



2011.11.30 発行

めんたるねっと

YMSN 情報誌

(特定非営利活動法人) 横浜の外来サービスネットワーク

第30号

Vol. 8 No. 2



医療の現場から	ギャンブル依存の取り組み～大石クリニックの実践～	1
就労の現場から	ハローワークの精神保健福祉士の実践を聞く	3
SST の現場から	更生施設「甲突寮」の SST の取り組み	5
地域の取り組み	瀬谷区精神障がい者生活支援センターが開所	7
	予定・報告	9

大石クリニックギャンブル依存のための取り組み ～認知行動療法プログラムの実践～

10月11日（火）夜、南区の大石クリニックを訪ねた。

大石クリニックでは、「アルコール依存」、「薬物依存」、「性」「ギャンブル依存」と4つのグループでの治療を行っている。今回は2011年1月より開始されたオリジナルの「ギャンブル依存」のための認知行動療法のプログラムを見学させていただいた。またこのプログラムは早稲田大学人間科学学術院、行動臨床心理学研究室との協力で開発されており開発に関わった早稲田大学大学院の野村和孝さんにお話をうかがった。

大石クリニックでは、2006年よりギャンブルについての相談が飛躍的に増加した。またギャンブルをやめた時に他の方法がないため、「考え方と振る舞い方を変える」という点を軸にし、治療のプログラムに取り組むことになった。外部の方の協力をも積極的に得ながらプログラムを独自に開発したのである。

1 プログラムについて

プログラムの目的はもちろんギャンブル行動の再発防止であるが、「ただ我慢して再発防止をするのではなくギャンブルに代わるものをみつけ、生活の質を高めるための適応的な行動を伸ばすことが重要」と野村さんは言う。

プログラムの参加は医師の判断が必要です。野村さんによれば「ご自身の生活を振り返ったり、観察可能な状態にある方」が主な対象であるとのことだった。

ミーティングとの違いを訊くと、「このプログラムでは問題の整理の仕方を具体的な『考え方や振る舞い方』の点から話し合うことが特徴です」

という返答をいただいた。

また、これまでに参加者45名のうち5名が13回のプログラム全てを修了している。

実施形式は1セッション90分・週1回でオフライン形式をとっている。セッション数は全13回で別表のように4回のコアプログラムと9回の教育的プログラムからなっている。

2 実際のセッションを見学して

18時45分からこの日の「コアプログラム」が開始された。スタッフはリーダー・看護師・PSW等、常に3名は入る態勢になっている。参加者は遅れて参加した方を含め8名、そのうち2名は初めての方だった。年齢層は20代から60代と幅広い。

最初にグループのリーダーよりこのプログラムの目標が説明された。

「ギャンブルをしない」「新しい生活の計画」の2点。そして既に配布された「自分」のギャンブルサイクル分析を各自で記入しながら進められた。

「ギャンブルにいたった出来事を思い出して以下の情報を盛り込みながら書き出してみましよう」という項目では、1)いつ? 2)どこで 3)何故 4)どのような状況で 5)何をしたのか? パチンコ パチスロ 6)そしてその結果どうなったのか に整理し初参加のAさんが自分の記入したものを発表した。6)結果 負けていらいらしたという点まで短時間で整理できていた。その後は、「ギャンブルをした結果悪いところ・良いところ」「ギャンブルをしたくなる気持ち」「ギャンブルのきっかけ（直前の状況）」等の項

目について参加者全員から記入できたことを出してもらい、分析を完成していく。

「ギャンブルをしたくなる気持」では、上司とやりあいむしゃくしゃしている・借金返済のための切迫感・前回負けている状況があるのでそろそろ勝つのではないか・楽しみたいというゲーム感覚など様々な気持があがった。

「ギャンブルのきっかけ（直前の状況）」では一人でいる時間が多い、給料日の翌日、仲間とのパチンコ談義などお金と時間がポイントになっていることが明らかになり次につながる分析になっていることがわかった。この後、時間のつぶし方を工夫している人の意見を出してもらい（将棋、散歩、友人と遊ぶ、土日は家族と過ごすなど）、自分に合うものを探していくような提案になっていた。次に「ギャンブル依存回復計画」を記入していく。記入項目の中で本日は、目標→目標を達成するための小目標→ギャンブルの「引き金」のところまで完成させる。まず目標のところ、やめた先にどうしたいのかをそれぞれ参加者から意見として出してもらおう。具体的には、家族の信頼を取り戻すとか、普通の生活（ギャンブル以外の話題があるようにしたい）という目標があがった。

「ギャンブル依存回復計画」ではさらに記入する項目があるがそこからは「次回行きます」というリーダーの説明でしめくくられた。

3 終わりに

依存症のための治療というと、アルコールのA Aくらいしか知らず当事者中心のミーティングを先ず思い浮かべる私にとっては、認知行動療法でただ我慢してギャンブルをしないようにするのではなく「考え方や振る舞い方」を変えるとこの点に着目して独自のプログラムが作られたことは驚きであり、大石クリニック、早稲田大学人

間科学学術院行動臨床心理学研究室、それに関わるスタッフの方々の治療への真摯な姿勢を強く感じた。

実際のプログラムの雰囲気も明るく自然な印象を受けた（今回リーダーを務めたスタッフよりはるかに年齢が上の方までのグループをうまくまとめながらプログラム進行をしている裏に大きなご苦労があることはスタッフの言葉を通して後で知ったのだが）。

このプログラムを見学して、やはり基本は本人の気づきや自己の強い問題意識・認識（AAという「どん底体験」的なもの）が出発点になるということも改めて確認した。自分を振り返って、自己分析し、新たな目標を決め計画を立てる、その道筋が集団とリーダーやスタッフの存在でスムーズに進めやすく作られていて流れもわかりやすかった。このような取り組みがもっと増え、一人でも多くの方がギャンブルに代わるものを見つけこれまでと違う新しい生活へ踏み出して欲しいと思った。（YMSN 森川 充子）

別表 プログラム内容について

	セッション	内容
1	コアプログラム	ガイダンス・心理テスト・再発防止計画
2	①環境調整	「トリガー」を見つけて、対処しよう
3	②感情統制	「気持の働きを知ろう」
4	③社会的スキル訓練	「人とのつながりを」を工夫しよう
5	コアプログラム	ガイダンス・心理テスト・再発防止計画
6	④自動思考への対処	「考え方のくせ」を整理しよう
7	⑤アンガークontrol	「イライラ」を自分のものにしよう
8	⑥問題解決訓練	「問題の解き方」を身につけよう
9	コアプログラム	ガイダンス・心理テスト・再発防止計画
10	⑦渴望への対処	「はやる気持」を受け流そう
11	⑧ストレスマネジメント	「ストレス」と上手に付き合おう
12	⑨ライフスタイル	「生活の楽しみ」をみつけよう
13	コアプログラム	ガイダンス・心理テスト・再発防止計画
毎週火曜日開催で①からの繰り返しになります		

ハローワークの精神保健福祉士の実践を聞く

～ 横浜南でのサポーター業務 ～

今回は、ハローワークに設置されている「精神障がい者雇用トータルサポーター」（以下、サポーター）について、天野夏沖さんにお話をうかがいました。天野さんは横浜市金沢区の金沢文庫エールクリニックで精神保健福祉士として勤務される傍ら、月に2回、半日ずつをハローワーク横浜南でサポーターの仕事をされています。

この制度は、2005年9月の通常国会において強化された事項で、当初は「精神障がい者ジョブコンサルタント」という名称で、2006年4月に47人の稼働から実施されたものです。その後、法改正とともに内容が充実され、2008年には、「精神障がい者就職サポーター」として設置され、今年から「精神障がい者雇用トータルサポーター」の名称で新たにされました。

目的は、「ハローワークにおける精神障がい者への専門的支援の強化」で、厚生労働省が毎年公表している予算の枠組みの中で、以下のように説明してありました。

ハローワークにおける精神障がい者の新規求職者数の急増に合わせ、精神障がい者に関する企業の意識啓発から就職後のフォローアップ等を行う「精神障がい者雇用トータルサポーター」を配置し、精神障がい者に対する総合的かつ継続的な支援を行う。

さて、実際のサポーターの仕事はどのようなことなのでしょう？ 天野さんのお話を通してご紹介していきます。

サポーターになるきっかけは？

前任者から依頼を受け引き継ぐ形でサポーターの仕事やらせてもらっています。就労支援についての経験はなかったのですが、ハローワークでの相談を受けながら、その方の応援ができれば良いと思い、この仕事を引き受けました。

サポーターの役割は？

ハローワークの専門援助部門には様々な方が来られるので、今までは、精神障がいについての知識がないばかりに、お客様に嫌な思いをさせてしまったり、対応ができなかったりすることもあり、困っていたということでした。例えば、この方に就職先を紹介して良いのか、それとも他の提案をした方がよいのか等の判断を迫られた時に、専門家のアドバイスが必要だったようです。そんな経過の中で、サポーターは、窓口の相談員の良きサポート役でもあり、相談役にもなります。

一方、対象になるお客さまに対しては、相談が主流になります。また将来的には、職場開拓も活動視野に入っているようです。

態勢は？

第1・3木曜日の半日を私が担当して、第2・4・5木曜日は別の人が担当しています。今年から、水曜日にも別の人が担当になり、ハローワークとしては、毎週水曜日と木曜日の半日がサポーターによる相談日となっています。

どのような方が相談に来られるのですか？

相談は基本的には、窓口で振り分ける予約制になっています。窓口に来られた方のニーズから窓口相談員がサポーターの説明をし、利用を希望する方の予約を取っていくこととなります。専門援

助コーナーに相談に来た方のほか、一般の窓口に来られた方や早期就労希望の若者などが来られます。相談時間は1人1時間が目安になっています。

どんな相談内容が多いですか？

勿論、就労に関することがキーワードとしてありますが、実際には就労に至るまで何をするかという相談が多いように思います。就労したいと焦るあまり日常生活が「働く」態勢になっていないことがあります。その場合まず生活リズムの調整の仕方、そして仕事を意識した上での病気との向き合い方、他の相談支援機関の利用の仕方、就労の可能性が現実的になってきた方には、職場で想定される事態にどのように対処していくかなどを具体的に話しあうこととなります。就職することはもちろん大切ですが、できるだけ継続して仕事をしていくことも重要なテーマです。周囲と人とのコミュニケーションを含めた日常生活の改善がなければ定着した就労には繋がらないと考えているので普段の生活の様子が話題になることも多いです。

関係性を持つまでに時間がかかるので何度か来ていただくこともあります。基本的には初めての段階である程度の方向性を一緒に考えることを心がけています。また必要があると感じれば医療を勧めることもあります。医療機関に勤務しているので、そう感じるのかもしれませんが、長い期間働けずに、医療にかかっているのに年金申請をしていない方で、経済的にも大変な苦勞をされていた方、相談者がいない方が意外と多いことは驚きでした。

サポーターの成果は？

そういう中で年金申請ができ、経済的にも無理をせず週40時間のフルタイム就労にこだわらない就職先が見つかり安定した方や、相談者が全くいなかった方が就労支援センターを相談機関

とすることができ、就職につながったという報告も受けています。就職することは誰にとっても就職難の昨今では本当に大変です。活用できるものは活用していただいて、少しでも目標に近づいてほしいと思います。今後もサポーターを利用して良かったと感じてもらえるような支援をさせていただきたいと思っています。

事例から

学校を卒業したばかりで仕事はしていたもののうまくいかずに退職し、ハローワークに相談に来られました。統合失調症の20代前半の女性でした。相談を受ける中、もう少し手厚い支援が必要と感じ、就労支援機関を紹介したところ、その紹介で障がい者雇用の就職ができました。会社に「障がい」を知ってもらうだけでなく、支援者が時折、会社とご本人との橋渡し役として関わってくれることで、長く就労ができています。

今後に向けては？

サポーターをする中で今後取り組みたいことは、企業に出かけての支援や、企業内外の理解者を増やす活動をしていきたいと思っています。ハローワークに仕事を求めに来る方を通して、地域で生活する精神障がい者の支援のありかたも勉強させてもらいました。担当者会が近々開催されることになっており、サポーター同士の情報交換などを楽しみにしているところです。

インタビューを終えて

就労支援をしている側としては、ハローワークが精神障がい者の就職について積極的に取り組んでくれていることをうれしく思いました。今後、ハローワークの相談員の方とサポーターが相互でやり取りする中で、相乗効果的に精神障がい者が就職しやすい環境ができることを期待しています。

(YMSN 鈴木弘美)

更生施設「甲突寮」の SST の取り組み ～第 740 回 SST に参加して～

秋晴れの清々しい 10 月末、横浜市磯子区にある、社会福祉法人幼年保護会「甲突(こうつき)寮」に伺い、長く取り組まれている SST(社会生活技能訓練)のプログラムに参加させていただきました。

甲突寮は生活保護法に基づく更生施設※であり、成人男性 50 人が入寮しています。SST セッションが始まる前に少しお時間を頂き、三好新一施設長に取り組みについてお話を伺わせていただきました。

1994 年東大病院のデイケアで SST のプログラムに取り組んでいることを知り関心をもたれたとのことで、丁度 SST の研修会が東大病院で実施されていることを知り、実際ご自身で体験し、甲突寮で是非プログラムとして取り組んでみたいとリーダー養成の研修会にも参加されたとのことです。

他のスタッフにも SST の有効性などを伝え一緒にやっていけるよう勉強会への参加を勧め、幸い皆の同意を得ることができ取り組むことになったそうです。

当時精神疾患にかかっている方の利用が多かったのですが、病気を理解できず、また病識をもつのは難しかったことなどから、「こうつきメンタルクラブ」(略称 KMC)を発足し、精神疾患の人の集まりを作りました。そこでのプログラムに SST を取り入れました。当初は、「病識を持ちさらに深める」ことに重点が置かれたそうです。

甲突寮の入寮者は、男性だけなので対人に幅を持たせるためにも外部の方に入ってもらおうことがよいのではないかと考えました。

そのころ神奈川県では精神保健ボランティア講座の受講生を募り講座を実施、卒業生のグループができていました。そのグループの方々の協力を得ることにし、月 4 回の SST の実施日のうち 2 回はボランティアさんにも入っていただくことになりました。

そのことでグループに女性の参加者が 2～3 人加わることになり、雰囲気にも変化が見られたようです。驚かされたのは、そのボランティアの皆さんが、現在も活動を続けているということです。今日のセッションにも参加してくださることでした。

現在まで、17 年にわたり SST のプログラムを続けてきましたが、残念ながら参加者は減少しています。統合失調症の入寮者が少なくなり、アルコール依存やギャンブル依存の方々が増えているそうです。

その方々は、KMC への参加よりも AA や GA の活動に参加されています。

参加人数の減少でプログラムの中止について検討したこともありましたが、参加を希望されている方がいること、また SST のプログラムに取り組むことが、日ごろの利用者さんとの関わりに有効で勉強になるということで現在も継続しています。

SST セッション

14 時、SST 開始。

今日の参加者は男性 2 名。(メンバーは、固定されていないのでその日によって参加者の人数は

異なります) ボランティアさん3名。そして筆者も加わらせていただきました。

リーダーさんからの「今日は、第何回目の SST になりますか？」の質問に「740 回です」と正確に答えていたこととのその数の多さに改めて驚きました。

ウォーミングアップは、3 名一組のチーム対抗で左右対称の数字・文字（漢字・ひらがな・カタカナ）を多くホワイトボードに書いていくというもの。数の多いほうが勝ちです。甲・申・8・Z……。両チーム一生懸命考え、勝利に向けて力がはりました。

雰囲気や和んで緊張が緩んできたところで今日練習したいことに入っていました。

1. 現在作業所に通所しているが、週 2 回の参加日数から 3 回に増やしたい。そのことを甲突寮の職員さんをお願いする。
2. 一人暮らしをすることになる。その際、電気用品や家具など何を用意すればいいのか確認したい。そのことを職員さんに質問する。

今日は、参加人数が少なかったもので、練習の相手として、ボランティアさんや筆者も参加しました。視線を合わせる・明るい表情・適切な声の大きさ・など今までの練習の積み重ねの成果が現れていると感じました。

15 時過ぎ次回の宿題に取り掛かろうとするころ「今からでもいいですか？」とお一人見えましたが、終了間際だったので来週の参加をお願いしていました。

15 時 30 分、次回までの宿題を一人ひとり確認して第 740 回の SST は終了しました。

SST のプログラムを継続して 17 年。多くの方々が

このプログラムを利用し、きっと今の生活に役立っているのではないのでしょうか？

リーダーや参加メンバーが変わっても SST のプログラムを提供し続けることは、甲突寮の誇りであり伝統になるのではないのでしょうか？
今後もずっと続きますよう応援したい気持ちで帰途につきました。

お忙しい中お話を伺わせていただき、またプログラムに参加をさせていただきありがとうございました。

(YMSN 中島契恵子)

※ キーワード

生活保護法に基づく更生施設、宿所提供施設。身体上又は精神上の理由等により、養護及び生活上の支援を必要とする者が一定期間入所する生活保護法上の施設です。



地域の取り組み

瀬谷区に「生活支援センター」が開所 ～ゆっくりと心を休める空間に…～

横浜市瀬谷区に精神障がい者生活支援センターが今年4月開所しました。立地場所は「三ツ境駅」から徒歩12分の緑の木々に囲まれた場所です。私が初めて訪問したのは4月21日。センターまでの道のりには桜の街路樹もあり、自然が気持ちを和ませてくれます。

なによりも、新しい建物と新しい家具類が揃った環境とスタッフの皆さんの温かさが心に残りました。今回、所長の山本圭子さんがコメントを寄せてくださいましたので、ご紹介します。

(YMSN 鈴木弘美)

はじめまして、瀬谷区生活支援センターの山本圭子と申します。

当生活支援センターは、特定非営利活動法人大地の会が運営しています。大地の会では、地域活動支援センターを3か所、グループホーム・ケアホームを4か所運営しています。このたび、4月1日に瀬谷区生活支援センターが開所しました。関係機関や地域の皆様に協力をいただきながら、「心の病気がある方が地域の中で、自分らしく生活できるよう支援する場所」であることを、目指しています。

瀬谷区生活支援センターが設置されている「せやまる・ふれあい館」には、保育園、瀬谷区社会福祉協議会、区民活動センター、二ツ橋第二ケアプラザ、子育て支援拠点の6施設が併設されています。各施設の特徴を活かして交流、連携にも取り組んでいます。

開所して半年が過ぎました。生活支援センターにはいろいろな役割があります。主に常勤職員3人が相談業務等を行っています。個別の相談を軸に、集会室のフリースペースを円滑に運営していくために、日々試行錯誤しております。

地域でまだ医療、社会資源につながっていない方々との出会いを大切に、寄り添っていきたいと思います。



相談室

ご案内

日常生活で困ったこと、悩んだことの相談をお受けし、支援します。必要に応じて自宅や病院、施設などの訪問や同行をしています。ご家族からの相談もお受けします。

瀬谷区で以前から活動している、当事者交流部会「スマイル」の活動を応援しています。ミーティングやイベントの企画を行っています。「スマイル昼食会」では、メニュー決めから、買い物、調理までを当事者の方々で行われています。



集会室では、お話しをしたり、お茶を飲んだり、思い思いにゆっくりと時間を過ごすことができます。時には、各お教室などのスペースにもなります。書道教室、折り紙教室、絵画教室、おやつ作りの会、手芸サークル、カジュアルお茶会などを行っています。

お散歩サークルも始まりました。

食事会も行っています。「夕食会」は毎週水曜日の17時から18時まで。会費は400円です。「おにぎりのみそ汁の会」は火・木曜日の12時から13時まで。会費は100円です。

開館日時は毎週火曜日～土曜日（10時～18時）、祝日も開館しています。台風などで開館時間が短くなる場合もあります。

休館日は毎週日曜日、月曜日、年末年始（12/29～1/3）、施設点検日等 センターご利用の場合や、相談支援、生活支援を希望する方は、利用登録をお願いしています。

皆様のご利用をお待ちしております。よろしくお願い致します。

■ 施設の概要

相談支援、いこいの場提供、社会参加支援、仲間づくりや活動の支援、食事・入浴サービス

■ 開館時間 火～土（午前10時～午後6時）

■ 休館日 日・月、祝日、年末年始及び施設点検日等

■ 連絡先 瀬谷区生活支援センター TEL363-8900 FAX392-1114（4月1日から）



住所：横浜市瀬谷区二ツ橋町 469
相鉄線「三ツ境駅」から徒歩 12 分

研修会のお知らせ

■精神保健福祉研修会 参加費1回 500円(年間4,000円)

日 時 : 毎月第2金曜日(全12回) pm. 7:00~8:30
 場 所 : ウィリング横浜研修室 オフィスタワー(上大岡駅 徒歩2分)
 内 容 : ホームページをご覧ください <http://forest-1.com/ymsn/>

■SST(生活技能訓練)研修会 参加費1回 1,000円(年間7,000円)

日 時 : 毎月第3木曜日(8月・12月休会 全10回) pm. 7:00~9:00
 場 所 : 横浜市総合保健医療センター 講堂
 全体会 : 認知行動療法の理論
 分科会 : A. リーダー体験中級者コース B. SSTテクニカルマスターを学ぶ
 ☆初級10時間コース(9月より全10回/19:00~21:00)

当事者のためのグループ活動のお知らせ

詳細は各支援センターへお尋ねください

就労講座	港南区生活支援センター	毎月第3水曜日(原則) pm. 2:00~3:00
	泉区生活支援センター	日程についてはお問い合わせください
就労フォロー アップミーティ ング	港南区生活支援センター	毎月第2土曜日 pm. 2:30~3:30
	神奈川区生活支援センター	毎月第4日曜日 pm. 2:00~3:00
	YMSN	OB会の開催(不定期)
SST	YMSN(就労者のSST)	毎月第1土曜日 pm. 1:00~2:30

会員について

会員を募集します。YMSNの活動を応援していただける方は会員になってください。(会費 正会員年間5,000円)
 会員は、研修会(上記案内)への年間参加費が割引になります。
 精神保健福祉研修会(1,000円) SST研修会(3,500円)
 会員へは、情報誌が無料配付されます。

正会員5,000円(個人) 賛助会員12,000円(団体)

(正会員・賛助会員にはYMSN情報誌を無料配付)

振込先: 郵便振替口座 00250-6-71607

横浜メンタルサービスネットワーク

季刊 YMSN情報誌 Vol. 8 No. 2

めんたるねっと 第30号 2011年11月30日発行

間購読料1,000円(年4回発行) 1冊頒価300円

発行: NPO法人 横浜メンタルサービスネットワーク

理事長 鈴木弘美 編集代表 森川充子

〒233-0002 横浜市港南区上大岡西1-12-3-301

TEL 045-841-2179

FAX 045-841-2189

<http://forest-1.com/ymsn/>

e-mail: ymsn@forest-1.com

印刷: 横浜市総合保健医療財団

精神障がい者授産施設 港風舎印刷