

精神保健福祉瓦版ニュース No. 227 冬号 2025.12.26

福島県精神保健福祉センター

TEL 024-535-3556 / FAX 024-533-2408

こころの健康相談ダイヤル 0570-064-556 (全国統一ナビダイヤル)

URL <http://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/21840a/>

この「精神保健福祉瓦版ニュース」は、精神保健福祉についての情報及び関係機関等の活動内容などを紹介するため、年3回程度発行しています。



主な内容

□ 【トピック1】依存症者の家族支援～アルコール家族教室について～

県北保健福祉事務所

□ 【トピック2】精神保健福祉センターで行っている依存症事業の紹介(本人支援)

精神保健福祉センター 依存症相談員

□ 【研修報告】R7年度アディクションフォーラムについて 精神保健福祉センター 依存症担当

□ 令和7年度事業計画(12月～R8年3月予定)

【トピック1】

依存症者の家族支援～アルコール家族教室について～

県北保健福祉事務所

<はじめに>

アルコール関連問題は、個人の健康だけでなく、家族や周囲の人々に深刻な影響を及ぼすことがあります。その対応に家族が疲弊している事は少なくありません。

当所では、そのようなアルコール関連問題を抱える家族を対象に、福島市と共に家族教室を開催しています。当所で月1回程度開催しており、令和7年度は全8回開催予定です。

<家族教室の内容>

当所の家族教室は、講義(50分)とミーティング(50分)の2部制となっています。

講義では、「CRAFT(クラフト)」と呼ばれる手法を用いて学習しています。「CRAFT」は、「Community Reinforcement And Family Training」の略称で、依存症患者の家族を支援するためのプログラムです。家族の対応が変わると本人に変化が生じ、治療に向かいやすくなるという考え方を基本としています。アルコール依存症の人は依存状態であることを自覚しづらく、飲酒することが最優先になる疾病のため、そのような本人をコントロールすることは難しいことです。そのため、本人を変えようとするのではなく、家族が関わり方等を変えていき、ひいては家庭環境を変えて

いくことが大切です。したがって、家族も「CRAFT」について学習する必要があります。

ミーティングでは、フリートークの時間としています。例えば、最近の本人の近況をお話いただいたり、講義に関することや他の家族に尋ねてみたい事がある際にはご質問いただいています。お話しする気分でなかつたり、聞きに徹したい際は「パス」することも可能です。なかなか他の家族と交流をされる機会は少ないと思われ、ミーティングは情報収集の場・ほっと一息つける場として活用いただいている。

<家族教室の参加者>

家族教室参加者は毎回7~8名程で、平均年齢は61.6歳です。参加者の内訳として、未受診者の家族のほか、既に医療機関に繋がっている方の家族もおり、長年参加されている家族もいらっしゃれば、今年度から参加されている家族もおり、その続柄も夫や妻、父や母、子と様々な関係性の方に参加いただいている。会の中ではお互いにアノニマス名で呼びあっており、匿名参加となっています。参加者からは、「月1回の教室が自分の楽しみの1つ」「皆さんの話を聞いて、自分だけじゃないと思えた」等前向きな感想が多く寄せられています。教室終了後、表情良くして帰られる方も多く見受けられています。

<おわりに>

会の中では他者を否定・批判しないよう、知りえたことは外に漏らさないということを念頭に毎回ルール確認をしながら運営しています。

また、初回参加者とは開会前に面談をしており、安心して参加いただけるよう努めています。

県北管内の市町村にお住まいの方で参加を希望される際は、下記電話番号にご相談ください。

※福島市にお住いの方は、福島市障がい福祉課(024-525-3746)にご相談願います。

(家族教室担当者 柏原 電話 024-534-4300)



【トピック2】

精神保健福祉センターで行っている依存症事業の紹介(本人支援)

精神保健福祉センター 依存症相談員

当センターでは依存症関連問題で悩まれている方を対象とした事業を実施しています。薬物やアルコール依存問題で悩まれている当事者様を対象に物質使用障害治療プログラム(SMARPP)を実施し生き方のヒントを提供しています。また1人でも多くの方が支援につながるよう社会資源の紹介も行っています。プログラムは全24回で月1回の実施になります。「なぜアル

コールや薬物をやめなくてはいけないの?」「あなたのまわりにある引き金について」「薬物・アルコールを使わない生活を送るための注意事項」「再発を防ぐには」などを学びながら参加する皆さんと一緒に抱え込まないように、仲間と話すことで悩みを共有し自分を振り返り、依存からの回復を目指して行きます。また皆さんのが気持ち良く安心して参加していただけるようにルールを設けています。

ギャンブル依存やそれに伴う借金問題で悩んでいる方にはギャンブル障害・回復トレーニングプログラム(SAT-G)を実施しています。プログラムは全5回で月1回の実施になります。「つながりを大切にする」「当事者の回復を信じる」という考え方を大切にし、「これまでのギャンブル」と「これからもギャンブル」をじっくり考えて整理し今後どうしていきたいかの目標を決めます。ギャンブルから離れた生活を続けていくために必要な工夫や対処を学び実践しながら、「再発のサイン」に早めに気づけるようにし、ギャンブルの代わりに楽しめる活動を検討し回復に向かうための対処を学んでいきます。

※障がい福祉サービス事業所など利用している方には、支援者と一緒に受講する SAT-G ライト(プログラムを全3回までに簡素化した)を実施しています。詳しくはお問い合わせください。

【研修報告】

R7年度アディクションフォーラムについて

精神保健福祉センター 依存症担当

令和7年10月7日(火)に「令和7年度アディクションフォーラム」を、ふくしん夢の音楽堂(福島市音楽堂)小ホールにて開催しました。県内各地(一般県民、市町村、医療機関、保健福祉事務所等県機関など)から142名の方にご参加いただきました。

今回は、「依存症からの回復～楽観的であれ、レジリエントであれ～」と題し、国立病院機構さいがた医療センターの佐久間寛之院長先生にご講演いただき、磐梯ダルクの和太鼓演舞、体験発表(薬物依存症当事者・ギャンブル依存症当事者)を行っていただきました。

さて、みなさんは演題にある「レジリエンス」という言葉を聞いたことがありますか?今回の講義では「強いストレスにさらされても精神病理がみられないことと定義でき、逆境に直面しても上手く対処し、適応的な心理的・生理的反応を示す能力である」といわゆる「こころのしなやかさ、復元力」と説明がありました。依存症に至るまでにはなんらかの生きづらさ、困り感、ストレスを抱えていると言われていますが、レジリエンス(こころのしなやかさ)を向上させることでストレスに直面したときに衝動的な行動を避け、感情を持ち直すこと



ができるということです。レジリエンスを獲得するために何点か大切な考え方方が挙げられていましたが、その中で一番大切である一方で忘れる大切なことは「楽観的であること。笑うこと。集まること。」だと思いました。依存症は本人だけでなく家族も支援者も巻き込まれてしまう病気です。だからこそ、楽観的に捉えることで回復に向けて進んでいけるのではないかでしょうか。

佐久間先生のお話は、先生のお人柄も伝わる大変有意義な時間でした。

あわせて、毎年好評である磐梯ダルクの和太鼓演舞は力強い演奏で会場全体が熱気と感動で包まれました。また、体験発表では2名の当事者に発表をしていただき、回復までの道のり・現在の状況を聞くことができ大変貴重な機会となりました

参加者からは、「佐久間先生のお話が大変分かりやすかった」「和太鼓演舞かっこよかった」「当事者の声を聞く貴重な体験となった」などたくさん感想をいただきました。

最後に、ご参加いただいたみなさまありがとうございました。来年度も開催を予定しておりますので、ぜひご参加いただけすると幸いです。



精神保健福祉センター令和7年12月～令和8年3月事業計画

項目	内 容
特定相談	日 程: 12/25(木)、R8 年 1/22(木)、2/12(木)、2/26(木)、3/12(木) 時 間:各日 13:00～16:00 内 容:思春期における心の健康(対人関係の悩み・不登校など) アディクション等に関する精神科医による相談 完全予約制
思春期精神保健セミナー	日 時:令和8年2月 予定 テマ:「ゲーム・ネット依存の理解と対応について(仮)」 講師:調整中 開催方法:オンライン(ZOOM)
テーマ別研修会	第1回:12月12日(金) (終了) 第2回:未定 第3回:未定
市町村自殺対策主管課長及び担当者会議・研修会	第1回:7月31日(木) (終了) 第2回:未定

若者自殺予防における人材育成研修会	<p>第1回:11月10日(火)13:30~16:00 (終了) 第2回:12月24日(水)13:30~16:00(オンライン) 内容:①大人が「SOSの受け止め方」を学ぶ必要性と気持ちの聴き方・受け止め方 ②情報交換(グループワーク) 第3回:令和8年1月28日(水)13:30~16:00(オンライン) 内容:①自傷行為/自殺未遂のある児童生徒への対応とケアの体制(仮) ②情報交換(グループワーク) 対象者:教育関係機関担当者(校長、教頭、教諭、養護教諭、指導主事、スクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカー等)、市町村及び保健福祉事務所職員等</p>
依存症等専門相談	<p>日 程: 精神科医相談:12/17(水)、R8年1/21(水)、2/18(水)、3/18(水) 専門相談員:12/11(木)、R8年1/8(木)、2/12(木) 開催時間:精神科医相談 13:00~16:30 専門相談員 13:00~16:00 内 容:薬物等の乱用・依存に関する相談(本人・家族等)</p>
薬物依存家族教室	<p>日 時: 12/11(木)、R8年1/8(木)、2/12(木) 時 間:各日 13:30~15:30 内 容:薬物問題等を抱えている家族の教室(CRAFT)</p>
物質使用障害治療プログラム(SMARPP)	<p>日 程:12/11(木)、R8年1/8(木)、2/12(木) 完全予約制 当センターでの事前面接が必要 時 間:各日 10:00~11:30 内 容:物質使用障がい治療のための本人対象回復プログラム</p>
ギャンブル障害・回復トレーニングプログラム(SAT-G)	<p>日 程:12/9(火)、R8年1/13(火)、2/10(火) 完全予約制 当センターでの事前面接が必要 時 間:各日 13:30~15:00 内 容:本人対象のギャンブル依存からの回復プログラム *本人・支援者が対象のSAT-Gライトもありますのでお問い合わせください。</p>
ギャンブル依存家族教室	<p>日 程:12/18(木)、R8年1/15(木)、2/19(木) 時 間:各日 13:30~15:30 内 容:依存症対応に関するプログラム(CRAFT)と家族ミーティング等</p>

ネット・ゲーム依存 家族教室	日 程:12/16(火)、R8年1/20(火)、2/17(火) 時 間:各日13:30~15:30 内 容:ネット・ゲーム依存の正しい知識を身につけ、対応方法を知るとともに家族同士の交流を図ります。
アディクション スタッフミーティング	日 時: 第1回 6月 24 日(火)13:30~15:30 (終了) 第2回 11月 28 日(金)(終了) 第3回 令和 8 年2月予定 場 所:精神保健福祉センター等 内 容:事例検討、情報交換、講義、その他 対 象:依存症対応に関わる機関の職員
アディクション伝言板	依存症自助グループや行政が開催する事業などの情報提供を毎月1回、当センターホームページに掲載しております
生きるを支えるミニコラム	ふくしまポータルにて月1回配信

*詳細は精神保健福祉センターまでお問い合わせください。

連絡先 024-535-3556*

