

高知精神保健

発行所 高知市丸の内1丁目2-20
高知県子ども・福祉政策部障害保健支援課内
高知県精神保健福祉協会
電話：088(823)1111・088(823)9669(直)
FAX：088(823)9260
E-mail：kochi-mhwa@outlook.jp
発行人 数井 裕光 編集人 諸隈 陽子

第292号

令和8年度 初めのご挨拶

イスラエルと米国によるイランへの軍事行動、AIの飛躍的進歩など、なんとも落ち着かない中で、令和8年度が始まっておりますが、会員の皆様は如何お過ごしでしょうか。

さて、令和8年度の高知県精神保健福祉協会の活動計画について簡単にご報告させていただきます。まず、本紙「高知 精神保健」ですが、例年通り年3回(7・9・3月)の発行を予定しております。精神保健福祉卓球&モルック大会は、11月6日(金)に高知県立県民体育館で開催する予定です。文化交流会は令和9年2月17日(水)に新来島高知重工ホール(県民文化ホール)で開催します。皆様のご参加をお待ちしております。第65回となる高知県精神保健福祉大会は、高知大学の赤松正規先生を大会実行委員長として、10月21日(水)の13時から新来島高知重工ホールで開催する予定です。大会のテーマは、「地域とともに歩む精神福祉～高知大学の取り組みとこれから～」で、高知県の精神保健における各分野での高知大学の現在の取り組みについての発表とこれからについてのパネルディスカッション等を行う予定です。今回は、有名人はお呼びせず、高知大学精神科の現役、若手医師達が登壇し、高知県の精神保健福祉の未来について県民の皆様と一緒に考えたいとの企画です。事前にアンケート調査等を行い、その結果についてディスカッションすることも考えております。アンケートフォームのQRコードをこの会報誌の6ページに掲載してありますので、ご協力をよろしくお願い申し上げます。

今年度も高知県で開催される全国規模の関連学会があります。2026年9月5日(土)・6日(日)の2日間、高

高知県精神保健福祉協会

かず い ひろあき

会長 数井 裕光

(高知大学医学部
神経精神科学教室教授)



知市文化プラザかるぼーとで開催される第13回成人発達障害支援学会です。大会長は渡川病院の吉本啓一郎先生です。テーマは「いま、地域での発達障害支援とは ～発達障害支援プログラムで得られた知の社会実装～」です。高知県での学会開催は、様々な人達との交流を通して、今後の高知県の精神保健福祉の発展に寄与する活動の契機になると思います。

また、本協会が県民の皆様にとってより「身近な存在」となり、開かれた組織であると感じていただけるよう、この度ホームページを全面的にリニューアルいたしました。精神保健福祉という分野は、決して特別なものではなく、誰もが健やかに暮らすために欠かせない大切なものです。新しいホームページを通じて、本協会の活動を分かりやすくお届けし、皆様が気軽に情報を得られる場所となることを目指しています。専門職の方々だけでなく、当事者の方々やご家族、そして県民の皆様と手を取り合い、共に心の健康を支え合える協会運営に努めてまいります。

当協会は、時代に応じて変化しながら高知県の精神保健福祉を安定的に発展させるための活動を継続して参ります。皆様からのご提案も常時お聞かせいただきたいと思います。今年度も皆様との協働をよろしくお願い申し上げます。

目次

令和8年度 初めのご挨拶	1
令和7年度 高知県精神科医等依存症対応力向上研修 終了報告	2
高知県精神保健福祉協会ホームページをリニューアル	3

高知で活動する支援団体(高知ダルク)	4
ノウハウ連載 番外編	5
新規会員のご紹介(団体会員)／アンケートのお願い	6

令和7年度

高知県精神科医等依存症対応力向上研修 終了報告

令和7年9月29日に開講した「令和7年度高知県精神科医等依存症対応力向上研修」が、約半年間のプログラムを経て、令和8年2月16日に終了いたしました。本研修は依存症の基礎知識や治療方法及び支援の現状を学ぶことで、今後の依存症治療を行う医療者を養成し、本県の依存症医療体制の充実に目指すことを目的としています。受講者は、精神科医師をはじめ、他科の医師や看護師、精神保健福祉士、心理職、作業療法士など、依存に向き合うさまざまな専門職の方々、130名にのびりました。講義では、豊富な臨床経験を持つ講師陣より、多面的な視点から依存症についてご講義いただきました。

以下に、受講者アンケートから寄せられた、学びや気づきのメッセージの一部をご紹介します。



- 社会心理学の概念を踏まえた講義は大変わかりやすく、支援者や周囲の偏見がどこからきているのかを考えるきっかけとなった。
- 動機付け面接法など精神科医療の基本になる手技について丁寧な説明がされていた。若手の先生などが、実際の患者に接していく際の手助けになると思った。
- 併発する内科的疾患について詳しく知ることができ、減酒、断酒治療についても段階的に説明があり、とても勉強になった。
- 普段は聞きにくい・打ち明けられにくい当事者やその家族の声を聞いて非常に良かった。
- 他者不信から薬にすがり依存してしまうという信頼障害モデルの話や小児期の逆境体験が様々な精神疾患を引き起こす要因になるという話が特に印象に残った。
- 盗撮や窃盗癖は治療者が少ないことが問題であると感じており、アルコール依存と同じくらの規模で研修を受けたいと感じた。
- 児童の依存性や自傷には自分の感情を抑えている。そうしなければならなかった逆境などがあることを知れた。
- 依存症だけに限らず、子どもの頃の愛着形成や逆境体験がその後の人生に及ぼす影響について考えさせられた。

依存症対応力向上研修 参加者内訳

職種	人数	職種	人数
医師	33	作業療法士	7
精神科	28	社会福祉士	3
内科	2	理学療法士	2
整形外科	1	臨床心理士	2
消化器外科	1	言語聴覚士	1
研修医	1	管理栄養士	1
看護師	29	介護福祉士	1
保健師	9	相談支援専門員	4
公認心理師	5	生活困窮者自律相談支援員	2
臨床検査技師	3	主任介護支援専門員	1
薬剤師	2	介護職員	1
准看護師	1	社会福祉主事	1
助産師	1	施設長	1
心理師	1	家族会	4
精神保健福祉士	25		

参加申込者数130名(※複数回答あり)

受講者の職種の多様さと熱心なメッセージから、依存症支援における学びの必要性を改めて痛感いたしました。今回の研修が、本県における依存症への理解を深める大切な一歩となったと受け止め、今年度(令和8年度)は実践編として開講する予定です。昨年度、受講いただきました皆様には引き続き、受講していただきたいと思います。また、昨年度実施した講義の一部をアーカイブで配信させていただく予定ですので、是非、多くの方に受講していただき、依存症についての理解を深める機会にしていただければ幸いです。



一般の方に興味を持っていただけるようなサイトにするために、これまでのホームページの内容を基にリニューアルし、令和8年4月1日から公開しています。ぜひご覧ください。

URL: <https://cocone-kochi.com/>



また、効果的な広報を展開するために、新たにキャラクターを作成しました。



「ここね」 — こころの音に耳をすませて

青いワンピースの女の子「ここね」は、以前の協会パンフレットで親しまれていた女の子をモチーフに誕生しました。

名前の由来は、「こころの音(ね)」。

一人ひとりが胸の中に持っている、言葉にならない大切な想いや、こころの響きにそっと耳をすませ、寄り添い続けたいという願いが込められています。

「はねまる」 — あなたの“こころ”をまるごと包む

「ここね」が大切に抱きしめている、羽の生えた黄色いハートが「はねまる」です。

これは、「自分自身のこころ」をイメージしています。

こころが軽やかに羽ばたけるように、そしてどんな時の自分も「まる」と受け入れ、愛せるように。自分を大切にする気持ちの象徴です。



「ぼこめ」 — 共に育ち、未来をひらく芽

ひょっこりと顔を出した双葉の「ぼこめ」。

種から芽が出て成長していくように、「協会も皆さまと一緒に、一歩ずつ育っていきたい」という共生の想いを形にしました。

地域の中で、一人ひとりの可能性が「ぼこっ」と芽吹き、大きな希望へと繋がっていく様子を見守ります。



「ここね」「はねまる」「ぼこめ」の3人は、こころの健康を支え合い、誰もが自分らしく過ごせる社会を目指し、私たちの広報活動やイベントなどで皆さまにお会いできるのを楽しみにしています。

高知で活動する支援団体 ～特定非営利活動法人 高知ダルク(DARC)さん～

薬物やアルコールなどの依存症から回復を目指す人々を支える「高知ダルク」。全国に70以上ある施設の中で、珍しい「女性専用」の支援施設として独自の歩みを続けています。

令和7年度には「第59回精神保健福祉ボッチャ大会」での優勝、さらに「第25回文化交流会」での金賞というダブルの快挙を成し遂げました。

今回は生活支援施設「インテグレーション」へ伺い、その輝かしい実績の裏側にある日々の活動や、メンバーたちが織りなす強い絆について取材しました。

1997年に開設された高知ダルクは、現在は女性の依存症者専用施設として、通所施設、グループホーム、就労継続支援B型事業所の3事業を展開しています。7名の利用者のほとんどは県外出身。

宮本理事長は女性専用の支援を始めた経緯を「かつての高知県には男性向け施設しかなく、女性の仲間が見つけれられる安心の居場所を作りたいかった。支援では個性を大切に、その人が持っているものを大切に、することを心掛けています」と語ります。男性にトラウマを抱える女性にとって、同性だけの空間は心から安心できる砦です。活動はミーティングや創作、ボランティアなどで、多角的に回復をサポートしています。

見事な成果を収めた2つの大会の舞台裏には、メンバーたちの工夫と強い絆がありました。

ボッチャ大会に関しては、体育館での指導はわずか1回。その後は施設内で手作りの「紙のボール」を使い、練習してきたそうです。本番では「練習の時のようにうまくいかなかったが、仲間がカバーしてくれた」「本番で集中モードに入れた」といった声が上ががり、見事な団結力で優勝を掴み取りました。

また、創作部門で金賞に輝いた文化交流会では合唱を発表。数ヶ月前から月1回の音楽教室と週1回の自主練習に励んできました。歌いながらハモリ、

楽器を演奏する難易度の高い挑戦でしたが、「心が繋がっているから習得が早かった」とメンバーは振り返ります。互いに素直な意見を出し合い、全員の思いを取り入れたため、ぶつかり合いは一切なかったそうです。

メンバーに高知ダルクの魅力を尋ねると、温かい言葉が次々と返ってきました。「一人で孤独だったが、みんなで取り組む楽しさを知った」「しんどい時も仲間がいるから続けられる」「女性同士だからこそ、辛さや生きづらさを共感し合える」。

公式ホームページを飾る幻想的で可愛いイラストにも大切な歴史があります。これは宮本理事長と共に居場所作りに奔走し、病気で逝去された初期の仲間が描いたもの。ご家族の許可を得て、今も高知ダルクの象徴として大切に使用されています。

最後に、就労継続支援B型事業所が運営するカフェ「月と太陽と星たち」を紹介します。こちらでは発酵玄米を使った食事や美味しいコーヒー、お菓子を提供。一人でも入りやすい雰囲気でお菓子のテイクアウトも可能です。

現在、こちらのB型事業所では一緒に働く利用者を募集しています。気になった方は、ぜひお店のInstagramや高知ダルクのホームページを覗いてみてください。



玄米とコーヒーの店
月と太陽と星たち

〒780-0901
高知市上町1丁目2-10
脇ハイツ1F
TEL:088-879-6840



特定非営利活動法人 高知ダルク

 **DARC** 特定非営利活動法人 高知ダルク

〒780-0870 高知市本町5丁目6-35
つちばしビル1F
TEL・FAX:088-856-8106



ノウフク連載 番外編

2025年夏、一陽病院の精神科デイケア「かるみあ」さんが、B型就労支援センター「元気になる作業所 ゆら・ら」さんからの声掛けで、利用者さん1名と、スタッフ1名が同行、さつまいも掘り作業に参加されました。

「ゆら・ら」さんが農福連携事業で作業されているブルーベリー畑のすぐ横に、今年新たに市川理事長が開墾したさつまいも畑。元々は田んぼとして活用されていた土地を、冬の間にもみ殻を混ぜて土を柔らかくし、春に米ぬかを混ぜて土を発酵させ、畑に転換されました。初夏に植え付け作業をされたそうで、1畝に約100株、全体で1,500株も植えられ、無農薬で育てているとのことでした。



1年かけて開墾されたさつまいも畑。
この写真の左側にも、ずーっと広がっています。

到着後、長靴と軍手を装着したら、すぐに作業開始です。蔓の部分は予め刈ってくださっていたので、掘り起こすだけの状態になっていました。

自ら汗を流しながら作業に入られていた市川理事長にさつまいもの掘り方を習いながら、大きなシャベルで畝の側面の土を掘り起こすと、すぐにさつまいもの頭が見えてきました。小さなスコップに持ち変え、芋の周りの土を優しく崩し、最後は手でゆっくりとさつまいもを引っ張り出しました。

収穫作業に数回携わっている「ゆら・ら」の利用者さんが、慣れた手つき



土の下では、立派なさつまいもができていました。

でシャベルを操り、収穫しやすいようにサポートしてくれていたのも、「かるみあ」の利用者さんも、頑張ってさつまいもをどんどん収穫していきます。

芋の品種は「紅はるか」。一つの株に大体5～8個の実がついており、掘り出したばかりのお芋には、土と一緒に沢山の蟻がついてきました。時折傷ついてしまった実の断面から蜜が滲み出ているのも見え、とても甘いお芋なんだろうと想像できます。

掘り出したさつまいもは、湿った土と蟻を払い落とし、表面を乾かすためにお芋が重ならないように地面に並べていきました。30～40分くらい作業して、やっと1畝の半分程度の芋を掘り出すことができました。「持ち帰って良いよ」というお言葉に甘え、収穫量の8割くらいを次々と袋に入れていく利用者さん。

かなりの重量がありましたが、自分で掘った成果が沢山入った袋を笑顔で担ぎ、「暑かったけど楽しかった！」と元気にデイケアに戻り、掘りたてのさつまいもを職員やデイケアの利用者さんに嬉しそうに見せていました。



1畝で獲れたさつまいも

筆者もおすそ分けをいただき、「収穫から1か月ほど寝かせた方がおいしいよ」との理事長のアドバイスを守り、少し時期を空けてから自宅で家族と食べさせていただきました。とても甘くて美味しかったです。

2026年春、「今年もさつまいもは豊作だ！」との連絡が入りました。また、かるみあの利用者さんが収穫作業に参加される機会があれば、筆者も同行し、お手伝いさせていただこうと思っています。

文責：西山

新規会員のご紹介

団体会員

◎一般社団法人 日本精神科看護協会高知県支部

こころの看護は「にっせいかん」。一般社団法人日本精神科看護協会（日精看=にっせいかん）は、精神科領域で働く看護者の団体です。昨年度、高知県精神保健福祉協会「団体会員」設立のご案内をいただき、ご趣旨に賛同して加入させていただきました。日精看は1946年に発足し、2025年8月現在、47都道府県に約2万6千人、高知県支部は360人の会員がいます。全国の精神科看護の力を高めるとともに、こころの健康に関する知見を広く社会に提供しています。私たちの理念は、こころの健康をとおして、誰もが安心して暮らせる社会をつくることです。

精神障害のある人が望む場所でその人らしく自立して生活できることやご家族が親なき後も安心して託せる社会を実現するためには、社会資源の充実や社会保障制度の拡充、そして医療・福祉・保健分野の更なる連携が必要であると考えています。

日精看支部の活動として、高知精神保健第283号でご紹介いただきました「こころの健康出前講座」の他、県民の皆様を対象とした活動として、「こころの日事業」を毎年、行っています。1988年の「精神保健法」の施行日にちなんで、7月1日を「こころの日」と位置づけて、精神疾患や精神障害のある人への正しい理解を普及し、こころの健康の大切さを伝えるために講演やイベントを全国の支部で行って

2026年度
こころの日

「こころがつながる地域とは何か」

—孤立がこころに与える影響と、追い込まれる前にできること—

一見繋がって見える人と人。しかし県内では少子高齢化が進み、ひとり暮らしの増加や働き方の変化、AIやSNSの普及によって、「人と人の繋がり」の形は大きく変わっています。そんな中で広がっているのは、孤立しやすい環境。医療・福祉の現場でも人手不足が続いています。地域の中で、自分自身や身近な人の心を守るためのヒントを一緒に考えてみませんか？

♡登壇者とテーマ♡

あなたらしく生きてほしい	社会福祉法人高知赤十字会 常務理事 西本 久美香 氏
「頑張らざるを得ない」日常の中で心を守る方法 - コーピングを増やし、自分と人を支える -	看護師、保健師、公認心理士 岡本 雅佳 氏
孤立がこころに与える影響と高知県の現状	高知県精神保健福祉センター 所長 山崎 正雄 氏
看護管理者が地域と医療・福祉・介護を繋ぐ	株式会社 Nure Link Kachi 代表取締役 竹林 高子 氏

日時：2026年9月12日（土）14時～16時
会場：高知城ホール 2階会議室
対象：一般県民、医療・介護従事者、行政関係者等（定員50名）
形式：シンポジウム（4名の登壇とクロストーク）

後援：高知県／高知市／高知県看護協会／高知県精神保健福祉協会／高知県精神保健福祉士協会／高知県作業療法士会／高知県臨床心理士会
協賛：東洋羽毛中四国販売株式会社

日本精神科看護協会では精神保健法施行の日（昭和63年7月1日）にちなんで、7月1日を「こころの日」とし、精神科の医療・福祉・保健を市民のこころの健康の保持増進に役立つよう提供して社会に貢献していきます。

夏もあられなく暑い日が続いて、暑くなっていく前に一緒に暑さを感じよう 365

2026年度「こころの日」のチラシ

います。今年度当支部は、「こころがつながる地域とは何か」をテーマにシンポジウムを開催します（9月12日（土）14:30～高知城ホール）。ご参加、お待ちしております。

最後に、私たちは、高知県精神保健福祉協会の会員、賛助会員、団体会員の皆様と手をつなぎ、理念に基づいて、活動を進めて参りたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

日本精神科看護協会高知県支部事務局

〒782-0035 高知県香美市土佐山田町百石町2-5-20

医療法人同仁会 同仁病院

☎ 0887-53-3155/FAX 0887-53-3096

第65回高知県精神保健福祉大会 アンケートご協力のお願い

第65回精神保健福祉大会アンケート



来る10月21日（水）新来島高知重工ホール（グリーン）にて開催されます「第65回高知県精神保健福祉大会『地域とともに歩む精神福祉』～高知大学の取り組みとこれから～」のパネルディスカッションにて使用させていただくアンケートにご協力をお願い致します。

←こちらのQRコードを読み取り、ご回答お願い致します。

できるだけたくさんの方にご回答いただきたいので、協会会員以外の方々にもお声掛けくださると助かります。どうぞよろしくお願いいたします。

アンケート
所要時間は
2～3分
です