

精神障害にも対応した地域包括ケアシステム構築支援事業

地域包括ケア便り 第3号 令和4年11月



令和4年度の精神障害にも対応した地域包括ケアシステム構築支援事業について、最新情報をご案内します。

1. 世界メンタルヘルスデー 普及啓発イベントの実施

10/10の世界メンタルヘルスデーに合わせて、アスリート等による対談動画の配信等、普及啓発イベントを開催しました。



世界メンタルヘルスデー 2022 ～つながる、どこでも、だれにでも～

厚生労働省では、世界メンタルヘルスデーのイベントとして、ピアサポーターやメンタルヘルスの専門家、日本を代表するアスリート等によるメンタルヘルスに関連した対談動画を配信しました。

田中ウルヴェ氏、廣瀬俊朗氏、萩野公介氏、大山加奈氏といったアスリート等による対談と、ピアサポーター等による対談の2部構成でお届けしています。

対談動画は、世界メンタルヘルスデー特設サイトからご覧いただけます。

なお、厚生労働省の特設サイトには、関係団体やアスリート等からいただいたメッセージも掲載しております。併せてご覧ください。



第1部登壇者



第2部登壇者

世界メンタルヘルスデー2022 特設サイトのご案内

対談の動画や、著名人・関連団体等からいただいたメッセージ等は以下のサイトより閲覧いただけます。

- ・対談イベントの動画

https://www.mhlw.go.jp/kokoro/mental_health_day/mhdj.html

- ・著名人・関連団体等からのメッセージ動画、一言メッセージ

https://www.mhlw.go.jp/kokoro/mental_health_day/msg.html

第1部 アスリート×専門家による対談 『アスリートと考える、メンタルヘルスについて』

世界の大舞台で活躍されてきたトップアスリートの皆さんに、こころが「しんどかった」こと、誰かに「支えてもらったこと」、メンタルヘルスの不調の中で「見えたこと」を語っていただき、誰でもこころも体を同じように不調になり得る、そんな時どうするかを共に考えていく対談です。

【出演者】

田中ウルヴェ京氏 ※司会進行	スポーツ心理学者（博士） / 五輪メダリスト / メンタルトレーニング上級指導士 / 慶應義塾大学特任准教授
廣瀬俊朗氏	株式会社 HiRAKU 代表取締役 / 元ラグビー日本代表キャプテン
大山加奈氏	元バレーボール日本代表
萩野公介氏	競泳金メダリスト
小塩靖崇氏	国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所 地域精神保健・法制度研究部 研究員

■ 対談ダイジェスト（敬称略）

～視聴者へのメッセージ～

萩野：幸せに生きるって何だろう、心の健康って何だろうと考えることはすごく大事なのかなと思います。そして、それは当たり前相手に相手のことを思いやるということにもつながってくると思っています。

大山：「何も頑張れてないし成し遂げてない」って思えるかもしれないですが、本当に皆さんは毎日頑張っているのだから、自分を認めて、褒めてあげてほしいと思います。

廣瀬：過去のことを憂いたり、未来をどうしようと悩んだりするのではなくて、頑張れるのは今だと思うので、今のこの時間を大切に生きていこうという積み重ねが、きっといい人生を歩むことにつながるのではないかなと思っています。

～メンタルヘルスに関する経験や、発信のきっかけなど～

大山：私は20歳を過ぎた頃から、睡眠導入剤と精神安定剤を服用していました。

「自分だけじゃないんだ、大山さんもそうなんだって思ったら心が楽になりました」といったお話を聞いて、「私のこの辛かった経験が誰かのためになるなら、積極的に発信していこう」と思うようになりました。

萩野：心の不調とか、心のしんどいところというのは数値化されるものでもなく、人から目に見えてわかるものでもないで、例えば「筋骨隆々だから元気なのは当たり前だよな」や、「練習をそんなにできているのだったら大丈夫でしょう」といった見方をされる中で、自分自身苦しんで練習に行けなくなっていました。

この自分の経験を少しでもいろんな人に知ってもらうことによって、「萩野さん、こんなこと言っていたな」とその人がいつか納得する瞬間が来るのであれば、そしてその瞬間、その人が幸せになる一歩のために、僕が一助になったのであれば、すごく救いだなと思います。

廣瀬：しょうもない怪我がたくさん増えて身体にも支障をきたして、「どうしようかな」と思うことは、当然のように僕にもありましたね。一番僕が助かったのは、「そんなしんどいんやったら、もう止めたらいいやん」と言われたことです。その選択肢があることに気づけたことです。その時に「やめたくない、ここにいたい」と思える自分があることを発見できて、チームに対しての貢献というところが変わってきたなと思います。

大山：どんな私であっても受け止めてくれる人たちが、ただの大山加奈でも大切に思ってくれる人たちが私にはいてくれるということが、すごく支えになりました。

～おわりに～

田中ウルヴェ：私たち一人一人、自分のメンタルヘルスがどのようなものであるかは、実は違います。「自分にとっての幸せって何だろう」と考えることは、そもそも心の健康の意味では大事だということを、改めて3人の皆さんからも教えていただきました。

第2部 ピアサポーター×専門家による対談 『精神疾患について正しく知り、向き合うこと』

実際にこころの不調を経験し、その経験を今困っている方の道しるべとして活躍されている、ピアサポーターの方に経験談を交え、どのような過程を経て今があるのか、そして病気を理由に「当たり前のこと」を諦める必要は無いと力強く語っていただきました。そして、こころの不調を自分事として捉えることの大切であるというメッセージも詰まった対談となっています。

【出演者】

藤井千代氏 ※司会進行	国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所 地域精神保健・法制度研究部長
櫻田なつみ氏	一般社団法人日本メンタルヘルスパイサポーター専門員研修機構 理事 / 株式会社 MARS 精神障がい者ピアサポーター専門員 (ピアサポーター)
内布智之氏	一般社団法人日本メンタルヘルスパイサポーター専門員研修機構 理事 / 精神障がい者ピアサポーター専門員 (ピアサポーター)
吉野智氏	PwC コンサルティング合同会社 精神保健福祉士

■ 対談ダイジェスト (敬称略)

～視聴者へのメッセージ～

櫻田：精神疾患というのは自分の中の一部でしかないと思っており、それを含めて自分なのだとこのところを強調したいです。自分の経験からも言えますが、本当にその先には良いことは必ずあると思うので、諦めないでいただくと良いのかなと思います。

内布：たとえ絶望の淵に居ようとも、必ず何かしらの希望が見えてくると思うので、それを大切にしていきたいと思います。

～精神疾患を発症するまでの経験や、発症してからについて～

櫻田：私が統合失調症になったと思われるきっかけは、中学生の時に同級生から悪口を言われて、それをすごくストレスに感じていたことです。その時から不登校になり、なかなか学校に行けず、それを心配した両親に「ちょっと病院行ってみたら」「話を聞いてくれるよ」と勧められたことで、精神科に繋がった経緯があります。

内布：精神科デイケアに2年ほど通うようになり、服薬のタイミングや生活の実情が整ってきて、ピアサポーターという言葉を知り、採用されてピアサポーターの道が開けていきました。

～精神疾患の症状が一番辛かった時からの回復の経緯、今の考えなど～

内布：共に同じ経験をした仲間同士の支え合いがすごく大きく、私を回復させたところはあると思います。

櫻田：精神疾患を持っていると、例えば「恋愛ができないのでは」「結婚できないのでは」といったお話をたくさん伺うのですが、精神疾患を持っていても当たり前のことを諦めなくて良いんだと思っています。

～おわりに～

藤井：今日の対談を通じて、視聴者の皆さんが感じられたこと、考えられたこと、それがすべての人が安心して暮らせる地域共生社会の実現に向けた第一歩になるのではないかなと思います。そうなることを願っております。

2. 研修の実施

本事業では、「精神障害にも対応した地域包括ケアシステム」の構築支援事業に参加いただいている広域アドバイザー及び密着アドバイザーの皆様を対象に、アドバイザーのさらなるスキルアップを目指していただくことを目的に研修を実施します。

既に開催概要を事務局よりご案内しておりますが、是非ご参加いただけますと幸いです。

アドバイザースキルアップ研修

令和4年11月14日（月）9時～12時（予定）

【日時】

- 令和4年11月14日（月）9時～12時

【目的】

- 「精神障害にも対応した地域包括ケアシステム」の構築に向けて、地域の課題の把握とアクションプランの作成、実行支援の手法と考え方を理論的講義と実践報告、事例演習を通じて体系的に学習し、アドバイザーのさらなるスキルアップを目指す。

【対象者】

- 広域アドバイザー及び密着アドバイザー

【開催方法】

- オンライン及び現地開催によるハイブリッド形式

【主なカリキュラム(予定)】

項目	主なねらい
1. 講義	<ul style="list-style-type: none">「地域マネジメント」の手法や考え方（地域の実態把握・課題分析を通じて地域における共通の目標を設定し、目標達成に向けて関係者とともにPDCAサイクルを継続する取組）について全体像を理解する。地域アセスメントの方法論や、それを基に効果的に計画策定・実行を推進する上で重要となる視点について理解する。
2. 実践報告	<ul style="list-style-type: none">1. の講義を踏まえた、自治体における地域マネジメントの実践（地域の実態や課題の把握、これらに基づく取組の実践等）について理解する。保健分野、障害福祉分野がそれぞれ関係者と連携しながら地域づくりや個別支援を充実させている事例について理解する。
3. 演習	<ul style="list-style-type: none">1. 2. の講義等を受け、民間企業で広く採用されているマネジメント理論を用いて、「にも包括」構築を実現するためのアクションプランの作成手法を理解する。

※カリキュラムは変更となる可能性があります。

厚生労働省社会・援護局 障害保健福祉部精神・障害保健課

担当：名雪、関根、今村、嶋田、渋谷

令和4年度精神障害にも対応した地域包括ケアシステム 構築支援事業事務局

(PwCコンサルティング合同会社)

担当：東海林、吉野、植村、橋本、島、鈴木

電話：090-6049-0064 メール：jp_mental_health@pwc.com

※情報誌についてのお問い合わせは事務局までお願いします。