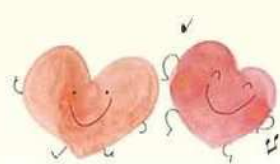


メンタルヘルスを維持するために 生活習慣にも気を付けましょう!



- ① 仕事、勉強、運動、社会活動など、定期的な活動スケジュールを作成しましょう。
- ② 健康な体はこころも健やかにします。適切な睡眠や食事をこころがけて、個人の健康を保ちましょう。
- ③ 健康な体を維持すれば、ストレスホルモンのレベルを低下させ、免疫機能に有効な効果が期待されます。可能な範囲で、適度な運動を取り入れましょう。
- ④ 瞑想、自立訓練、マインドフルネスなど、自分に合ったリラックス法を取り入れましょう。
- ⑤ 会話、食事、家事やゲームなどを通して、家族と充実した時間を過ごすようにしましょう。
- ⑥ 信用できる情報源から情報を得るようにしましょう。地方や国のテレビ報道やラジオなど信頼できる情報源から最新の情報を得るようにしましょう。

※日本アルコール関連問題学会「コロナウイルスの感染拡大に伴う依存症のリスクに関する注意事項」より抜粋

岡山市自殺対策推進センターからのご案内

岡山市こころの健康センターは自殺対策推進センターを併設しています。死にたいほどつらい気持ちを抱えたご本人やご家族、関係機関の皆様からのご相談に応じます。自殺は誰もが会おう可能性がある身近な問題です。コロナ禍において雇用環境の悪化、社会や人と距離をとる生活様式の変化により、孤独や不安を感じている方も多いと思います。一人で抱え込まず、ご相談ください。

○相談方法

お電話をお待ちしております。

岡山市自殺対策推進センター
(岡山市こころの健康センター内) TEL 086-803-1273



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相談を受け付けています。依存症に関するご相談も下記にて受け付けております。

◆ 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)

◆ 来所相談 ◆

電話相談の内容から、来所相談に来ていただくことが
適当と判断した場合には、来所相談のご案内をいたします。



岡山市こころの 健康センターだより

第13号

令和4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
URL <http://www.city.okayama.jp/0000004266.html>



岡山市依存症相談支援センターの 取り組み

所長 太田 順一郎



岡山市こころの健康センターは、いくつかの異なった顔、もしくは肩書を持っています。

それは例えば「岡山市ひきこもり地域支援センター」であり、また「岡山市自殺対策推進センター」のことです。そして今回ご紹介する「岡山市依存症相談支援センター」もその1つです。もちろんこころの健康センターの中に「〇〇センター」があると言っても、そんなに立派な部署が立ち上げられているわけではなく、例えばその「〇〇センター」用の専用電話が設置されているとか、その「〇〇センター」の業務専門の非常勤のスタッフが数人(常勤職員の担当者はもちろんおります。それに加えて、ということですが)配置されているとか、実態はそんなものです。それでも国の施策に沿って「〇〇センター」の看板を掲げることで、その分野の事業が実態的に充実して行くことも経験的な事実です。

ここ数年でわが国の依存症関連の法・制度にはいくつかの新しい動きがありました。アルコール健康障害対策基本法(2013年)とそれに基づく推進基本計画(2016年)の策定、いわゆるIR法(2016年)とそれに併せたギャンブル等依存症対

策基本法(2018年)の成立、違法薬物の使用等に関する刑の一部執行猶予制度の成立(2018年)などがその代表と言えるでしょう。その流れの中で全国の都道府県・指定都市に相談拠点と専門医療機関が整備されることになりました。岡山市における相談拠点として2018年4月に開設されたのが岡山市依存症相談支援センターです。以降現在までの4年間、岡山市依存症相談支援センターではコロナ禍によってときに歩みを止めることもありましたが、なんとか依存症対策を進めて来ました。

依存症相談支援センターが併設されるまでも、岡山市こころの健康センターでは開設からの9年間、依存症対策には積極的に取り組んできました。具体的な事業としては「おいしくお酒を飲むための教室」や「アルコール依存症早期支援ネットワーク会議」などの事業が挙げられますが、これらの事業は個人に対する支援・介入という側面と、普及啓発・情報提供という側面との両方の性格を有しています。今回のこころの健康センターだよりでは、当センターが取り組んでいる依存症対策の中でも、とくに普及啓発・情報提供に関する事業たちを取り上げて、関係する皆さまにその現状をお伝えしたいと思います。

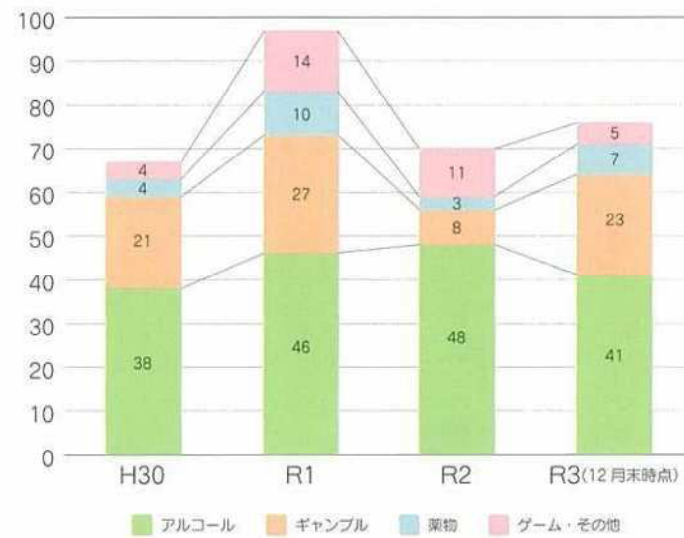
岡山市依存症相談支援センターによる普及啓発・情報提供事業の取り組み

岡山市こころの健康センターでは、平成30年4月からアルコールや薬物、ギャンブル等に関する相談の拠点機関として、**岡山市依存症相談支援センター**を併設しています。

コロナウイルスの感染拡大によって、外で飲み会をする機会は減ったものの、オンライン飲み会など自宅で飲酒する機会が増えるなど、アルコールとの付き合い方にも変化があった方が多いのではないのでしょうか？

アルコールとの付き合い方で困ったときに相談できる窓口がどこにあるかを知っておくこと、またアルコールに関する正しい知識を持つことが依存症の予防には重要です。

【依存症相談受付数】



無料出張出前講座「おいしくお酒を飲むための教室」～職域依存症対策推進事業～

平成21年度～平成23年度に国の地域依存症対策推進モデル事業を受け、「職域におけるアルコール関連問題に係る現状及び課題」の実態調査を行いました。職域におけるプレアルコール群を対象にした早期介入、重症化予防対策を具体的に実施するアルコール依存症予防早期介入実践プログラム「おいしくお酒を飲むための教室」を作成し、事業場で実施しています。

この講座は、従業員にアルコールの正しい知識を習得させるとともに、個々の飲酒習慣に介入し、改善に向けた動機付けを行うことで依存症の発症を予防することを目的としています。あわせて、事業場の職域保健担当者への研修や啓発を行っています。

好きなお酒を、今後もおいしく飲んでいただくために、ご自分の今のお酒の飲み方をちょっと振り返ってみましょう。

まずは、
講義を聞く前の評価は？

目標を立ててみましょう！

- ☆ご自分が実現できそうな目標にする
- ☆なるべく具体的にたてる
- ☆書いて目に見える
- ☆誰かに宣言する

がポイント！
紙とマグネットバーに書いてください。

目標を宣言しましょう

私の目標は、

です。

「講義スライドの一部抜粋」



専門医による講義でお酒との付き合い方について学ぶことができます。

在宅勤務者向けに**オンライン**での対応も行っています。



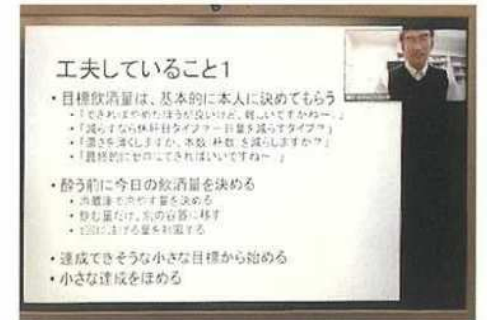
グループワークでご自身の飲酒習慣や生活習慣を振り返ります。

一般医療機関アルコール専門研修

一般医療機関の主治医(かかりつけ医)等が、アルコール依存症者の特性や病気を正しく理解し、依存症に対する誤解や偏見を払拭することを目的に平成23年度から開催しています。

今年度はアルコール関連問題啓発週間に「**飲酒量低減療法の実際：減酒外来について**」というテーマで、筑波大学 医学医療系地域総合診療医学 准教授の吉本尚先生を講師にお招きし、オンライン研修を開催しました。

具体的な診療に活かすことができるテーマと、オンラインによる参加のしやすさが相まって、内科医からの参加が多数あり関心の高さが伺えました。「一般科病院の外来で飲酒量低減療法の実用的なやり方がよく分かった。」と好評でした。



普及啓発・情報提供

○アルコール関連問題啓発ポスター 市内の事業場等に配布



岡山市依存症相談支援センターのホームページもご覧ください。



○アルコール依存症啓発カード 医療機関、行政機関(保健所・保健センター、福祉事務所、警察署等)に配布

お酒、飲みすぎていませんか？

飲酒量が増えすぎると、健康に悪影響を及ぼすリスクが高まります。

ひとりで悩まず相談しましょう

このころの健康センター 相談電話 086-803-1274

あなたの飲み方セルフチェック

現在の飲酒量が適正かチェックするツールもあります。

SNAPPY-CAT 飲酒チェックツール

