関との連携を図りながら、必要に応じて情報提供を行います。 【石巻赤十字病院・医師会・歯科医師会・薬剤師会・看護協会】
自死対策事業	支援者向け研修会の開催とネットワークの構築を目指すため関係機関による連携会議を開催します。 【保健所】
石巻 アルコール問題研究会	アルコール関連問題を地域全体で話し合う検討会を行うとともに、石巻市内の内科と精神科医が情報交換により連携強化を図ります。 【からころステーション】

(2) 基本施策2 自死対策を支える人材の育成

事業名	活動内容・団体名
支援者のための スキルアップセミナー	心の健康や精神疾患に対する理解促進及び普及啓発を行います。また医師等による講演会も開催します。 【からころステーション】

(3) 基本施策3 市民への啓発と周知

事業名	活動内容・団体名
出前講座	メンタルヘルスに関する理解を深め、普及啓発を図ることを目的に出前講座を実施します。 【保健所】
からころん (河南地区)	復興住宅の住民と地元の住民の交流を促すために、心の健康増進ワークショップや健康相談、季節のイベントなどを開催します。 【からころステーション】
からころカフェ (雄勝地区)	被災によって住民が減少している地域における孤立防止、高齢者の健康問題の対策として行います。 復興住宅等に住む人々への健康相談会・認知症の啓発、雄勝各地区を巡回して認知症や睡眠障害などの講話、健康体操などを行います。 【からころステーション】

(4) 基本施策4 生きることの包括的支援

事業名	活動内容・団体名
サポネットみやぎ	高齢者・障害者からの相談を受ける機関の困難ケース等について、相談支援担当者に法的アドバイスを行います。 【弁護士会】
仙台弁護士会 法律相談	日常生活上のトラブルを抱えた住民に対し、弁護士による相談を実施します。 【弁護士会】
精神保健福祉相談の 実施	精神疾患者やその家族等からの相談に対する、精神科の指導医による指導・助言を実施します。 【保健所】
アルコール関連問題 相談指導等事業	アルコール関連問題により健康・社会・経済面で被害を受けている当事者とその家族を支援するため精神保健福祉士による専門相談等を実施します。また支援者に対する支援の一貫として、アルコール関連問題研修を開催します。 【保健所】
ハローワーク相談会	ハローワークを利用する求職者などへの心の健康相談を通じて課題の解決に向けたサポートを行います。 【からころステーション】
相談支援業務	訪問、来所、電話相談を組み合わせる形で全市民を対象とした相談窓口を開設します。また、相談者のニーズに合わせて支援継続やつなぐ支援を毎日実施します。 【からころステーション】
おじころ	ひとり暮らしの男性を対象としたサロンを開催します。 料理やレクレーション(将棋や麻雀等)を行いながらコミュニケーションをとることで、孤立感の解消・交流の促進を図ります。 【からころステーション】
K-CARP	アルコール回復プログラムや、アルコール問題を抱えた住民を対象とした勉強会を開催します。 【からころステーション】
KARANO	若者向けスポーツ・仲間づくりプログラムを提供することで、スポーツやイベントを介して若者が集まり仲間づくりをする機会を提供します。 【からころステーション】
被災者交流事業 (ここファーム)	活動の場を失った方や引きこもりがちな方々を対象に、日中活動の機会や交流の場を提供し、野菜や花などを栽培する事業を実施します。 【みやぎ心のケアセンター】
アルコール対策事業 (自助グループ育成支援事業) 断酒会ミーティング体験会	アルコール依存症予備群への知識の普及啓発とアルコール依存症者及びその家族に断酒の意味を伝えることを目的として実施します。 【みやぎ心のケアセンター】
在宅福祉事業	高齢者の暮らしの支援として、介護予防と介護支援、居宅サービスの提供、生きがいづくりの創出等に取り組みます。 <ul style="list-style-type: none"> ・地域包括支援センター事業等 障害のある方の暮らしの支援(社会参加の促進・情報提供・相談・つなぎの促進) ・基幹相談支援センター事業等 日常生活に不安のある方の暮らしの支援 ・日常生活自立支援事業(まもりーぶ) 地域包括ケアシステムの推進 【社会福祉協議会】

事業名	活動内容・団体名
健全な地域社会づくり	民生委員児童委員の活動を通じて、安否確認が必要な場合や、相談が必要な案件について、各担当につなぎます。 また、人生の楽しみ会、月2回の給食サービス、子供友遊村の開催、年末激励訪問、絵本の読み聞かせ、サロン活動等を通じて地域の中での交流の促進を図ります。 【民生委員児童委員協議会】
自死の未然防止	保護活動、行方不明者発見活動による自死の未然防止に取り組みます。 【警察署】
精神科診療	精神疾患の治療及び心理社会的支援を通じて自死リスクの軽減を図ります。 【こだまホスピタル・精神科医療機関】
救命救急	自殺未遂者の救命を行います。 【石巻赤十字病院・医療機関・消防本部】
自死事案の救急出動	自死事案の情報を関係機関に提供し、共有することで、いち早く支援やケアを受けさせることにつなぎます。 【消防本部】
精神科デイケア	外来患者の精神科リハビリテーションを行います。 リハビリテーションにて、生活や自立への支援を行うとともに、日中の活動の場を提供することで、社会的孤立の防止を図ります。 【こだまホスピタル・宮城クリニック】
精神科訪問看護	外来患者の精神科訪問看護を行います。 訪問時には、病状や身体合併症の観察、服薬状況の確認、患者及び家族からの相談に対する助言等を行います。 必要時適宜主治医と連携し、外来診療につなげることで、早期に適切な処置がとられるようにします。 【こだまホスピタル】
訪問看護	疾患や障害を持った方が、その人らしく療養生活を送れるよう、ケアを行います。また、対象者を支える家族に対する相談・助言を通して、介護負担の軽減を図ります。様々な職種と連携をとりながら、対象者及び家族が安心して生活できるよう支援します。 【市内訪問看護ステーション】

(5) 重点施策1 子ども・若者への支援強化

事業名	活動内容・団体名
ひきこもりケア体制整備事業	思春期・青年期の若者等及びその家族等からの相談に対する臨床心理士による指導、助言を実施します。 【保健所】
少年相談	少年の健全育成に向けた相談を受け付けています。 【警察署】

(6) 重点施策2 働き盛り世代への対策

事業名	活動内容・団体名
生活福祉資金貸付事業	収入の少ない世帯、障害者の方が属する世帯、高齢者の方が属する世帯に対して、資金の貸付と必要な相談支援を行うことにより、その世帯の経済的自立や生活意欲を高め、安定した暮らしを支援します。 生活困窮者に対する自立支援を強化する新たな体制づくりを進めます。 【社会福祉協議会】
セミナー・講習会の開催	経営者(事業主)や労働者を対象としたセミナー・講習会を開催し、経営安定・労働環境の整備に努めます。 職場環境の改善・向上を図ることで、自死リスクの軽減につなぎます。 【商工会議所】
個別相談会の開催	企業の経営安定を図るため、経営安定特別相談室を活用し、個別相談を行います。 企業の経営安定と倒産防止をサポートすることで、経営者(事業主)や労働者が安心して働くことができる環境づくりを進めます。 【商工会議所】
こころの相談会	ハローワークを利用する求職者などへの心の健康相談を通じて課題の解決に向けたサポートを行います。 【からころステーション】

(7) 重点施策3 被災者への対策

事業名	活動内容・団体名
精神障害者 アウトリーチ推進事業 (震災対応型)	宮城県保健福祉部障害福祉課より、からころステーションに委託し、震災が原因で精神症状を表出している者等を対象に、一定期間、多職種チームによる保健・医療等の支援を行うことにより精神疾患の重症化の防止を図ります。 【保健所】
被災者交流事業 (ここファーム)	活動の場を失った方や引きこもりがちな方々を対象に、日中活動の機会や交流の場を提供し、野菜や花などを栽培する事業を実施します。 【みやぎ心のケアセンター】
家庭訪問・来所相談 による被災者等の支援	複雑化・多様化している問題への対応、被災住民の居住地分散化などのため、家庭訪問・来所相談による被災者等の支援を行います。 関係機関との連携を図り、個別支援会議を必要に応じ開催し支援することで、医療への導入等が図られ、自死リスクの低減を目指します。 【みやぎ心のケアセンター】
まちの保健室	被災した市民が気軽に相談できるよう、市内の大型店舗等の商業施設で、看護師等による血圧や体脂肪、血管年齢等の測定及び健康相談を実施します。 【看護協会】

こころの健康ストレス自己チェック表

こころの不調や病気は早めに気づき、対応することが大切です。
まずは、こころの健康の自己チェックをしてみましょう。



以下の項目で「2週間以上、ほとんど毎日、ほとんど一日中」続いているものがあれば〇、そうでないものには×をつけてください。

- ① 気分が沈み込んだり、ふさぎこんだ状態が続いている。
悲しくなったり、滅入ったり、落ち込んだ状態が続いている。
- ② 仕事や趣味など、ふだんやっていた事に興味をもてなくなったり。
何をしても楽しめない。
- ③ いつも食欲が落ちている。減量していないのに体重が減ってきている。
／いつもより食欲が増えている。食欲が非常に増進して体重が増えている。
- ④ よく眠れない。夜中に何度も目覚めたり、朝早くから目覚めてしまったりする。
ぐっすり寝た感じがない。／眠気が強くて、毎日眠りすぎている。
- ⑤ 話し方や動作が普段より遅くなっている。言葉がなかなか出てこない。
周囲の人からもそれを指摘される。
／じっとしていられず、動き回っていたり、座っていられないことが多い。
- ⑥ いつもより疲れやすくなっている。気力が低下している。体が重い。
日常的なことにも時間がかかる。
気ばかりが焦るが、気力がでない。 むづくら 億劫で仕方がない。
- ⑦ 自分は価値のない人間だと感じる。悪いことをした、人様に申し訳ないと、
自分のことを責めてばかりいる。物事がうまくいかないのは自分のせいだと思う。
- ⑧ 物事に集中できない。考えがまとまらない。物事を決めることができない。
新聞やテレビを見ても内容が頭に入っていない。
- ⑨ 死について何度も考える。気持ちが落ち込みがちで、自殺の事を何度も考える。
自殺を計画した事や企てたことがある。

「栗田主一他編 うつ高齢者のための地域ケアプログラムー仙台市抑うつ高齢者等地域ケア事業ーより」

上に挙げた項目のうち、あてはまるものが①②のどちらかを含み合計2つ以上あり、
そのためにつらい気持ちになったり、日常生活に支障がでている場合には、
思っているより大変な状況にあることも考えられます。
自分ひとりで頑張りすぎず、まわりの誰かに相談してみませんか？

