

うつ病集団認知行動療法プログラム ご案内

こころの健康センターでは、うつ病治療で通院中の方を対象に、集団認知行動療法プログラムを実施します。自分の考え方のクセを振り返ることなどを通して、ストレスとうまく付き合えるようになることを目指し、うつ病の改善及び再発予防の一助となることをねらいとしています。

時期 平成30年の春期と秋期に各1クール(全8回・週1回)実施予定

場所 岡山市保健福祉会館を予定(変更する可能性あり)

定員 各クール10名

スタッフ 精神科医、臨床心理士、精神保健福祉士等

対象者 次の条件をすべて満たす方:

- ①うつ病またはうつ病に類する疾患により精神科・心療内科に通院中の方
(統合失調症・双極Ⅰ型障害によるうつ状態は除く)
- ②継続した参加ができる程度に病状や生活リズムが安定している方
- ③主治医が当プログラムへの参加に同意している方

内容 アサーション、心理教育、認知再構成、行動活性化、問題解決技法 他

申し込み方法 平成30年度の実施については、広報誌「市民のひろば おかやま」等にて公募予定です。また、各精神科医療機関にチラシを送付予定です。



岡山市ひきこもり地域支援センター 電話相談受付時間

ひきこもりに関するご相談がございましたら、まずはお電話ください。

〔相談専用電話〕086-803-1326

時間 9:30~12:00/13:00~15:00(土日・祝日・年末年始を除く)



相談のご案内

岡山市こころの健康センターでは、こころの悩みや精神症状への対応について、ご本人やご家族などからのご相談を受け付けています。



ご相談されたい場合は、まずお電話ください。

〔相談専用電話〕086-803-1274

時間 9:00~12:00/13:00~16:00(土日・祝日・年末年始を除く)

● 専門相談のご案内 (ご希望の方は相談専用電話にお電話ください)

依存症相談 : アルコール、薬物、ギャンブルなどの依存症についてのご相談を受け付けています。

思春期相談 : 思春期のご本人やご家族の方から、こころの健康に関するご相談を受け付けています。

自死遺族相談 : 大切なご家族を自死で亡くされた方のご相談を受け付けています。

岡山市こころの健康センターだより

第9号
平成30年3月
発行

岡山市こころの健康センター

〒700-8546 岡山市北区鹿田町一丁目 1-1 岡山市保健福祉会館 4階
[TEL] 086-803-1273 [FAX] 086-803-1772
[ホームページ] <http://www.city.okayama.jp/hofuku/kokoroc/>



こころの健康早期支援事業のこと

所長 太田 順一郎



「こころの健康センターだより」では、私たち岡山市こ

ころの健康センターが取り組ん

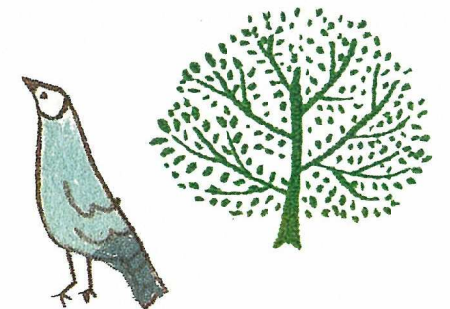
でいる事業の中から1つを選んでご紹介することが多いのですが、今回は「こころの健康早期支援事業」を取り上げることになりました。私たちがこの事業に取り組み始めたのは平成23年度のことです。今年度で7年目になります。これまでの7年間で岡山市内の中学校7校の参加をいただき、延べ13クルールの授業を実施することが出来ました。

他の事業もそうなのですが、とくにこの事業はこの7年間試行錯誤を繰り返してきたような気がします。事業の内容は「センターだより」の中で説明していますが、目的が2つあること自体に悩んだこともありました。簡単に表現すると、「若年者の自殺対策」と「精神障害者に関するアンチ・スティグマ活動」を一緒にして効果が上がるのか、といった悩みと言えるかもしれません。

授業の実施にしても、学校の先生方にお任せするよりも自分たち精神保健の専門家がやってしまった方が効果的なのではないか(少なくとも簡単だとは思いますが)とか、今の資料で生徒の皆さんに伝えたいことが伝わっているのだろうか、といった悩みは現在でも消えてはいません。それでもこの

7年間の経験の中から、学年団を中心に担任の先生方に授業の教案を検討、作成していただくことについてはかなりはっきりした手応えを感じていますし、授業の中で生徒の皆さんが統合失調症の当事者の人たちの経験を直接聞くことができるという構成についても、確かな手応えを感じています。また、これまで授業実施に当たっては既存の資料にかなり頼っていたのですが、やはりそれでは私たちの伝えたいことを伝えるのに不十分だという思いから、今年度初めて自分たちで教案の基となる資料を作りました。ただ、私たちは今年度作った資料に全然満足している訳ではなく、これもまた今後も試行錯誤を繰り返すことになるのだろうと覚悟しております。

授業の様子や打合せの様子も載せています。私たちの取り組みが少しでも具体的にイメージしていただけたら、と願ってお届けいたします。



こころの病気を学ぶ授業の取り組み ~こころの健康早期支援事業~

こころの病気を学ぶ授業

▶目的

- ①こころの病気に対する正しい知識を身につけることで自他のこころの不調時に対処できるようになる。
- ②差別・偏見の意識や自覚をし、当事者に話を聞くことで人権意識を身につける。

【方法】市内中学校対象で実施。(H23~H29まで 全7校に延べ13クールの授業実施)

▶授業の流れ

■ 専門研修: 教職員対象

精神疾患(特に統合失調症)に関する正しい知識を身につけると同時に、生徒の不調に早く気づくために必要な知識を身につけます。統合失調症の当事者の方にも体験をお話していただきます。

■ 授業内容の打ち合わせ

事前に当事者、支援者と担任の先生が授業の打ち合わせを行います。

■ 授業実施(2時間構成)

1時間目

「こころの病気」についての正しい知識を獲得し、こころが不調な時の対応について学ぶことで、

- ①自らのこころの不調時に助けを求めることができ、
- ②友人や家族が不調な時には寄り添い助けようとする姿勢を身につけます。

2時間目

当事者の体験を実際に聞き、精神疾患に対する差別・偏見について考えます。

※専門相談: 随時センタースタッフが生徒や教員の相談に応じます。

生徒の感想

- ・体験談を聞くまでは、怖いものだと思っていたけど、話を聞いて、気持ちが少し変わりました。
- ・友達がこころの病気になったら助けてあげたいと思うし、自分も相談しようと思う。(一部抜粋)

先生の感想

- ・当事者の方が来て話をしてくれるのは説得力があった。自分自身も良い勉強になった。
- ・生徒の中に、しんどい時は相談するというのが頭の片隅に残ってくれたと思う。

教職員向け専門研修

統合失調症についてわかりやすく説明します。当事者の方にもお話していただきます。



先生

こころの健康センター職員

当事者

授業打ち合わせの様子



当事者

先生

授業の様子



先生

1時間目は教員が授業をします



当事者

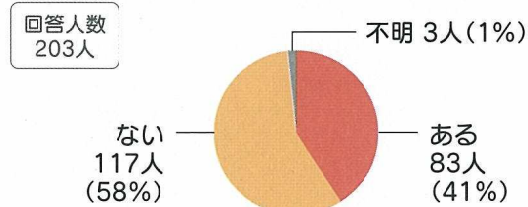
先生

2時間目は当事者の方が体験談を話してくれます

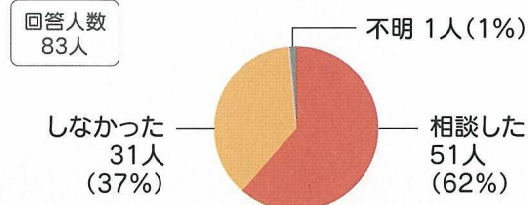
実施校生徒のアンケート

授業前

これまでこころに不調を感じたことはありますか?

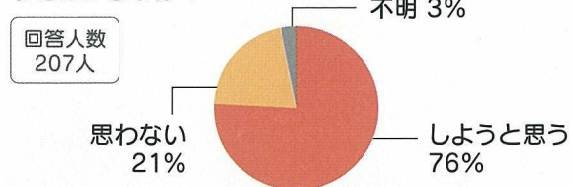


こころの不調を感じた時、誰かに相談しましたか?

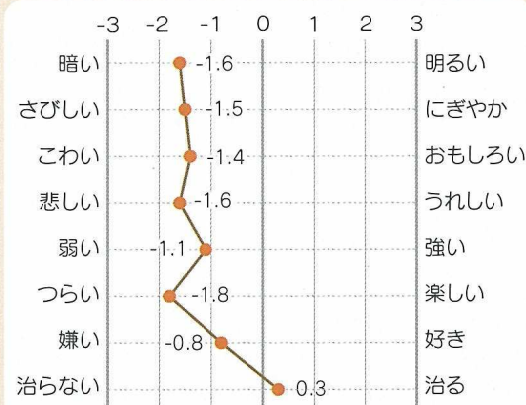


授業後

今後、こころの不調を感じた時、誰かに相談してみようと思いますか?



授業前 こころの病気のイメージ



授業後



1.2ポイント増加

精神疾患へのイメージが改善し、また不調時に他者に相談する生徒の割合が約15%増加しました。

平成29年度、授業の標準版指導案・教材を作りました

授業の普及を目的に、授業の指導案・教材の標準版を作成しました。作成に当たり、精神保健と教育の各専門家の方々に協力していただきました。より取り組みやすく、わかりやすくするために、今後も順次改訂していく予定です。

