

IV 參考資料

○岡山市こころの健康センター条例

平成20年12月25日

市条例第93号

改正 平成26年3月25日市条例第35号

平成31年3月19日市条例第30号

(設置)

第1条 精神保健及び精神障害者福祉に関する法律(昭和25年法律第123号。以下「法」という。)第6条第1項に規定する精神保健福祉センターとして、岡山市北区鹿田町一丁目1番1号に岡山市こころの健康センター(以下「センター」という。)を設置する。

(業務)

第2条 センターは、法第6条第2項各号に掲げる業務のほか、次の業務を行う。

- (1) 法第6条第2項第2号に規定する業務に付随する診療
- (2) 前号に掲げるもののほか、センターの運営に関し市長が必要があると認める業務

(使用料及び手数料)

第3条 センターにおける診療その他の業務(以下「診療等」という。)については使用料及び手数料(以下「使用料等」という。)を徴収する。

2 使用料の額は、次のとおりとする。

- (1) 健康保険法(大正11年法律第70号)第76条第2項及び高齢者の医療の確保に関する法律(昭和57年法律第80号)第71条第1項の規定に基づき厚生労働大臣が定める診療報酬の算定方法により算定した額
- (2) 前号の規定により使用料を算定する場合において、消費税法(昭和63年法律第108号)の規定による消費税及び地方税法(昭和25年法律第226号)の規定による地方消費税が課されるものについての使用料の額は、同号の規定により算出した額に100分の110を乗じて得た額(その額に10円未満の端数が生じたときは、これを切り捨てた額)

3 手数料の額は、規則で定める額とする。

(使用料等の徴収)

第4条 使用料等は、診療等の実施の都度徴収する。ただし、市長が特に必要があると認めるときは、この限りでない。

(使用料等の減免)

第5条 市長は、特に必要があると認めるときは、使用料等を減額し、又は免除することができる。

(審査委員会の設置等)

第6条 法第6条第2項第4号に掲げる事項について審査するため、岡山市自立支援医療費(精神通院医療)及び精神障害者保健福祉手帳審査委員会(以下「審査委員会」という。)を置く。

2 審査委員会は、委員7人以内をもって組織する。

3 委員は、精神保健福祉に造詣の深い医師のうちから、市長が委嘱する。

4 審査委員会に委員長を置き、委員の互選により定める。

5 委員長は、会務を総理し、審査委員会を代表する。

6 委員長に事故があるときは、あらかじめ委員長が指名した委員がその職務を代理する。

7 審査委員会は、案件の審査を行うため、1又は2以上の部会を置くことができる。

8 部会は、3人以上の委員で構成するものとし、委員の重複を妨げない。

9 審査委員会は、部会の決議をもって、審査委員会の決議とすることができる。

10 委員の任期は、2年とする。ただし、再任を妨げない。

11 委員が欠けた場合の補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

12 会議は、非公開とする。

13 前各項に定めるもののほか、審査委員会の運営に関し必要な事項は、委員長が審査委員会に諮って別に定める。

(委任)

第7条 この条例の施行に関し必要な事項は、規則で定める。

附 則

この条例は、平成21年4月1日から施行する。

附 則(平成26年市条例第35号)

この条例は、平成26年4月1日から施行する。

附 則(平成31年市条例第30号)

この条例は、平成31年10月1日から施行する。

○岡山市こころの健康センター条例施行規則

平成20年12月25日

市規則第176号

改正 平成25年3月5日市規則第48号

平成26年9月16日市規則第171号

(趣旨)

第1条 この規則は、岡山市こころの健康センター条例(平成20年市条例第93号。以下「条例」という。)の施行に関し必要な事項を定めるものとする。

(手数料の額)

第2条 条例第3条第3項に規定する規則で定める手数料の額は、別表第1のとおりとする。

(使用料等の徴収)

第3条 条例第4条ただし書に規定する市長が特に必要があると認めるときは、次のとおりとする。

(1) 応急の診療を必要とし、当該診療の際に使用料等を納付させることが困難であるとき。

(2) 前号に掲げるもののほか、市長において特別の理由があると認めるとき。

(使用料等の減免)

第4条 条例第5条の規定により使用料等を減額し、又は免除することができる場合及びその額は、別表第2のとおりとする。

2 条例第5条の規定により使用料等の減額又は免除を受けようとする者は、使用料(手数料)減免申請書(別記様式)により市長に申請しなければならない。この場合において、市長は、必要があると認めるときは、減額又は免除について参考となる資料を添付させることができる。

(委任)

第5条 この規則に定めるもののほか、必要な事項は、市長が別に定める。

附 則

この規則は、平成21年4月1日から施行する。

附 則(平成25年市規則第48号)

この規則は、平成25年4月1日から施行する。

附 則(平成26年市規則第171号)

この規則は、平成26年10月1日から施行する。

別表第1(第2条関係)

区分		単位	金額
文書料	簡易な診断書	1通	1,000円
	複雑な診断書		4,600円
	その他の診断書		1,700円
	その他の証明書		840円

備考

1 「簡易な診断書」とは、次に掲げるものとする。

- (1) 精神保健及び精神障害者福祉に関する法律(昭和25年法律第123号)に基づく精神障害者保健福祉手帳の交付申請(更新に係るものに限る。)に必要な診断書
- (2) 障害者の日常生活及び社会生活を総合的に支援するための法律(平成17年法律第123号)に基づく自立支援医療費の支給認定(精神障害者に係るものに限る。)の申請(更新に係るものに限る。)に必要な診断書
- (3) 養護老人ホーム, 特別養護老人ホーム, 軽費老人ホーム又は有料老人ホームの入所のために必要な診断書
- (4) 前3号に掲げる診断書に類する診断書

2 「複雑な診断書」とは、次に掲げるものとする。

- (1) 厚生年金保険法(昭和29年法律第115号)に基づく精神障害を支給事由とする年金の受給(新規に係るものに限る。)のために必要な診断書
- (2) 国民年金法(昭和34年法律第141号)に基づく精神障害を支給事由とする年金の受給(新規に係るものに限る。)のために必要な診断書
- (3) 生命保険契約上必要な診断書
- (4) 自動車損害賠償責任保険契約上必要な診断書
- (5) 病状調査書
- (6) 後見開始, 保佐開始又は補助開始の審判のために必要な精神の状況に関する診断書
- (7) 死体検案書
- (8) 前各号に掲げる診断書に類する診断書

3 「その他の診断書」とは、前2項以外の診断書をいう。

別表第2(第4条関係)

減額又は免除することができる場合	減額又は免除の別及びその額
生活保護法(昭和25年法律第144号)による保護又は中国残留邦人等の円滑な帰国の促進並びに永住帰国した中国残留邦人等及び特定配偶者の自立の支援に関する法律(平成6年法律第30号)による支援給付を受けている者である場合	全額免除
その他市長が特に必要と認める場合	全額免除又は市長が必要と認める額

別記様式(第4条関係)

使用料(手数料)減免申請書

年 月 日

岡山市長 様

申請者 住所

氏名 印

次のとおり使用料(手数料)を減額(免除)して下さるよう岡山市こころの健康センター
条例施行規則(平成20年市規則第176号)第4条第2項の規定により申請します。

記

- 1 減額(免除)を受けようとする使用料(手数料)の種別及び内容
- 2 減額(免除)を受けようとする金額
- 3 減額(免除)を必要とする理由

○岡山市精神保健福祉に関する審議会設置条例

平成23年3月16日

市条例第24号

岡山市精神保健福祉審議会条例(平成20年市条例第91号)の全部を改正する。

(設置)

第1条 精神保健及び精神障害者福祉に関する事項の調査審議を分掌して行わせるため、精神保健及び精神障害者福祉に関する法律(昭和25年法律第123号)第9条第1項の規定に基づき、次に掲げる審議会を設置する。

- (1) 岡山市精神保健福祉審議会(以下「精神保健審議会」という。)
- (2) 岡山市思春期精神保健審議会(以下「思春期審議会」という。)
- (3) 岡山市依存・嗜癖関連問題対策審議会(以下「依存・嗜癖審議会」という。)
- (4) 岡山市精神障害者地域支援対策審議会(以下「地域支援審議会」という。)

(精神保健審議会)

第2条 精神保健審議会は、次に掲げる事項を所掌する。

- (1) 前条第2号から第4号までに掲げる審議会の所掌に係る事項を除く精神保健及び精神障害者の福祉に関する事項
- (2) その他市長が必要と認める専門的事項

2 精神保健審議会は、委員15人以内で組織し、次に掲げる者のうちから市長が委嘱する。

- (1) 精神保健又は精神障害者の福祉に関し学識経験のある者
 - (2) 精神障害者の医療に関する事業に従事する者
 - (3) 精神障害者の社会復帰、自立及び社会経済活動参加の促進を図るための事業に従事する者
- (思春期審議会)

第3条 思春期審議会は、次に掲げる事項を所掌する。

- (1) 思春期における精神保健、精神医療及び福祉の円滑な推進に関すること。
- (2) 思春期における心の健康づくり、心の健康問題等に係る施策等について専門的見地での評価等に関すること。
- (3) その他思春期における精神保健、精神医療及び福祉に関する重要事項

2 思春期審議会は、委員15人以内で組織し、次に掲げる者のうちから市長が委嘱する。

- (1) 思春期における精神保健及び福祉に関し学識経験のある者
 - (2) 思春期の精神医療に関する事業に従事する者
 - (3) 法律に関し学識経験を有する者
 - (4) 青少年の自立及び社会活動への参加の促進を図るための事業に従事する者
 - (5) 関係行政機関の職員
 - (6) その他市長が適当と認める者
- (依存・嗜癖審議会)

第4条 依存・嗜癖審議会は、次に掲げる事項を所掌する。

- (1) 地域における依存・嗜癖関連問題対策の推進に関すること。
- (2) 依存・嗜癖関連問題の予防対策等に係る施策等について専門的見地での評価等に関すること。
- (3) その他依存・嗜癖関連問題に関する重要事項

2 依存・嗜癖審議会は、委員15人以内で組織し、次に掲げる者のうちから市長が委嘱する。

- (1) 依存・嗜癖関連問題に関し学識経験のある者
 - (2) 依存症の医療に従事する者
 - (3) 依存症者の社会復帰を援助する事業に従事する者
 - (4) 依存症からの回復者及びその家族
 - (5) 関係行政機関の職員
- (地域支援審議会)

第5条 地域支援審議会は、次に掲げる事項を所掌する。

- (1) 精神障害者の地域移行・地域定着支援の円滑な推進に関すること。
- (2) 精神障害者の継続した地域生活を支える施策等について専門的見地での評価等に関すること。
- (3) その他精神障害者の地域移行・地域定着支援に関する重要事項

2 地域支援審議会は、委員15人以内で組織し、次に掲げる者のうちから市長が委嘱する。

- (1) 精神保健福祉問題に関し学識経験のある者
- (2) 精神科の医療に従事する者
- (3) 精神障害者の社会復帰を援助する事業に従事する者

- (4) 精神障害者及びその家族
 - (5) 関係行政機関の職員
 - (6) その他市長が適当と認める者
- (委員)

第6条 第1条各号に掲げる審議会(以下「審議会」という。)の委員の任期は、3年とする。ただし、委員が欠けた場合における補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

2 委員は、再任されることができる。

(会長)

第7条 審議会に、会長を置き、委員の互選によりこれを定める。

2 会長は、審議会を代表し、会務を総理する。

3 会長に事故があるとき又は欠けたときは、委員のうちからあらかじめ互選された者が、その職務を代理する。

(会議等)

第8条 審議会の会議は、会長が必要に応じて招集し、会長が議長となる。

2 審議会の会議は、委員の過半数が出席しなければ開くことができない。

3 審議会の議事は、出席した委員の過半数をもって決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

4 会長は、必要に応じ、会議に関係者の出席を求め、説明又は意見を聴くことができる。

(その他)

第9条 この条例に定めるもののほか、審議会の運営に関し必要な事項は、会長が審議会に諮って定め、その他必要な事項については、市長が別に定める。

附 則

(施行期日)

1 この条例は、平成23年4月1日(以下「施行日」という。)から施行する。

(経過措置)

2 施行日以後、最初に委嘱される審議会の委員の任期は、第6条第1項の規定にかかわらず、平成25年3月31日までとする。

岡山市精神医療審査会運営要綱

(趣旨)

第1条 この要綱は、精神保健及び精神障害者福祉に関する法律(昭和25年法律第123号。以下「法」という。)第12条の規定により設置する岡山市精神医療審査会(以下「審査会」という。)の組織及び運営に関し必要な事項を定めるものとする。

(審査会の所掌事項)

第2条 審査会は、法第12条に規定する審査のほか、次の業務を行う。

- (1) 法第14条に規定する合議体を構成する委員を定めること。
- (2) 前号に掲げるもののほか、審査会及び合議体の運営に関し必要な事項を定めること。

(審査会の組織)

第3条 審査会は、委員40人以内で組織する。

- 2 委員に欠員が生じた場合の補欠委員の任期は前任者の残任期間とする。
- 3 委員は、再任されることができる。

(合議体)

第4条 法第14条第1項の規定により審査会に置く合議体の数は6以内とする。

- 2 合議体を構成する委員の数は次のとおりとする。
 - (1) 法第14条第2項第1号の委員(以下「医療委員」という。) 3
 - (2) 法第14条第2項第2号の委員(以下「法律家委員」という。) 1
 - (3) 法第14条第2項第3号の委員(以下「有識者委員」という。) 1
- 3 合議体は、独立して別個の案件を審査する。
- 4 合議体の円滑な運営を図るため、委員に事故ある場合に代わって審査を行う予備委員を、あらかじめ定めておくことができる。

(合議体の所掌事務)

第5条 合議体は、次に掲げる事務を行う。

- (1) 法第38条の3第2項の規定による措置入院者及び医療保護入院者の入院の必要性及び入院形態の審査
- (2) 法第38条の3第5項の規定による任意入院者の入院の必要性の審査
- (3) 法第38条の4の規定による精神科病院に入院中の者又はその家族等による退院請求及び処遇改善請求の審査
- 2 前項の案件は、直近に開催される合議体により審査するものとする。ただし、第10条第1項各号に該当する等特別の事情がある場合は、会長が指定する合議体で審査するものとする。

(合議体の会議)

第6条 合議体は、会長が招集する。

- 2 合議体の議事は、出席した委員の過半数で決し、可否同数の時は継続審査とする。
- 3 合議体の会議は、非公開とする。

(合議体の審査)

第7条 第5条第1項第1号の審査は、法第33条第7項の規定による医療保護入院者の入院届並びに法第38条の2の規定による措置入院者の定期病状報告書及び医療保護入院者の定期病状報告書により行うものとする。

2 第5条第1項第2号の審査は法第38条の2第3号の規定による任意入院者の定期病状報告書により行うものとする。

3 第5条第1項第3号の審査は、審査を行う合議体の委員2人以上(少なくとも1人は医療委員)が当該審査に係る入院者、当該請求者、精神科病院の管理者、その代理人又は主治医及び面接を行う委員が必要と認めた場合、法第33条の4の退院後生活環境相談員並びに、入院に同意した家族等に面接し、意見聴取した記録(様式第1号)により行うものとする。ただし、やむを得ない場合には医療委員1名で対応するものとし、入院に同意した家族等については、遠隔地に居住する等面接が困難な状況にある場合は、所定の書式(様式第2号)の提出により替えるものとする。

4 前項の意見聴取は、当該案件が受理以前6月以内に意見聴取を行っている場合又は当該案件の内容が法第36条及び法第37条に定める処遇その他入院者の人権に直接係わる処置以外のものであって、意見聴取の必要がないと認められる場合は省略することができる。この場合において、合議体は、病院管理者に意見書(様式第3号)を提出させ、審査を行うものとする。

5 合議体は、必要な場合には、その他の関係者から意見聴取するほか、市長に対し関係資料の提出を求め、法第38条の6の規定による報告徴収等又は実地審査を要請し、その結果について報告を求めるものとする。

第7条の2 前条の意見聴取にあたり合議体の委員は、意見聴取を受ける者に対して、合議体の審査の場で意見陳述の機会があることを告知書(様式第4号)により知らせなければならない。又、請求者が患者である場合は、当該患者に弁護士による権利擁護を受ける機会があることを意見聴取実施通知の記載(様式第5号)により知らせなければならない。

2 請求者、病院管理者若しくはその代理人及び合議体が認めたその他の者は、合議体の会議の場で意見を陳述することができる。ただし、請求者が患者であり前条第3項の意見聴取により十分意見が把握できており、合議体が意見陳述の必要がないと認めた場合及び前条第4項に該当する場合は、この限りではない。

3 前項の場合において、請求者である患者に弁護士である代理人がおり、請求者が代理人による意見陳述を求めた場合は、合議体はこれに応じなければならない。

(電話による退院等請求の受理要請)

第8条 合議体は、精神科病院に入院中の患者からの電話相談について、第5条第1項第3号の退院等の請求として認めることが適当と判断される事例については、市長に対して当該電話相談を、退院等の請求として受理するよう求めるものとする。

(審査の終了)

第9条 第5条第1項第3号の審査は、当該請求者からの請求取下の申出があった場合又は当該患者が退院した場合には終了する。

(合議体の委員の排斥)

第10条 合議体の委員が、次に掲げるいずれかに該当する場合は、当該審査に係る議事に加わることができないものとし、当該委員はその旨を申し出るものとする。

- (1) 当該患者が入院している精神科病院の管理者又は当該精神科病院に勤務(非常勤を含む。)している者であるとき。
- (2) 当該患者に係る直近の定期の報告に関して診察を行った精神保健指定医(入院後、定期の病状報告を行うべき期間が経過していない場合においては、当該入院に係る診察を行った精神保健指定医)であるとき。
- (3) 当該患者の家族等であるとき。
- (4) 当該患者の配偶者又は三親等以内の親族であるとき。
- (5) 当該患者の法定代理人、後見監督人又は保佐人であるとき。
- (6) 当該患者又はその家族等の代理人であるとき。

2 委員は、前項に定めるもののほか、当該患者と特別の関係がある場合には、それを理由に議事に加わらないことができる。

(守秘義務)

第11条 委員は職務の執行に関して知り得た秘密を漏らしてはならない。その職を退いた後も、同様とする。

(審査結果の通知)

第12条 審査会は、審査終了後速やかに市長に審査の結果を審査結果通知書により通知するものとする。

(議事の記録)

第13条 審査会及び合議体は、出席委員及び議事内容等を記載した記録簿を作成しなければならない。

(記録簿等の保存)

第14条 前条の記録簿及び審査資料の保存は、5年とする。

(庶務)

第15条 審査会の庶務は、岡山市こころの健康センターにおいて行う。

附 則

この要綱は、平成21年8月6日から施行し、平成21年4月1日以降に開催される会議から適用する。

附 則(平成22年7月30日全体会議議決)

この要綱は、平成22年7月30日から施行し、改正後の第7条の2の規定は平成22年5月1日以降に受け付けた退院等請求から適用する。

附 則(平成23年9月30日全合議体議決)

この要綱は、平成23年9月30日から施行し、改正後の第3条第1項の規定は平成23年4月1日から適用する。

附 則(平成24年7月2日全体会議議決)

この要綱は、平成24年7月2日から施行し、改正後の第3条第1項の規定は平成24年4月1日から適用する。

附 則

この要綱は、平成26年7月10日から施行し、改正後の第3条第1項、第4条第1項、第4条第4項、第5条第1項第3号、第7条第3項、第10条第1項第3号、同項第6号の規定及び様式は平成26年4月1日から適用する。

附 則

この要綱は、平成30年5月1日から施行する。

意見聴取記録						受理番号	
入院者	氏名	()			生年月日		
	住所				病院名		
入院年月日				現入院形態			
入院に同意した家族等	氏名	()		続柄	生年月日		
	住所						
	選任年月日						
入院 院 者 請 求 者							
	年	月	日	場所		委員	

病院 管 理 者	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>				
	年	月	日	場所	委員
入院に同意した家族等	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>				
	年	月	日	場所	委員
特 記 事 項					

家族等意見書

年 月 日

岡山市精神医療審査会長 様

住 所

氏 名

入院者との続柄()

受理番号	入院者氏名	入院者住所	病院名	請求事項

○ 今回の入院に至る経過及び入院後の様子について

家族の方へ

～「退院請求及び処遇改善請求」にかかる意見聴取について～

精神科病院へご自分の意思によらず入院（措置入院・医療保護入院）されている方は、入院に納得がいかない場合、市長に対して退院請求をすることができます。

また、精神科病院への入院では治療の上で必要とされる場合、退院・外出・面会・電話などを制限される場合があります。このような処遇に納得のいかない方や、病院での生活や職員の対応に不満や疑問をお持ちの方は、処遇改善請求をすることができます。

市長が退院請求書や処遇改善請求書を受け取った場合、市の精神医療審査会の委員が請求者（入院されている方）・家族等（医療保護入院の場合は入院に同意された方）

- ・病院管理者（又は主治医）の3者からそれぞれご意見を伺うことになります。

これがこのたびご案内した意見聴取です。

意見聴取は別紙記載の日時・場所で行いますので、お手数ですがお越してください。どうしてもご都合がつかない場合は、同封した家族等意見書に、入院に至る経過及び入院後の様子、請求に対する意見、面会の頻度及び様子についてご記入の上、下記、岡山市こころの健康センターまでご返送ください。

意見聴取が終わりましたら、精神医療審査会の会議にかけ、請求者・家族等・病院管理者3者の意見を総合的に判断して、請求が妥当かどうかの審査を行い市長に報告します。その結果は家族へも文書で通知いたします。

ご不明な点がありましたら、下記までご連絡ください。

700-8546 岡山市北区鹿田町1-1-1

岡山市こころの健康センター

（岡山市精神医療審査会事務局）

電話 086-803-1275

精神医療審査会とは精神保健福祉法12条に規定される、精神障害者の人権並びに適正な医療及び保護を確保するために都道府県及び政令指定都市に設置される、専門的・独立的な審査機関です。

様式第3号(第7条関係)

退院等再請求者：

年 月 日 生

前回の意見聴取後の症状及び状態像

前回意見聴取後の取り組み

退院等に対する意見

年 月 日

病院名

管理者

印

医師名

印

様式第4号（第7条の2関係）

年 月 日

様

岡山市精神医療審査会長

お 知 ら せ

本日、意見聴取した内容については、____年 月 日 時 分から、(会場) _____において開催される岡山市精神医療審査会 _____合議体において審査いたします。

審査結果は、審査会の日から通常1週間以内に郵便でお知らせいたします。なお、お電話でお問い合わせいただいても審査結果をお伝えすることはできません。

あなたは、希望する場合、合議体の会議において意見の陳述を行うことができます。ただし、合議体の委員がその必要はないと認めた場合はこの限りではありません。

意見陳述を希望される場合は、____年 月 日までに、下記にお電話してください。

連絡先 岡山市こころの健康センター

電話番号 086-803-1275

様式第5号（第7条の2関係）

あなたは弁護士による権利擁護を受ける権利があります。あなたが代理人として弁護士を選んだ場合、その弁護士があなたのために審査会で意見を述べることもできます。

もしあなたが弁護士に相談をしたいときは下記の窓口で、年1回限り無料で弁護士の出張相談を受けられる制度があります。

リーガルエイド岡山 高齢者・障がい者支援センター

電話番号 086-223-7899

岡山市精神科病院入院患者調査

1. 目的 受入条件が整えば退院可能な精神障害者について把握し、岡山市こころの健康センターにおける地域移行支援事業推進のための基礎資料とする。
2. 対象 岡山市内に精神科病床を有する病院 8病院
(医療観察法における入院処遇の患者を除く)
3. 調査対象者 平成29年10月31日時点で市内の全数調査を行い、以後以下を対象とした追加調査を実施。
【平成30年】
①平成28年11月1日から平成29年10月31日までに入院し、調査時点で入院を継続している者
②平成29年11月1日から調査時点までに退院をした者のうち、入院日が平成28年11月1日以前の者
【令和元年】
①平成29年(2017年)11月1日から平成30年(2018年)10月31日までに入院し、調査時点で入院を継続している者
②平成30年(2018年)11月1日から調査時点までに退院をした者のうち、入院日が平成29年(2017年)11月1日以前の者
4. 調査時点 【平成30年】平成30年10月31日
【令和元年】令和元年10月31日
5. 調査項目 調査対象者②については1)、2)、3)のみ
 - 1) 氏名
 - 2) 性別
 - 3) 生年月日
 - 4) 疾患名(選択式)
 - 5) 日常生活に支障をきたしている身体疾患
 - 6) 日常生活における介助の必要性
 - 7) 入院形態
 - 8) 在院期間
 - 9) 生保受給の有無
 - 10) 主治医から見た現時点での退院可能性
 - 11) 退院阻害要件(選択式・3つまで)

【センター案内パンフレット】

その他の事業

- ◆ **地域移行・地域定着支援事業**
 精神科病棟に長期入院されている方の帰郷支援や、退院後も安心して地域生活が継続できるように支援を行います。
- ◆ **依存症対策事業**
 葛城におけるアルコール依存症予備可対応、アルコール依存症患者が早期に専門医療機関につながるために関係機関のネットワーク化を推進します。また、支援者向けの依存症の研修やキャンセル依存症面談支援プログラムを行います。
- ◆ **児童思春期精神保健対策事業**
 精神疾患に対する予防や発見を防止することを目的に、中学校で精神疾患についての啓発が実施できるよう学校と連携し、その推進に努めます。
- ◆ **自殺対策推進センター事業**
 関係機関との連携を図り、自殺ハイリスク者への相談支援や支援者向けの研修などを行います。
- ◆ **普及啓発**
 - 講演会、シンポジウムの開催
 - このころの健康センターについてのパンフレット作成
- ◆ **技術指導及び援助**
 - 関係機関への技術協力、援助
 - 複雑な事例への技術指導、援助
- ◆ **研修・人材育成**
 - 関係機関の職員などへの専門的研修
- ◆ **審査・判定業務**
 - 自立支援医療費（精神通院医療）の支給認定
 - 精神障害者保健福祉手帳の判定
 - 精神医療研究会による精神科病院に入院されている方の定期病状報告書等の審査、退院・処置改善請求の審査

交通のご案内

岡山駅からの交通アクセス

- 徒歩 … JR岡山駅から約15分
- バス … 岡山駅前バスターミナルから約5分「市役所前」下車
- 車 … 岡山市保健福祉会館東 地下鉄乱歩橋を右折してください。
 ※有料；正月前のある場合1時間以内無料

岡山市こころの健康センター
 〒700-8546 岡山市北区産田町一丁目1番1号
 岡山市保健福祉会館 4階

Tel.086-803-1273 (代表)
 Tel.086-803-1274 (相談電話)
 Fax.086-803-1772

HP http://www.city.okayama.jp/hofuku/kokoroc/kokoroc_00051.html

岡山市こころの健康センター

岡山市 OKAYAMA CITY

相談のご案内

こころの健康センターでは、こころの悩みや精神状態への対応について、ご本人やご家族などからの相談を受け付けています。

こんなときはご相談ください

- ユウツな気分が続く
- よく眠れない
- イライラする
- 職場に出勤できない
- 自分の行動を何かに制限されているように感じる
- 家族や友人のことで悩んでいる
- こころの病気かもしれない
- … など

ご相談されたい場合は、まずお電話ください。

電話相談 月曜日から金曜日（祝日、年末年始を除く）
 9：00～12：00 / 13：00～16：00

電話相談や予約の専用ダイヤル
Tel.086-803-1274
 まずはお気軽にご連絡ください。

※なお、相談内容によっては、生の相談録や医療機関をご紹介させていただくこともあります。

こんなときはご相談ください

- お酒をやめられない
- 薬物がやめられない
- キャンブルがやめられない
- 買い物をやめられない
- 家族の依存症行動に困っている
- … など

◆ **依存症相談** 予約制
 岡山市依存症相談支援センターを併設しており、アルコール依存症や薬物依存症など、依存症についての相談を受け付けています。

こんなときはご相談ください

- 学校などに行けずひきこもっている
- 気持ちが不安定で人や物にあたる
- こころの病気かもしれないと不安がある
- … など

◆ **思春期相談** 予約制
 思春期のご本人やご家族の方からの相談を受け付けています。

こんなときはご相談ください

- ユウツな気分が続く
- よく眠れない
- イライラする
- 職場に出勤できない
- 自分の行動を何かに制限されているように感じる
- 家族や友人のことで悩んでいる
- こころの病気かもしれない
- … など

◆ **来所相談** 相談無料 予約制
 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。

- 病院は、遠方の場合、無料の送迎サービスが利用できます。
- 必要に応じて医師の診察（採血検査）を行います。

専門相談のご案内

こんなときはご相談ください

- 眠れない
- 食べたくない
- 憂鬱しい
- 人と会いたくない
- 自分を責めてしまう
- 家族が亡くなったときのこと、突然よみがえってくる
- … など

◆ **自死遺族相談** 予約制
 大切なご家族を自死でなくしたとき、こころからなに色々な変化をもたらすことがあります。一人で抱え込まないでご相談ください。

当事者の集いのご案内

こんなときはご相談ください

- お酒をやめられない
- 薬物がやめられない
- キャンブルがやめられない
- 買い物をやめられない
- 家族の依存症行動に困っている
- … など

◆ **自死遺族相談** 予約制
 大切なご家族を自死でなくしたとき、こころからなに色々な変化をもたらすことがあります。一人で抱え込まないでご相談ください。

わかちあいの会（自死遺族の集い）

月に1回、家族をなくされたご遺族の方が集う場です。互いにこころの悩みや気持ちを話したり、ほかの方の話を聞いたりして励まされたい。まずは相談・予約専用ダイヤルへご連絡ください。

日時 毎月第2火曜日 / 13：30～15：30
 場所 岡山市保健福祉会館 4階 ほのぼのルーム

こんなときはご相談ください

- お酒をやめられない
- 薬物がやめられない
- キャンブルがやめられない
- 買い物をやめられない
- 家族の依存症行動に困っている
- … など

◆ **自死遺族相談** 予約制
 大切なご家族を自死でなくしたとき、こころからなに色々な変化をもたらすことがあります。一人で抱え込まないでご相談ください。

岡山市ひきこもり地域支援センター

岡山市こころの健康センターで、ひきこもり地域支援センターを併設しています。ひきこもりについてお悩み・お困りの方は、一人で悩まず、まずはご相談ください。

電話受付 月曜日から金曜日（祝日、年末年始を除く）
 9：30～12：00
 13：00～15：00

来所相談 完全予約制

Tel.086-803-1326

【依存症対策事業】

(アルコール依存症啓発ポスター)

平成30年度



令和元年度



(チラシ等)

* 平成 30 年度 *

お酒の飲み方 セルフチェック

過去に次の経験がありましたか？

check

- ✓ 飲酒を減らさなければいけないと思ったことがありますか？
- ✓ 飲酒を批判されて、腹が立ったり可立ったことがありますか？
- ✓ 飲酒に後ろめたい気持ちや罪悪感を持ったことがありますか？
- ✓ 朝酒や迎え酒を飲んだことがありますか？

上記のうち、2項目以上あてはまる場合は、
かかりつけ医やこころの健康センターに相談しましょう。

アルコール相談機関	受付時間	電 話
こころの健康センター	依存症相談 (来所相談) 月～金 9:00～12:00 13:00～16:00	086-803-1274 (岡山市にお住まいの方)

ご家族のみの相談も可能です

岡山市こころの健康センター

〒700-8546 岡山県岡山市北区北町1丁目1番1号 TEL. (086) 803-1273 FAX. (086) 803-1272
http://www.city.okayama.jp/okocorococ/

* 令和元年度 *

お酒の飲み方 セルフチェック

過去に次の経験がありましたか？

CHECK 1 ✓ 飲酒を減らさなければいけないと思ったことがありますか？

CHECK 2 ✓ 飲酒を批判されて、腹が立ったり可立ったことがありますか？

CHECK 3 ✓ 飲酒に後ろめたい気持ちや罪悪感を持ったことがありますか？

CHECK 4 ✓ 朝酒や迎え酒を飲んだことがありますか？

上記のうち、2項目以上あてはまる場合は、
かかりつけ医やこころの健康センターに相談しましょう。

Webでもあなたや家族の飲酒の飲み方をチェックすることもできます。

SNAPPY-CAT で検索

URL: https://www.udb.jp/snappy_test/

ひとりで悩まず相談しましょう

アルコール相談機関	受付時間	電 話
こころの健康センター	依存症相談 (来所相談) 月～金 9:00～12:00 13:00～16:00	086-803-1274 (岡山市にお住まいの方)

ご家族のみの相談も可能です

岡山市こころの健康センター

〒700-8546 岡山県岡山市北区北町1丁目1番1号 TEL. (086) 803-1273 FAX. (086) 803-1272

お酒、飲みすぎて いませんか？

肝臓ある適度な飲酒の量は、
日本酒1合程度です。
これより多いと、健康に悪影響を
及ぼすリスクが高まります。



日本酒
1合
150ml



缶ビール
1本
500ml



ウイスキー
ダブル1杯
80ml



焼酎
小グラス1/2
約100ml



ワイン
ワイングラス2杯
約150ml



缶チューハイ
1本
約300ml

あなたや家族のお酒の飲み方を
チェックしましょう！

QRコード

ひとりで悩まず 相談しましょう

お酒を
やめたくても
やめられない

家族のアルコール
問題で悩んでいる

健康診断で肝臓の
数値が悪いといわれた

家族や
職場の人から
お酒のことで
注意された

こころの健康センター 相談電話 086-803-1274

月曜～金曜: 9時～12時 / 13時～16時 (夜間・休日も受付を要す)

※ 岡山県岡山市北区北町1丁目1番1号 TEL. (086) 803-1273

平成30年度

**実施
事業場
募集!**

働き盛りの方の健康づくりを応援

あなたの職場で
「おいしくお酒を飲むための教室」
開催しませんか?

実施事業場を募集しています!

40代~50代の働き盛りの中高年の病気の各種発症者の増加減少や、酒酔い・失酔といった職場健康、さらに酒量面には健康面に影響を及ぼすものといふことが問題となっています。
低アルコールの専門家が当事業場に出向き、働き盛りの中高年の方々の正しい飲酒習慣の確立に向けて特別教室を実施いたします。社内研修や健康後のアフターアップとして、効果的です。

無料出前講座

内 容：専門医等による講義とグループワーク
時 間：1時間～1時間半程度(ご希望に応じます)

申込み方法：岡山市こころの健康センターまでお電話、または、FAXでお申込みください。

お申込み・お問い合わせ先

岡山市こころの健康センター

〒750-0846 岡山市北区東通町一丁目1番1号 岡山本部健康身体活動課(岡南町本庁舎西側)
TEL:086-803-1273 FAX:086-803-1772
<http://www.city.okayama.jp/hoiku/kokoro/>

「おいしくお酒を飲むための教室」
実施申込み書 FAX送付先:(086)803-1772
(岡山市こころの健康センター)

ふりがな			
事業場名			
ふりがな			
担当者氏名			
所属部署・階層			
住 所			
開催希望日	第1希望日	第2希望日	第3希望日
電話番号			
FAX番号			
E-mail			

※切り取りずそのままFAXしてください。
※FAXが到着したから、こちらからご連絡いたします。

お酒の話

昔は酒は神聖な「聖酒」として「神は酒の旨い飲み、よき酒の味は酒よりこそ神」と記されています。しかし、その後半の時代は酒はよく飲まされ、「酒は神の旨い飲み」よりもよく飲まれます。遅くは日本では、お酒は職場の大規模なコミュニケーション、ストレス解消などには欠かせないものになっています。また、飲み方によっては「酒の味」も悪くなり、健康にも悪影響を及ぼすことがあります。また、飲み方によっては健康への被害も及ぼすことがあります。健康増進と正しい飲み方のお酒を飲むことが、心身の健康に大きく貢献しています。健康増進と正しい飲み方のお酒を飲むことが、心身の健康に大きく貢献しています。健康増進と正しい飲み方のお酒を飲むことが、心身の健康に大きく貢献しています。

アルコール依存症は、アルコールをコントロールできなくなる状態。本人の意思や性格の要素はありますが、一旦発症になると現在の精神医学では治療が難しくなるといわれています。正しい飲み方のお酒を飲むことが、心身の健康に大きく貢献しています。

この教室はお酒を断つことなく好きなお酒をおいしく飲み続けていただくための教室です。

飲酒を断つことは、第二次大戦前は「社会でアルコールは飲ばない」ということであり、飲酒を断つことは、断つことが必要でした。しかし、現在は「お酒を断つことは、心身の健康に悪影響を及ぼす」といわれています。正しい飲み方のお酒を飲むことが、心身の健康に大きく貢献しています。

二日酔いも健康に悪影響を及ぼす可能性があります。正しい飲み方のお酒を飲むことが、心身の健康に大きく貢献しています。

令和元年度

無料アルコール出前講座

**従業員の健康増進と
活力向上を応援します!**

お酒を飲むことは、心身の健康に悪影響を及ぼす可能性があります。健康増進と正しい飲み方のお酒を飲むことが、心身の健康に大きく貢献しています。

「健康経営」を推進して、
従業員や顧客のウェルフェアを大切にし、健康増進を促す。

<p>無料アルコール出前講座 「おいしくお酒を飲むための教室」</p> <p>対象 岡山市内の企業・事業場</p> <p>内容 専門医等による講義とグループワーク</p> <p>時間 1時間～1時間半程度</p> <p>申し込み 岡山市こころの健康センターまでお電話またはFAXにてお申し込みください。 内容や詳細は相談に応じます!</p>	<p>アルコール依存症の発生を減らし、お酒の正しい飲み方を学ぶ!</p> <p>お酒を飲むことは、心身の健康に悪影響を及ぼす可能性があります。健康増進と正しい飲み方のお酒を飲むことが、心身の健康に大きく貢献しています。</p> <p>アルコール依存症の発生を減らし、お酒の正しい飲み方を学ぶ!</p> <p>お酒を飲むことは、心身の健康に悪影響を及ぼす可能性があります。健康増進と正しい飲み方のお酒を飲むことが、心身の健康に大きく貢献しています。</p> <p>アルコール依存症の発生を減らし、お酒の正しい飲み方を学ぶ!</p> <p>お酒を飲むことは、心身の健康に悪影響を及ぼす可能性があります。健康増進と正しい飲み方のお酒を飲むことが、心身の健康に大きく貢献しています。</p>
--	--

参加者の声!

アルコール依存症の発生を減らし、お酒の正しい飲み方を学ぶ! 健康増進と正しい飲み方のお酒を飲むことが、心身の健康に大きく貢献しています。

お酒を飲むことは、心身の健康に悪影響を及ぼす可能性があります。健康増進と正しい飲み方のお酒を飲むことが、心身の健康に大きく貢献しています。

お酒を飲むことは、心身の健康に悪影響を及ぼす可能性があります。健康増進と正しい飲み方のお酒を飲むことが、心身の健康に大きく貢献しています。

お問い合わせ・お問い合わせ先 岡山市こころの健康センター
TEL:086-803-1273 / FAX:086-803-1772 ※申し込みは受付です!

無料アルコール出前講座

FAX送付先:086-803-1772

実施申込み書

ふりがな			
事業場名			
ふりがな			
担当者氏名			
所属部署・階層			
住 所			
電話番号			
FAX番号			
E-mail			
開催希望日	第1希望日	第2希望日	第3希望日
参加予定人数			

※切り取りずそのままFAXしてください。

岡山市こころの健康センター

〒750-0846 岡山市北区東通町一丁目1番1号 岡山本部健康身体活動課(行政棟本庁舎西側)
TEL:086-803-1273 / FAX:086-803-1772
<http://www.city.okayama.jp/hoiku/kokoro/>

**お気軽に
お問い合わせ
ください!**

やめたくてもやめられない それって依存症かも？

アルコール

薬物

ゲーム

ギャンブル

意志が
弱いからだ！

やめる気がない！

本人の性格の問題では？！

親の育て方の
問題だ！

それは誤解です！

- ① 本人はやめたい気持ちとやめたくない気持ちの間で常にゆれています
- ② 依存症は誰もがなりうる病気です

ひとりで抱えこまず 一緒に考えましょう

岡山市こころの健康センター

依存症って何？

- 自分でコントロールが
できなくなる病気
- からだやこころ、生活に
問題がおきて、進行する病気
- 家族や身近な人を
巻きこみやすい病気
- 再発しやすい、慢性の病気

どうして依存症に なるの？

- 依存症になる原因は
はっきりと特定されていません
- アルコール等の依存性のある
物質を使用していれば、
誰でも依存症になる可能性が
あります
- 依存性のある物質の使用や行為を
繰り返しているうちに、その行動を
コントロールする脳の機能が弱くなり、
自分の意志では止められない状態に
なってしまいます

依存症を 治す方法はある？

- 依存症を治す
「特效薬」はありませんが、
回復することは可能です
- 回復には、通常や本人・
家族の方が支えあうグループへの
参加が効果的で、依存性のある
物質の使用や行為をしない生活を
続けることが重要です

※「自助グループ」といいます

まずはお近くの 相談機関や 専門の医療機関に 相談しましょう

家族ができることは？

① つながる
ひとりで抱えこまず、まずは家族
だけで相談しましょう

② 病気を理解する
家族が依存症について正しく
理解し、適切な関わり方を
学びましょう

③ 支えあう
同じ体験をもつ家族と交流する
ことで、苦しい気持ちや悩みを
吐き出すことができ、本人への
関わり方のヒントが得られます

**家族にも休息と
心のケアが必要です**
暴力など危険な行為がある場合は、
「離れる」「警察に相談する」などの
対応も必要です

岡山市こころの健康センターの紹介

岡山市こころの健康センターでは、岡山市依存症相談支援センターを併設しています。

依存症相談 ※無料相談
(アルコール・薬物・ギャンブル等)
アルコール依存症や薬物依存症など、
依存症についての相談を受け付けています

依存症家族教室
家族の方を対象に、依存症に関する
正しい知識や関わり方を学びます

医療機関への出張相談
アルコール等の問題がある方の支援のため、
おまわりの地域から紹介を受け、
医療機関へ訪問します

各種研修の開催
支援者を対象に開催しています
※詳しくは、こころの健康センターにお問い合わせください

岡山市こころの健康センター
〒700-8546 岡山県岡山市東区1丁目1番1号 旧岡山市立中央公民館
相談受付時間 **086-803-1274** (年中9時～12時・13時～14時)
URL http://www.city.okayama.jp/hofukuko/kojokoro_00051.html

小さな一歩が回復への糸口に...

岡山市の主な依存症に関する相談先 (※要費のみの相談も可能です)

相談先	相談受付時間	相談受付場所	相談先電話番号
岡山県こころの健康センター	月～金 9:00～17:00 土 9:00～16:00 (休日の午後休業)	〒700-8546 岡山県岡山市東区1丁目1番1号	086-803-1274
岡山 医師 依存症治療研究会	※ 依存症急患 24時間体制 (夜間・休日・年末年始も対応)	〒700-8546 岡山県岡山市東区1丁目1番1号	086-803-1267
北地区一歩回復センター	月～金 9:00～17:00	〒700-8546 岡山県岡山市東区1丁目1番1号	086-803-1268
北地区中津川センター	月～金 9:00～17:00	〒700-8546 岡山県岡山市東区1丁目1番1号	086-285-8915
北地区中津川センター	月～金 9:00～17:00	〒700-8546 岡山県岡山市東区1丁目1番1号	086-285-1114
北地区中津川センター	月～金 9:00～17:00	〒700-8546 岡山県岡山市東区1丁目1番1号	086-285-5164
北地区中津川センター	月～金 9:00～17:00	〒700-8546 岡山県岡山市東区1丁目1番1号	086-843-3210
北地区中津川センター	月～金 9:00～17:00	〒700-8546 岡山県岡山市東区1丁目1番1号	086-285-9935
北地区中津川センター	月～金 9:00～17:00	〒700-8546 岡山県岡山市東区1丁目1番1号	086-285-7951

岡山市内の依存症専門医療機関 (※家族への支援も可能です)

医療機関	相談受付時間	予約制	アルコール	薬物	ギャンブル
岡山県立総合医療センター	月～金 8:30～17:00	086-228-2842	○	○	○
府中地区医療センター	月～金 8:30～17:00	086-779-8811	○	○	○
山手地区医療センター	月～金 8:30～17:00	086-779-8970	○	○	○
北地区医療センター	月～金 8:30～17:00	086-282-1100	○	○	○

岡山市内の自助グループ

※休、祭、年末年始等については、お問い合わせ先にてご確認ください。

●アルコール依存症

自助グループ	内容	所在地	お問い合わせ先
1. 愛蔵	アルコール依存症、薬物依存症、ギャンブル依存症、その他の依存症に関する相談、支援、自助、自助グループの紹介等。	岡山県立総合医療センター	086-228-2842
AA	アルコール依存症、薬物依存症、ギャンブル依存症、その他の依存症に関する相談、支援、自助、自助グループの紹介等。	岡山県立総合医療センター	086-228-2842
AA	アルコール依存症、薬物依存症、ギャンブル依存症、その他の依存症に関する相談、支援、自助、自助グループの紹介等。	岡山県立総合医療センター	086-228-2842
AA	アルコール依存症、薬物依存症、ギャンブル依存症、その他の依存症に関する相談、支援、自助、自助グループの紹介等。	岡山県立総合医療センター	086-228-2842
AA	アルコール依存症、薬物依存症、ギャンブル依存症、その他の依存症に関する相談、支援、自助、自助グループの紹介等。	岡山県立総合医療センター	086-228-2842

●薬物依存症

自助グループ	内容	所在地	お問い合わせ先
岡山県	アルコール依存症、薬物依存症、ギャンブル依存症、その他の依存症に関する相談、支援、自助、自助グループの紹介等。	岡山県立総合医療センター	086-228-2842
岡山県	アルコール依存症、薬物依存症、ギャンブル依存症、その他の依存症に関する相談、支援、自助、自助グループの紹介等。	岡山県立総合医療センター	086-228-2842
岡山県	アルコール依存症、薬物依存症、ギャンブル依存症、その他の依存症に関する相談、支援、自助、自助グループの紹介等。	岡山県立総合医療センター	086-228-2842
岡山県	アルコール依存症、薬物依存症、ギャンブル依存症、その他の依存症に関する相談、支援、自助、自助グループの紹介等。	岡山県立総合医療センター	086-228-2842
岡山県	アルコール依存症、薬物依存症、ギャンブル依存症、その他の依存症に関する相談、支援、自助、自助グループの紹介等。	岡山県立総合医療センター	086-228-2842

●ギャンブル依存症

自助グループ	内容	所在地	お問い合わせ先
岡山県	アルコール依存症、薬物依存症、ギャンブル依存症、その他の依存症に関する相談、支援、自助、自助グループの紹介等。	岡山県立総合医療センター	086-228-2842
岡山県	アルコール依存症、薬物依存症、ギャンブル依存症、その他の依存症に関する相談、支援、自助、自助グループの紹介等。	岡山県立総合医療センター	086-228-2842
岡山県	アルコール依存症、薬物依存症、ギャンブル依存症、その他の依存症に関する相談、支援、自助、自助グループの紹介等。	岡山県立総合医療センター	086-228-2842
岡山県	アルコール依存症、薬物依存症、ギャンブル依存症、その他の依存症に関する相談、支援、自助、自助グループの紹介等。	岡山県立総合医療センター	086-228-2842
岡山県	アルコール依存症、薬物依存症、ギャンブル依存症、その他の依存症に関する相談、支援、自助、自助グループの紹介等。	岡山県立総合医療センター	086-228-2842

ギャンブルの問題で悩んでいませんか？

ひとりで悩まず相談しましょう！

こころの健康センター相談電話
☎086-803-1274

月曜～金曜：9時～12時/13時～16時
 (祝日・年末年始を除く)

※面談も可能です

実行：岡山市こころの健康センター（岡山市北区鹿田町1-1）115号室 電話：086-803-1274

ギャンブルをしていて、こんなことはありませんか？

やめようと思ってもやめられない

いつもギャンブルのことを考えている

ギャンブルをするために嘘をついてしまう

ギャンブルのためにお金を借りる

借金をギャンブルで取り返そうとする

心当たりのある方は、もしかするとギャンブル依存症かもしれません。一人で悩まず、ご相談ください。ご家族からの相談も受け付けています。

【自殺対策事業】

(カード)

経済的問題、人間関係、生活について
 不調が続く、食欲がない、疲れきっている…
 もう死んでしまいたい… など

あなたのつらい状況を誰かに相談できていますか。

まずはお電話ください
TEL:086-803-1273

対象：岡山市内にお住まいの方
 月～金（土日祝日、年末年始を除く）/8:30～17:00

岡山市こころの健康センター
 〒700-8546 岡山市北区鹿田町1丁目1-1（岡山市保健福祉会館4階）

岡山駅からの交通アクセス

徒歩
 JR岡山駅から約15分

バス
 岡山駅前バスターミナルから約5分
 「市役所前」下車

車
 岡山市保健福祉会館東
 鹿田町駐車場をご利用ください。
 ※有料：道明印のある場合1時間以内無料

岡山大学病院
 水産局

岡山大学病院
 水産局

(自殺対策推進センター案内パンフレット)

気づき、つながる

自殺は誰もが社会で可能性のある身近な問題です。

岡山市では減少傾向にあるものの、依然として年に100人前後の大勢の命が失われています。

自殺は、個人の自由な意思によるのではなく、経済、経済、経済、分業、人間関係など、暮らしの中にある様々な要因が連鎖して組み合い、精神的に追い込まれた末の死と言われています。

「死にたい」と考えている人も、心の中で「生きたい」という気持ちとの間で苦しんでいます。

長年の方がサインに気づき、しっかりと話を聞いて専門機関につないでいくことが大切です。

岡山市自殺対策推進センター

ACCESS MAP

岡山駅からの交通アクセス

- 徒歩 岡山駅から約15分
- バス 岡山駅前バスターミナルから約5分「市役所前」下車すぐ
- 自転車 岡山市保健福祉会館東の奥町駐輪場をご利用ください(証明書で1時間無料)

T700-8646 岡山県岡山市北区東田町一丁目1番1号
岡山市保健福祉会館4階 岡山市こころの健康センター内
TEL.(086)803-1273(代表) FAX.(086)803-1772

岡山市 自殺対策推進センター

岡山市

業務内容 1 相談支援

- 死にたいほどつらい気持ちを抱えた人やご家族、関係機関の支援者の皆様からのご相談に応じます。
- 自死遺族への相談支援
ご家族を自死でなくされた方のご相談に応じます。

● 相談方法

相談は予約制です。まずはお電話ください。
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
月～金(祝日、年末年始を除く) 8:30～17:15

業務内容 2 関係機関との連携

自殺未遂者等の自殺ハイリスク者が必要な支援につながるよう、定期的な救急病院への巡回や、機関連携会議、多機関が連携した相談会等を実施し、関係機関と密接な連携を図っています。

業務内容 3 人材育成

自殺予防対策に関わる人材の育成を目的に、研修会の実施や各機関、団体への講師派遣等を行っています。

- わからあいの会
大切な方を自死でなくされると、大きな悲しみだけでなく、自死であるということでも差にも見えなかったり、自分を責めてしまったりするつらさがあります。
大切な方を自死でなくされたご遺族の方が、周囲に打ち明けられない思いをわかちあう場です。
日時:毎月第2火曜日 13:30～15:30
場所:岡山市保健福祉会館4階
原則予約制ですが、当日参加も可能です。
- 弁護士派遣事業
法律問題・経済問題等を抱えたご本人や関係機関の方へ、弁護士を無料で派遣してご相談に応じます(初回のみに限る)。
※ご利用についてはお問い合わせください。
- うつ病患者の回復支援
在宅でうつ病治療中の方を対象に、年2回、集団認知行動療法プログラムを実施しています。

(リーフレット)

大切な人の命を守るために

～気づき、つながる～

自死は決して遠い世界の話ではなく、
私たちの誰もが直面する可能性のあるとても身近な問題です。
命とこころを支えるために、
私たち一人ひとりが「気づき、つながる」ことから始めてみませんか。

岡山市

大事なのはまず「気づく」こと

いづつもの事柄が気鬱と結び合い溜め込んでいくのは、自分で気づきにくいから周りのサインが漏れ出ていることがあります。「鬱だと思われる」「鬱だと思われる」というちょっとした違和感、まずはこのサインに気づくことが必要な第一歩につながります。また、身近な人から「気づき、つながる」ことが大切です。

代表的な自殺のサイン

- ① つつもの症状があらたがる (気分が落ち、自分を責める、仕事の進捗が遅れる、決断できない、不眠が頻る)
- ② 言葉が暗くなる
- ③ 原因不明の身体の不調 (不眠、食慾不振、体重減少等) が続く
- ④ 安全や健康が保てない (行動が不審に見える等)
- ⑤ 仕事の負担が急に増える、大さげ失敗をする、電気を失う (長時間労働が続く、仕事のことで自分の存在価値を失う等)
- ⑥ 仕事や家庭で価値がなくなったりサポートが得られなくなったりする
- ⑦ 本人にとって価値のあるもの (車、土地、家族、財産) を失う
- ⑧ 重症の身体の病気がかかる
- ⑨ 自殺を口にする (話を聞いたり話を聞かずに相談することが大事です)
- ⑩ 自殺未遂に及ぶ (早急に精神科等の専門的な治療を受ける必要が有ります)

子どもが出す「いつもと違う」サイン

子どもの場合、大人のように気づきにくく発露できないことも多いため、行動の変化にも注意する必要があります。

- ① 注意が集中できなくなる
- ② いつもならできるような課題が達成できなくなったり、成績が急に落ちる
- ③ 不安やイライラが頻りに、涙が止まらなくなる
- ④ 逃げやりやめが頻りに目立つ
- ⑤ 自分より年下の子どもの行動を真似し始める
- ⑥ 仲間から孤立して、一人で過ごすことが多くなり、引きこもりがちになる
- ⑦ 求食が激減する
- ⑧ 言葉を合わせなくなったり、挨拶をしなくなる
- ⑨ 頻りに危険な行動を加え、責めに受けがなくなる
- ⑩ 自殺や自殺にさらけ、自殺や自傷に関する文章を書いたり絵を描いたりする

相談窓口一覧

地域	相談窓口名称	内容	電話番号	受付時間	受付日
こころの電話	岡山県こころの健康センター	こころの健康センターの相談窓口から、24時間体制で相談を受け付けます。	086-833-1234	8:00～24:00	24時間体制
	岡山県健康増進センター	こころの健康センターの相談窓口から、24時間体制で相談を受け付けます。	086-833-1234	8:00～17:00	24時間体制
	北区内健康増進センター	こころの健康センターの相談窓口から、24時間体制で相談を受け付けます。	086-833-1234	8:00～17:00	24時間体制
	北区健康増進センター	こころの健康センターの相談窓口から、24時間体制で相談を受け付けます。	086-833-1234	8:00～17:00	24時間体制
	中区健康増進センター	こころの健康センターの相談窓口から、24時間体制で相談を受け付けます。	086-833-1234	8:00～17:00	24時間体制
	南区健康増進センター	こころの健康センターの相談窓口から、24時間体制で相談を受け付けます。	086-833-1234	8:00～17:00	24時間体制
	東区健康増進センター	こころの健康センターの相談窓口から、24時間体制で相談を受け付けます。	086-833-1234	8:00～17:00	24時間体制
いのちの電話	岡山県いのちの電話	24時間体制で相談を受け付けます。	086-833-1234	24時間体制	24時間体制
	こころの健康センター	こころの健康センターの相談窓口から、24時間体制で相談を受け付けます。	086-833-1234	24時間体制	24時間体制
健康・家族者	岡山県健康増進センター	こころの健康センターの相談窓口から、24時間体制で相談を受け付けます。	086-833-1234	8:00～17:00	24時間体制
	北区健康増進センター	こころの健康センターの相談窓口から、24時間体制で相談を受け付けます。	086-833-1234	8:00～17:00	24時間体制
	中区健康増進センター	こころの健康センターの相談窓口から、24時間体制で相談を受け付けます。	086-833-1234	8:00～17:00	24時間体制
	南区健康増進センター	こころの健康センターの相談窓口から、24時間体制で相談を受け付けます。	086-833-1234	8:00～17:00	24時間体制
健康・多世帯者	岡山県健康増進センター	こころの健康センターの相談窓口から、24時間体制で相談を受け付けます。	086-833-1234	8:00～17:00	24時間体制
	北区健康増進センター	こころの健康センターの相談窓口から、24時間体制で相談を受け付けます。	086-833-1234	8:00～17:00	24時間体制
	中区健康増進センター	こころの健康センターの相談窓口から、24時間体制で相談を受け付けます。	086-833-1234	8:00～17:00	24時間体制
	南区健康増進センター	こころの健康センターの相談窓口から、24時間体制で相談を受け付けます。	086-833-1234	8:00～17:00	24時間体制
健康・高齢者	岡山県健康増進センター	こころの健康センターの相談窓口から、24時間体制で相談を受け付けます。	086-833-1234	8:00～17:00	24時間体制
	北区健康増進センター	こころの健康センターの相談窓口から、24時間体制で相談を受け付けます。	086-833-1234	8:00～17:00	24時間体制
	中区健康増進センター	こころの健康センターの相談窓口から、24時間体制で相談を受け付けます。	086-833-1234	8:00～17:00	24時間体制
	南区健康増進センター	こころの健康センターの相談窓口から、24時間体制で相談を受け付けます。	086-833-1234	8:00～17:00	24時間体制
健康・障害者	岡山県健康増進センター	こころの健康センターの相談窓口から、24時間体制で相談を受け付けます。	086-833-1234	8:00～17:00	24時間体制
	北区健康増進センター	こころの健康センターの相談窓口から、24時間体制で相談を受け付けます。	086-833-1234	8:00～17:00	24時間体制

相談窓口一覧

地域	相談窓口名称	内容	電話番号	受付時間	受付日
子ども・若年者	岡山県こころの健康センター	こころの健康センターの相談窓口から、24時間体制で相談を受け付けます。	086-833-1234	8:00～17:00	24時間体制
	北区健康増進センター	こころの健康センターの相談窓口から、24時間体制で相談を受け付けます。	086-833-1234	8:00～17:00	24時間体制
	中区健康増進センター	こころの健康センターの相談窓口から、24時間体制で相談を受け付けます。	086-833-1234	8:00～17:00	24時間体制
	南区健康増進センター	こころの健康センターの相談窓口から、24時間体制で相談を受け付けます。	086-833-1234	8:00～17:00	24時間体制
	東区健康増進センター	こころの健康センターの相談窓口から、24時間体制で相談を受け付けます。	086-833-1234	8:00～17:00	24時間体制
	南区健康増進センター	こころの健康センターの相談窓口から、24時間体制で相談を受け付けます。	086-833-1234	8:00～17:00	24時間体制
	東区健康増進センター	こころの健康センターの相談窓口から、24時間体制で相談を受け付けます。	086-833-1234	8:00～17:00	24時間体制
介護	岡山県健康増進センター	こころの健康センターの相談窓口から、24時間体制で相談を受け付けます。	086-833-1234	8:00～17:00	24時間体制
	北区健康増進センター	こころの健康センターの相談窓口から、24時間体制で相談を受け付けます。	086-833-1234	8:00～17:00	24時間体制
	中区健康増進センター	こころの健康センターの相談窓口から、24時間体制で相談を受け付けます。	086-833-1234	8:00～17:00	24時間体制
	南区健康増進センター	こころの健康センターの相談窓口から、24時間体制で相談を受け付けます。	086-833-1234	8:00～17:00	24時間体制
家族者	岡山県健康増進センター	こころの健康センターの相談窓口から、24時間体制で相談を受け付けます。	086-833-1234	8:00～17:00	24時間体制
	北区健康増進センター	こころの健康センターの相談窓口から、24時間体制で相談を受け付けます。	086-833-1234	8:00～17:00	24時間体制
障害者	岡山県健康増進センター	こころの健康センターの相談窓口から、24時間体制で相談を受け付けます。	086-833-1234	8:00～17:00	24時間体制
	北区健康増進センター	こころの健康センターの相談窓口から、24時間体制で相談を受け付けます。	086-833-1234	8:00～17:00	24時間体制
高齢者	岡山県健康増進センター	こころの健康センターの相談窓口から、24時間体制で相談を受け付けます。	086-833-1234	8:00～17:00	24時間体制
	北区健康増進センター	こころの健康センターの相談窓口から、24時間体制で相談を受け付けます。	086-833-1234	8:00～17:00	24時間体制
DV	岡山県健康増進センター	こころの健康センターの相談窓口から、24時間体制で相談を受け付けます。	086-833-1234	8:00～17:00	24時間体制
	北区健康増進センター	こころの健康センターの相談窓口から、24時間体制で相談を受け付けます。	086-833-1234	8:00～17:00	24時間体制
その他	岡山県健康増進センター	こころの健康センターの相談窓口から、24時間体制で相談を受け付けます。	086-833-1234	8:00～17:00	24時間体制
	北区健康増進センター	こころの健康センターの相談窓口から、24時間体制で相談を受け付けます。	086-833-1234	8:00～17:00	24時間体制


岡山県こころの健康センター
 (岡山県日野町健康センター)
 〒700-8549 岡山県北日野町1丁目1番1号
 TEL: 086-833-1273 FAX: 086-833-1772



【ひきこもり対策】

(ひきこもり地域支援センター案内パンフレット)

ひきこもりを経験した先輩たちの声

【ひきこもっていた時】

自分でもどうしたらいいか分からない...
それを分かってはしまった

「熱さなさい」がきつかった

周りはひきこもる前と同じように接してほしかった

【相談に行った時】

すごくほえていったけど、
帰りはホッとした

うまく話せなくても
大丈夫だった

誰にも話せない苦しみや悩みを
話すことができ受け入れられた感じがした



JR岡山駅からの交通アクセス

- 徒歩 JR岡山駅から約15分
- バス JR岡山駅前(スターミナル)から約5分「市役所前」下車
- 自転車 岡山市保健福祉会館まで
平日11:00～17:00までご利用ください
※有料; 証明印のある場合1時間以内無料

岡山市ひきこもり地域支援センター

〒700-8546 岡山府北区徳田町一丁目1番15
岡山市保健福祉会館4階 岡山市ひきこもりの健康センター内

電話番号: (086)803-1326

受付: 月曜日～金曜日(休日、年末年始を除く)

午前9時30分～12時 / 午後1時～3時

[HP]<http://www.city.okayama.jp/sofusu/sokoroc/kokoro00051.html>

岡山市ひきこもり地域支援センター

岡山市

このようなことで悩んでいませんか?

ご本人

- このままでは良くないと思うけど、どうすればいいのかわからない
- 人と関わるのが苦手な外に出られない
- 働く自信がない
- 家族が気持ち悪く分かってくれなくて辛い

ご家族

- 家族として、どう接したらいいかわからない
- この先どうなるのか、子どもの将来が不安

ひとりで悩まず、ひきこもり地域支援センターにご相談ください。誰かに話すことで気持ちが軽くなったり、一緒に考えることで新たな糸口が見つかるかもしれません。

ご利用の案内

相談のながれ

電話受付
(086)803-1326
受付: 月曜日～金曜日(休日、年末年始を除く)
午前9時30分～12時 / 午後1時～3時

来所相談
(完全予約制)

対象

岡山市内にお住まいで、ひきこもり状態にあるご本人及びそのご家族

- 相談は無料です。
- 専門の相談員が対応します。
- 相談の秘密は厳守します。
- 相談内容によっては、医療機関や福祉機関との連携を図ること、またご紹介させていただくこともあります。

相談(面接・訪問)

ご本人やご家族からの相談をお受けします。

小集団活動

ご本人が安心して過ごせるグループ活動です。
(運動、読書、ゲームなど)

社会参加・就労支援

状況に応じて、他の支援機関と連携を図り支援をします。

家族教室

ひきこもり経験者のお話を聞き、ひきこもりに関する理解を深める、同じ悩みを抱える家族同士で交流する場です。

【センターだより】

(10号)

岡山市こころの健康センターだより

第10号
平成31年3月発行

岡山市こころの健康センター
〒730-8592 岡山県岡山市東区一丁目1-1 岡山市こころの健康センター4階
TEL:086-923-1274 FAX:086-923-1772
E-mail: info@www.city.okayama.jp/ohshokosei/



長期入院精神障害者の退院支援のこと

〒 田代 順一郎

本紙「岡山市こころの健康センターだより」は、平成31年4月1日より、第10号が発行されました。本紙は、長期入院精神障害者の退院支援について、市民の皆様へ広くお知らせすることを目的として発行されています。本紙の発行は、市民の皆様へ広くお知らせすることを目的として発行されています。本紙の発行は、市民の皆様へ広くお知らせすることを目的として発行されています。



長期入院精神障害者の退院支援について、市民の皆様へ広くお知らせすることを目的として発行されています。本紙の発行は、市民の皆様へ広くお知らせすることを目的として発行されています。

平成30年度 こころの健康講演会

「死にたい」と「生きたい」の狭間でできること ～身近な人の死を防ぐために～

岡山こころの健康センターでは、市民の健康増進と、精神障害者の生活の質の向上を図ることを目的として、平成30年度「こころの健康講演会」を開催しました。本講演会は、市民の皆様へ広くお知らせすることを目的として発行されています。

講演会の概要

講演題目：「死にたい」と「生きたい」の狭間でできること～身近な人の死を防ぐために～

講師：田代 順一郎

日時：平成30年12月12日（金）13:00～16:00

会場：岡山こころの健康センター4階



講演会の様子

講演会では、田代先生から、精神障害者の生活の質の向上を図るための取り組みについて、詳しくお話いただきました。また、市民の皆様から、講演会への参加について、お褒めの言葉をいただきました。

相談のご案内

岡山こころの健康センターでは、市民の皆様へ広くお知らせすることを目的として発行されています。

◆ご相談したい場合は、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 休館）

◆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は、来所相談のご案内をいたします。

長期入院精神障害者の退院支援を進めています!!

岡山市の精神障害者の入院状況

岡山市こころの健康センターでは、市民の皆様へ広くお知らせすることを目的として発行されています。

精神科病院入院中から退院支援を行っています!

精神科病院入院中から退院支援を行っています。退院支援とは、市民の皆様へ広くお知らせすることを目的として発行されています。

退院支援を必要とする長期入院精神障害者を把握するため調査・面接を行っています!

退院支援を必要とする長期入院精神障害者を把握するため調査・面接を行っています。調査・面接の結果、退院支援を必要とする長期入院精神障害者の数は、1,126名と把握されました。

調査結果

岡山市内の1年以上の長期入院患者 **1,126名**

退院支援を必要とする長期入院患者 **1,126名**

退院支援を必要とする長期入院患者の内訳

- 30歳以上 202名(17.9%)
- 10歳未満 197名(17.6%)
- 10歳以上19歳未満 197名(17.6%)
- 20歳以上29歳未満 530名(46.9%)

退院支援を必要とする長期入院患者の内訳

- 男性 282名(25.1%)
- 女性 844名(74.9%)

退院支援を必要とする長期入院患者の内訳

- 14名(1.2%)
- 309名(27.4%)
- 323名(28.7%)
- 490名(43.3%)

退院者の状況

退院者の状況について、市民の皆様へ広くお知らせすることを目的として発行されています。

今後について

今後について、市民の皆様へ広くお知らせすることを目的として発行されています。

ひきこもり支援に関する研修・講演会について

岡山県は、北隣の教育委員会や岡山県教育庁と連携してひきこもり支援についての研修・講演会を開催し、県内各地の支援活動が盛んに行われています。

キャンパスからの回復支援プログラム OCAT-G(オキャットG)を開始しました!

ひきこもり、キャンパスの楽しみを失った方、キャンパスと上手く付き合えない方、回復支援プログラム「オキャットG」が、岡山県でスタートしました。同じキャンパスの仲間を巻き込んで、キャンパスに帰りたい方、戻りたい方をサポートします。

- 全5回(月1回、120分)定員は10名【秋学期限定】**
 - ※1回(10月のキャンパス説明会)【キャンセル料なし】
 - ※2回(11月のキャンパス説明会)【キャンセル料なし】
 - ※3回(12月のキャンパス説明会)【キャンセル料なし】
 - ※4回(1月のキャンパス説明会)【キャンセル料なし】
 - ※5回(2月のキャンパス説明会)【キャンセル料なし】
- 岡山市内在住の方で、次の条件をすべて満たす方です。**
1. 岡山市内に在住の方(岡山県内、岡山県外、岡山県外)
 2. 休学以外の理由で休学している方(休学、退学、留年)
 3. 休学以外の理由で休学している方(休学、退学、留年)
 4. 休学以外の理由で休学している方(休学、退学、留年)
 5. 休学以外の理由で休学している方(休学、退学、留年)

まずはお気軽にこの健康センターまでご相談ください。
お問い合わせ ☎ 086-803-1273 | 岡山県ひきこもり健康センター |

相談のご案内

岡山県ひきこもり健康センターは、ひきこもりの悩みや相談相手への悩みについて、ご本人やご家族などからの相談を受け付けています。

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・年末年始を除く)

来所相談: 岡山県ひきこもり健康センターまでお越しください。来所相談のご予約は不要です。

岡山市こころの健康センターだより

第11号
発行 2年3月
発行

岡山市こころの健康センター

〒700-8546 岡山市北区船場町一丁目1-1 岡山県保健福祉会4階
TEL: 086-803-1273 FAX: 086-803-1772
URL: http://www.city.okayama.jp/hofuku/kokoroc/kokoroc_00051.html



10年目に入った 「ひきこもり地域支援センター」

所長 太田 眼一郎

2009年7月、岡山県ひきこもり健康センターが、岡山県で初めて「ひきこもり地域支援センター」に認定されました。今年「10年目」を迎えました。この10年間で、ひきこもりの悩みや相談相手への悩みについて、ご本人やご家族などからの相談を受け付けています。

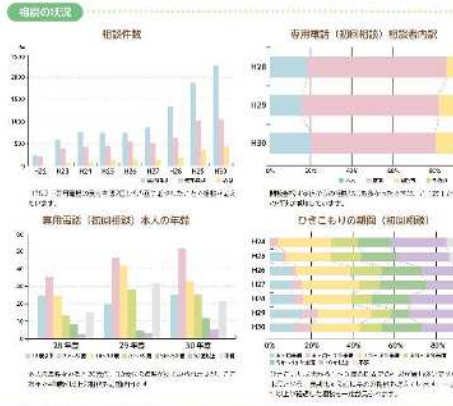
ひきこもり支援センターは、ひきこもりの悩みや相談相手への悩みについて、ご本人やご家族などからの相談を受け付けています。また、ひきこもりの悩みや相談相手への悩みについて、ご本人やご家族などからの相談を受け付けています。



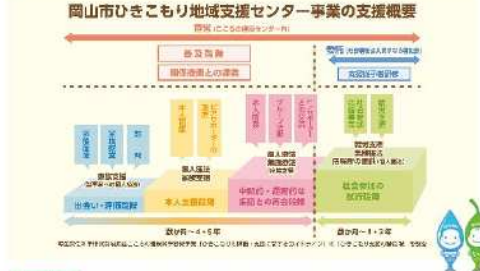
岡山市ひきこもり地域支援センターのご紹介

【ひきこもり】とは、何らかの原因で学校・職場に行かなくなり、自宅に引きこもる状態を指します。ひきこもりの状態は、個人差があり、長期間にわたって引きこもる方もいます。ひきこもりの状態は、個人差があり、長期間にわたって引きこもる方もいます。

対象は、岡山市内にお住まいで、ひきこもり状態にあるご本人及びそのご家族
電話受付: **086-803-1326**
月曜日～金曜日(祝日、年末年始を除く) 午前9時30分～12時 / 午後1時～3時
まずは専用電話にお電話いただき、来所により相談をお受けします。(完全予約制)



支援の概要: ひきこもり支援センターは、ひきこもりの悩みや相談相手への悩みについて、ご本人やご家族などからの相談を受け付けています。また、ひきこもりの悩みや相談相手への悩みについて、ご本人やご家族などからの相談を受け付けています。



- 活動の様子**
- 小集団活動**
- 社会参加的支援**
- 家族支援**