

日本にもクライシスセンターを～フィンランドからの報告～

mieli

一般社団法人kokko 奈良クライシスセンター narakokko.0827@gmail.com

奈良学園大学大学院 岡本響子

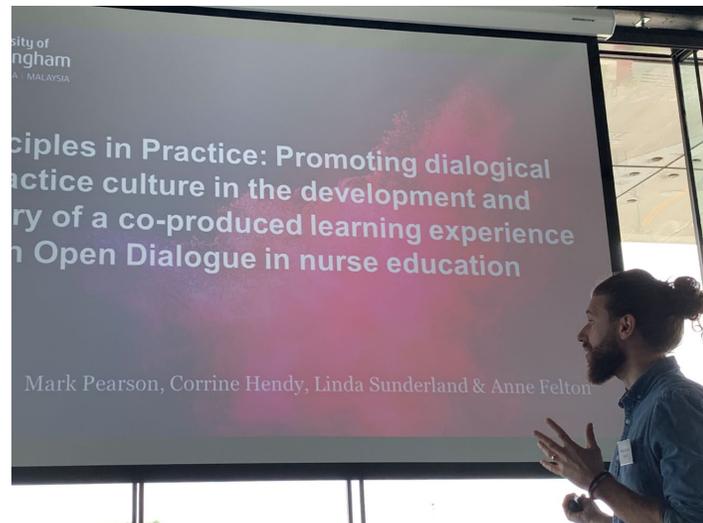
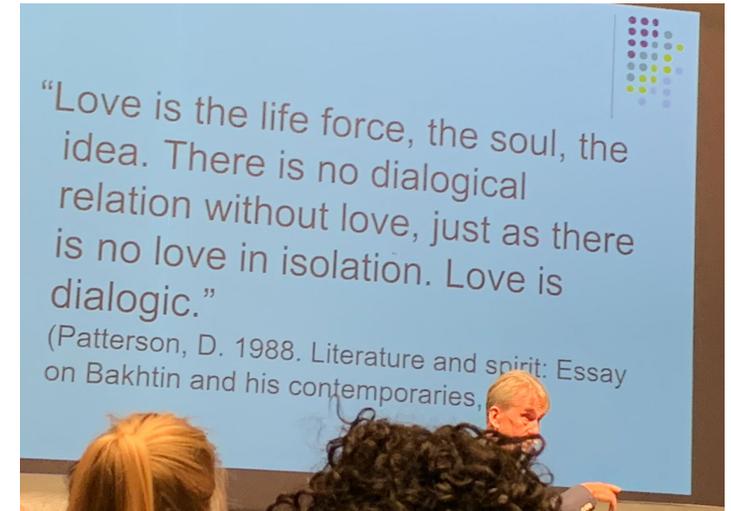
ノルディック カンファレンス

2019.8

Long term follow-up: Comparison OD v

(Bergström, T., Seikkula, J., Alakare, B., Mäki, P., Kõngäs-Saviaro, P., Taskila, J. J., Tolvanen, T., & Aaltonen, .
oriented Open Dialogue approach in the treatment of first-episode psychosis: Nineteen-year outcomes. *Psychia
Research*, 270, 168-175. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.09.038>)

	OD N=108	TAU N=1763
• Mortality by illnesses	2.8	9.2
• Hospital days (over 30)	18	94
• Ongoing contact	28	50



メンタルヘルスフィンランド



What is mental health?

Mental health skills include for example emotional and awareness skills, life skills, as well as interpersonal and problem solving skills.

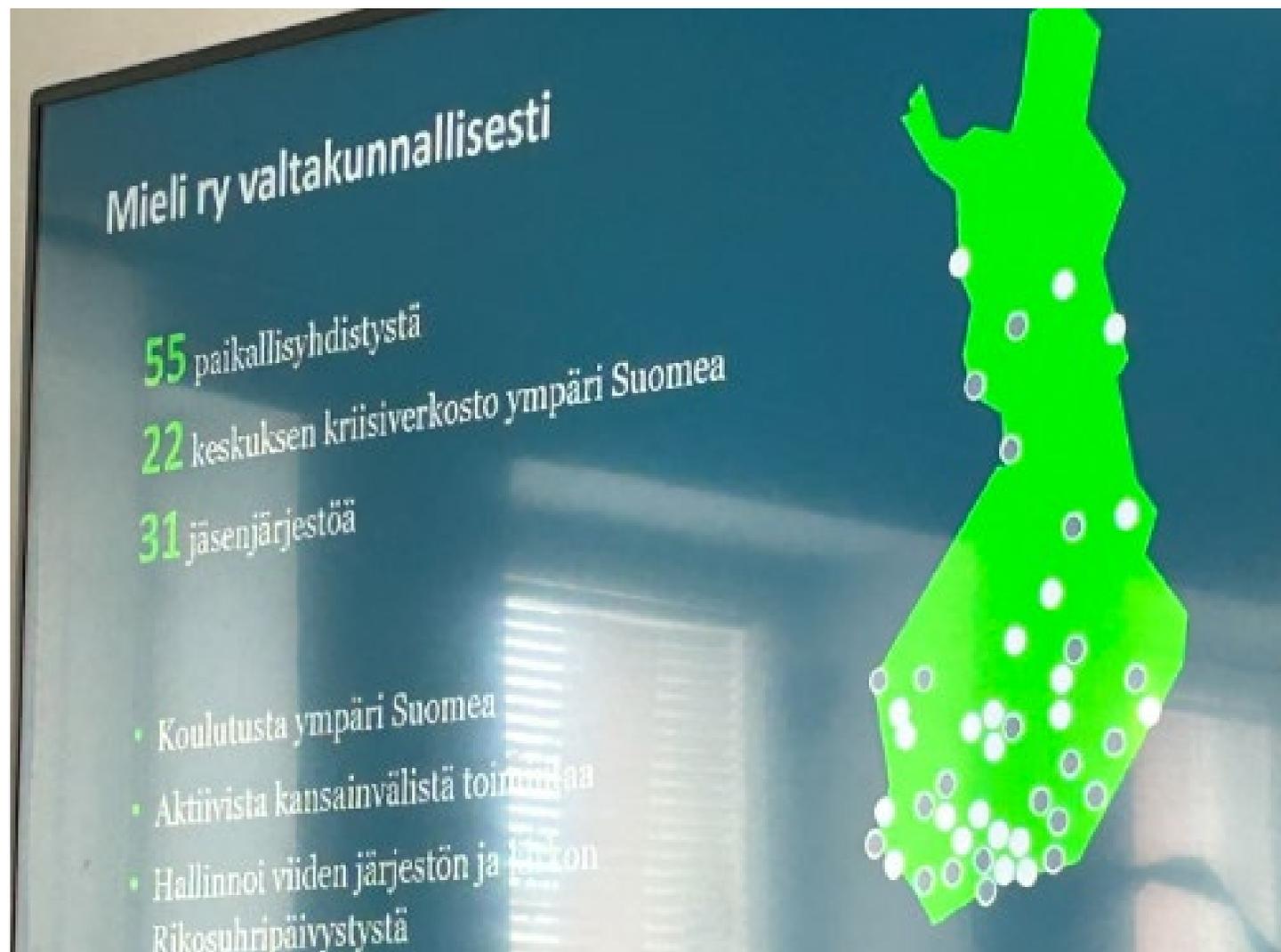
Difficult situations in life

Mental health varies according to life situation and circumstances. Almost every person encounters mental health challenges at some point.

MIELI Mental Health Finland

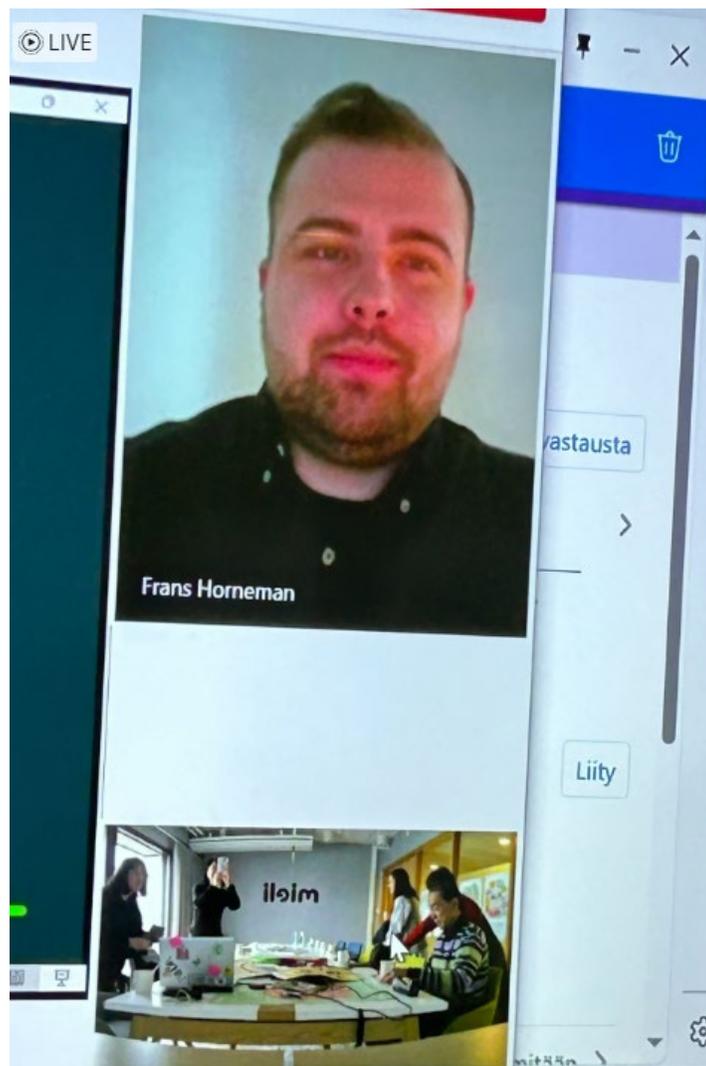
メンタルヘルスに特化した 世界最古の非政府組織

- ・1897年設立
- ・120年以上にわたってフィンランドに住むすべての人々の**人生の危機**を乗り越えるのを支援している
- ・約150人の専門家と3000人を超えるボランティアによって運営
- ・全国に55の支部がある



ホルネマンさん
(心理士長)

「メンタルヘルスの問題は、自分が当事者になると恥ずかしいと思ってしまう。心の問題は恥ずかしいことではないという活動を行っている。」

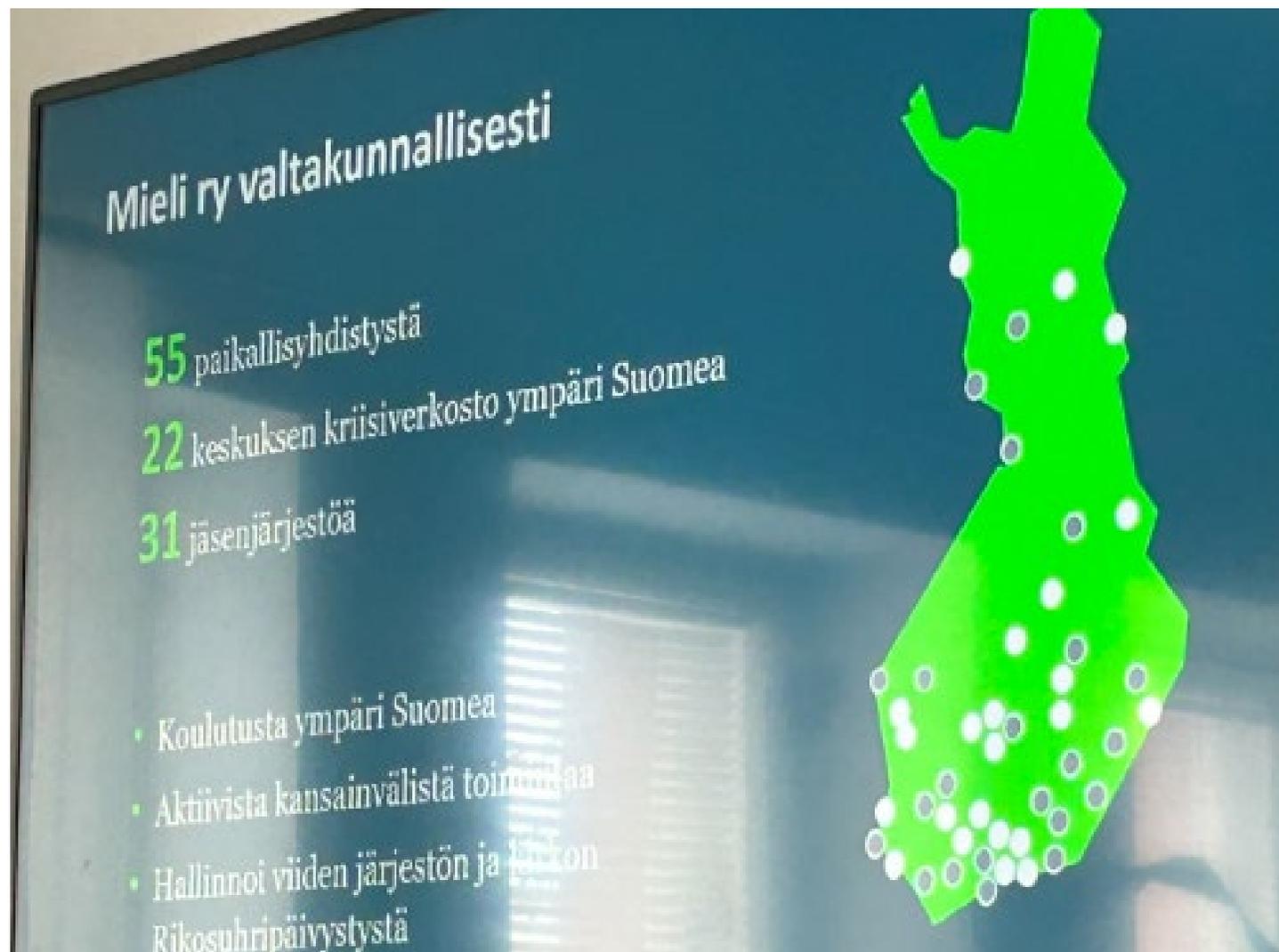


メンタルヘルスフィンランドの2つの柱

1.メンタルヘルスに関する向上・発展・開発に携わること

2. 予防(問題が起きる前になんとかする)

- ・危機的瞬間へのサポート
 - ・深刻な問題を抱えている人のサポート
 - ・ボランティア育成・トレーニング
 - ・国への働きかけ
- ・資金の70%は主に社会保険省から降りている

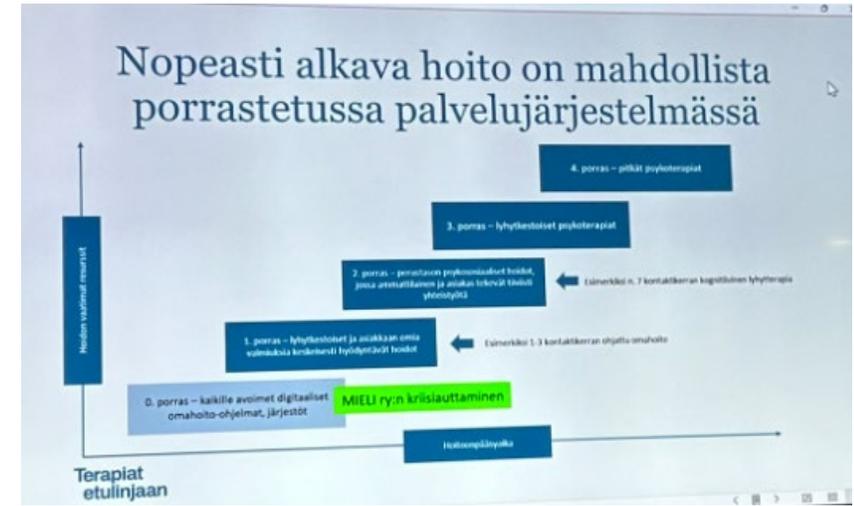
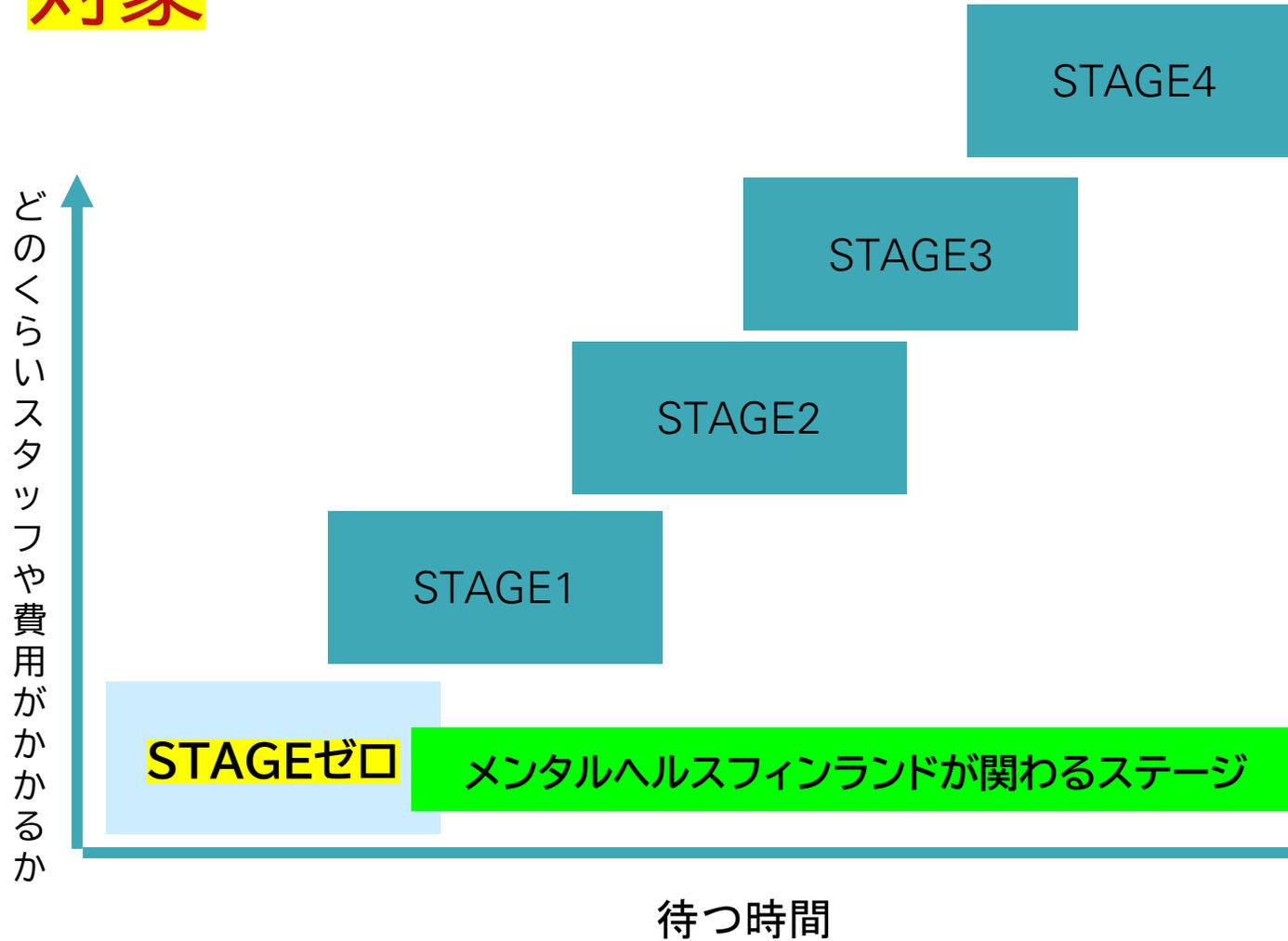


サービスの中心にいるのは、
フィンランドに住んでいる人すべて = **メンタルヘルスを必要**
としている人たちを真ん中に
置く

正しい時に(必要な時に)必要なサービスを受けられる = **早い段階で関わることで、対象が悪化して精神科的治療を必要とするところまで持っていかないようにすること**



対象



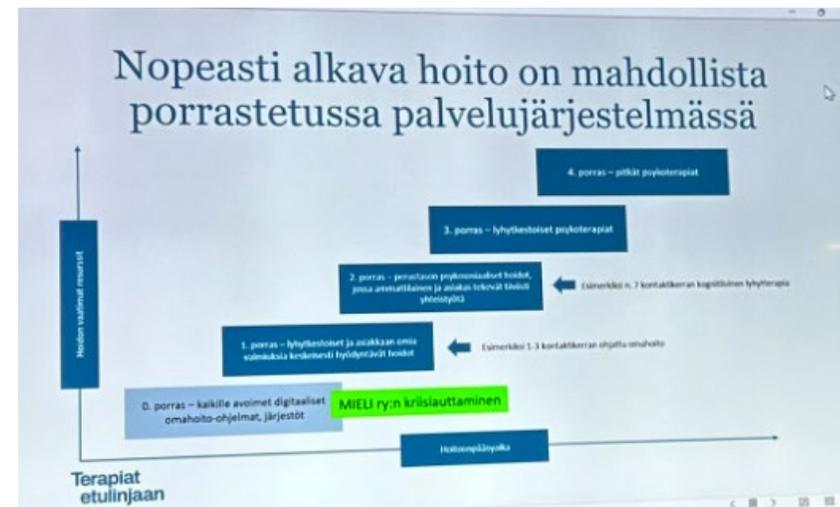
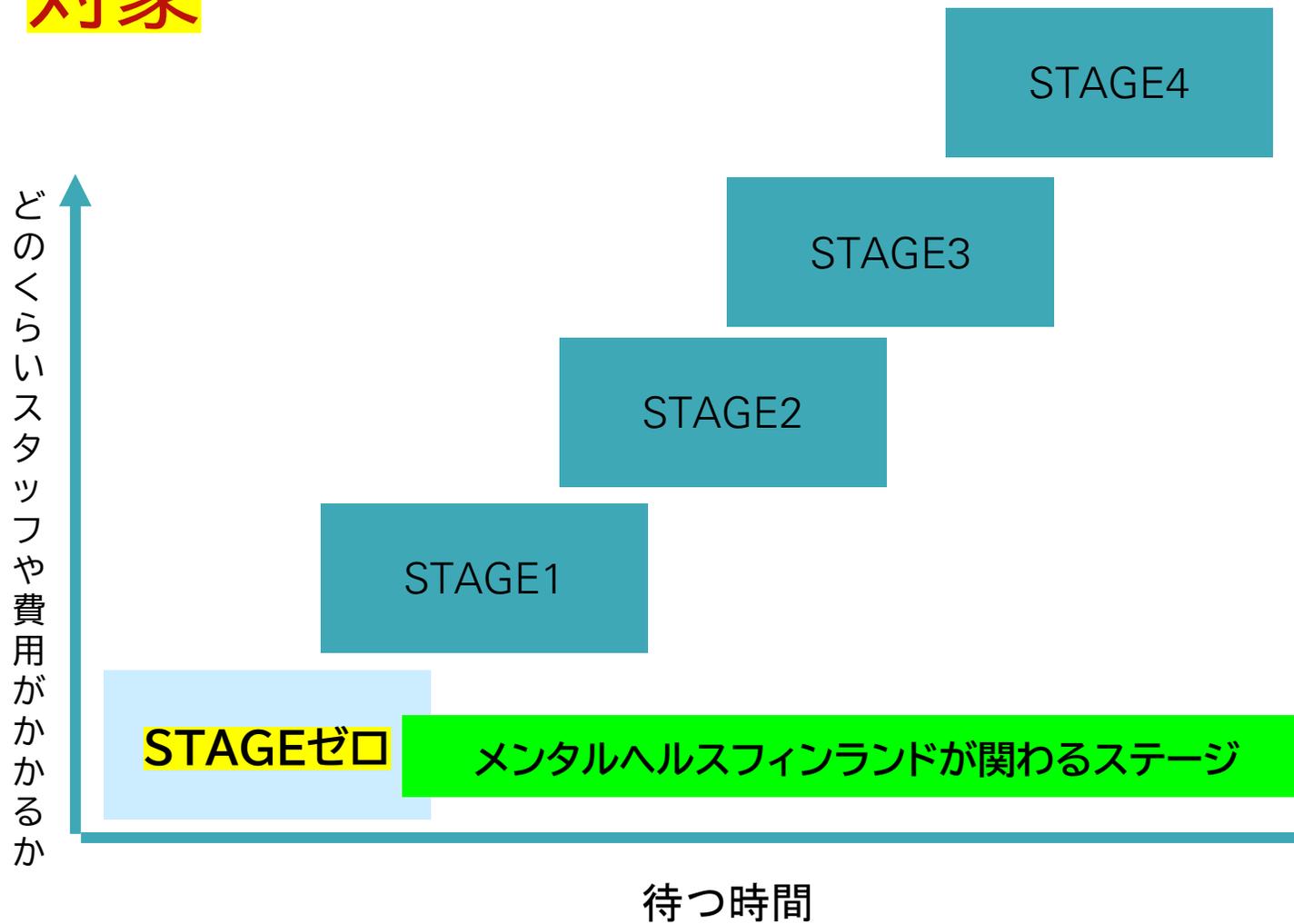
ステージゼロ 誰でもアクセスできる

ステージ1 専門家の助けが軽くなる

ステージ2 短い心理療法ですむ(7回)

ステージ3 20回程度

対象



ステージゼロ 誰でもアクセスできる = 医療に抵抗のある人のハードルを下げる

無料
匿名でもOK
紹介状不要

2つの柱のうち

- ・メンタルヘルスの向上
- ・予防(問題が起きる前に何とかする)

mieli



EN  Search  Menu 

What is mental health?

Mental health skills include for example emotional and awareness skills, life skills, as well as interpersonal and problem solving skills.

Difficult situations in life

Mental health varies according to life situation and circumstances. Almost every person encounters mental health challenges at some point.

MIELI Mental Health Finland

**SUPPORT
& HELP**



Crisis Helpline
09 2525 0116


Crisis counselling


Groups


Chat

difficult situations
in life(人生の危機／ク
ライシス)とは

クライシステレフォン

クライシスカウンセリング
(22カ所の地域で行われ
るサポート・面会)

クライシスチャット(ネット
上で行われるサポート)

ピアグループ

mieli



EN

Search

Menu

What is mental health?

Mental health skills include for example emotional and awareness skills, life skills, as well as interpersonal and problem solving skills.

Difficult situations in life

Mental health varies according to life situation and circumstances. Almost every person encounters mental health challenges at some point.

MIELI Mental Health Finland

**SUPPORT
& HELP**



Crisis Helpline
09 2525 0116



Crisis counselling



Groups



Chat

SUPPORT
& HELP



Crisis Helpline
09 2525 0116



Crisis counselling



Groups



Chat

- **クライシス テレフォン(Crisis Helpline)**:完全匿名性・ナンバーディスプレイなし
アクセス数416,500人 受けられたのは86,900件
- **クライシス チャット(Chat)** アクセス数11,000件/受けられたのは3,400件
- **面会(Crisis Counselling)** 年間14万件
コーディネートはヘルシンキの本部で実施
本部に連絡→地域のクライシスセンターに電話してアポ(ネット上での面接も含む)
直接地域のクライシスセンターに電話がかかることもあり
- **ピアグループ(Group)** **Crisis worker**(専門の職員)2名+ピアグループで構成
=同じような症状や経験をしている人で構成



危機ヘルプライン

09 2525 0116

クライシスヘルプラインでは、クライシスワーカーや訓練を受けたボランティアと、自分の考え、感情、人生の状況について内密に話し合うことができます。匿名で電話をかけることができます。

- **クライシス テレフォン(Crisis Helpline):**完全匿名性・ナンバーディスプレイなし
アクセス数416,500件 受けられたのは86,900件



危機ヘルプライン

09 2525 0116

午後1時

ヘルプラインは、フィンランド語(09 2525 0111)、スウェーデン語(09 2525 0112)、ウクライナ語(09 2525 0114)、ロシア語(09 2525 0115)でも支援を提供しています。

MIELIクライシスヘルプラインは、以下の場合に役立ちます

- あなたの人生は変わったばかりで、苦しんでいます
- あなたはトラウマになるような出来事を経験しました
- あなたは自分自身で恐怖、不安、または悲しみに対処することができず感じています
- 自己破壊的な考えを持っている、または
- あなたは愛する人のことを心配しています。

クライシス・ヘルプラインのオンコール・スタッフには、クライシス・ワークの専門家、現場で学ぶ人々、ボランティアが含まれます。回線がビジー状態の場合は、数分後に再度電話をかけることをお勧めします。



MIELIクライシスチャット

アクセス数11,000件/受けられたのは
3,400件

大人のためのMIELIクライシスチャット

MIELI Crisis Chatは、月曜日から水曜日の午後3時から午後7時まで、木曜日の午後3時から午後9時までオンコールです。

チャットでは、心の中で心配事や困難な生活状況について話し合うことができます。訓練を受けたボランティアまたは社会および医療の専門家が回答します。

Tukinetへようこそ!

私たちはあなたのためにここにいます。

Tukinetでは、危機や人生の困難な状況など、人々を助け、サポートを提供することを目的としたサービスを見つけることができます。Tukinetでは、グループチャットや1対1のチャットに参加したり、グループチャットに参加したり、個人的なサポート担当者を獲得したりできます。会話をすることで、それが人生の危機であろうと、あなたの心に重くのしかかる何かであろうと、それが容易になります。

このサービスは、MIELI Mental Health Finlandによって維持されています。

[日常の事柄](#)[差](#)[関係](#)[自殺](#)[危機](#)[メンタルヘルス](#)[家族や愛する人](#)[薬物乱用と依存症](#)[セクシュアリティとジェンダー](#)[健康と病気](#)[仕事と失業](#)[不自由](#)[暴力](#)

Tukinet(ツキネット)

80以上のグループのネットワーク(日常の事柄・家族や愛する人・自殺・薬物乱用と依存症・セクシュアリティとジェンダー・健康と病気など多数)

メンタルヘルスフィンランドが情報をまとめている

若者向けのSekasinチャットとSekasin Gaming

若者向けの チャット

- 12～29歳が対象



セカシンチャット

Sekasin-chatは、月曜から金曜の9-24と週末の15-24に電話をかけています。

Sekasinチャットは希望を生み出し、あなたの心に重くのしかかる問題を解決するのに役立ちます。

チャットは12～29歳を対象としています。

sekasin.fi



セカシンゲーミング

Sekasin Gamingサーバーは24時間年中無休で開いています。サーバーの音声チャンネルとテキストチャンネルを使用すると、新しい人と知り合い、友達を作り、友達や見知らぬ人と安全にゲームをプレイできます。

仲間に加えて、さまざまな分野の専門家が定期的にサーバー上で働き、若者をサポートしています。ディスカッションは24時間体制でモデレートされます。

discord.gg/sekasin

HPより抜粋



クライシスカウンセリング

22カ所で行われている
コーディネートはヘルシンキ
の本部で実施
年間14万件

本部に連絡→地域のクライ
シスセンターに電話してアポ
(ネット上での面接も含む)

直接地域のクライシスセン
ターに電話がかかることも
あり

MIELIクライシスセンターは、移民、庇護希望者、人身売買の被害者、不法移民など、フィンランドに住むすべての人に、危機的状況における短期的な危機カウンセリングとガイダンスを提供しています。

フィンランド語、スウェーデン語、英語でクライシスカウンセリングを行い、必要に応じてクライアントの母国語の通訳を通じてクライシスカウンセリングを提供しています。カウンセリングは無料で、必要に応じて匿名で行うことができます。

予約に紹介は必要なく、あなた自身の危機の経験で十分です。クライアントがセンターに助けを求める一般的な理由:

- 人生の困難な状況
- 新しい文化に適応することの難しさ
- 夫婦関係の問題と家族の問題
- 自殺念慮
- 突然の損失
- 事故、暴力
- メンタルヘルスの問題

ピアグループ



=同じような症状や経験をしている人のグループ

Crisis worker(専門の職員)2名+ピアグループで構成

専門的に指導されたピアサポートグループでは、同様の生活状況にある参加者が互いにサポートを受けます。グループは、毎週のグループとして、またフィンランドのさまざまな地域で集中的なグループとして編成されています。また、グループはリモートで編成されているため、どこに住んでいても参加できます。

ピアサポートグループを組織しています

- 愛する人を自殺やその他の死で失った方、
- 支援を必要としている若者たち、
- 他の困難な生活状況や危機に直面した人々のために。

グループ:2024年8月15日～2024年10月31日

配偶者を死で亡くした65歳以上の男性のためのピアサポートグループ、ヘルシンキ、2024年秋



このグループは、事故、事故、または病気によって配偶者を亡くした65歳以上の未亡人男性を対象としています。

グループ2024年8月28日-2025年1月21日

未成年の子供が性犯罪の被害者になった親と保護者のためのピアサポートグループ、You Are Enough、2024年秋



You Are Enoughピアサポートグループの目的は、長期にわたる犯罪手続きにおいて、親や保護者が子供をサポートするための対処力と能力を強化することです。

グループ3.9.2024-19.11.2024

薬物乱用により幼児または成人した子供を亡くした人、ヘルシンキ、2024年秋



このグループは、薬物乱用による死亡により、幼い子供または成人した子供を亡くした親を対象としています。このグループは、Sininauhaliitto ryと協力して実施されています。

グループ:2024年9月9日～2024年10月14日

個人および小規模の起業家のためのピアグループ、リモートグループ、2024年秋



自分自身の対処を強化したい個人および小規模の起業家向け。

HPより抜粋

Linity(=ASSIP attempt suicide short invention program) について

- 新しいユニット
- すでに自殺を試みたことのある人たちが対象
- メンタルヘルスフィンランドは治療が必要のないステージゼロで関わるのが基本。但しLinityだけは例外。治療と一緒に取り組んでいる



ボランティアの育成について

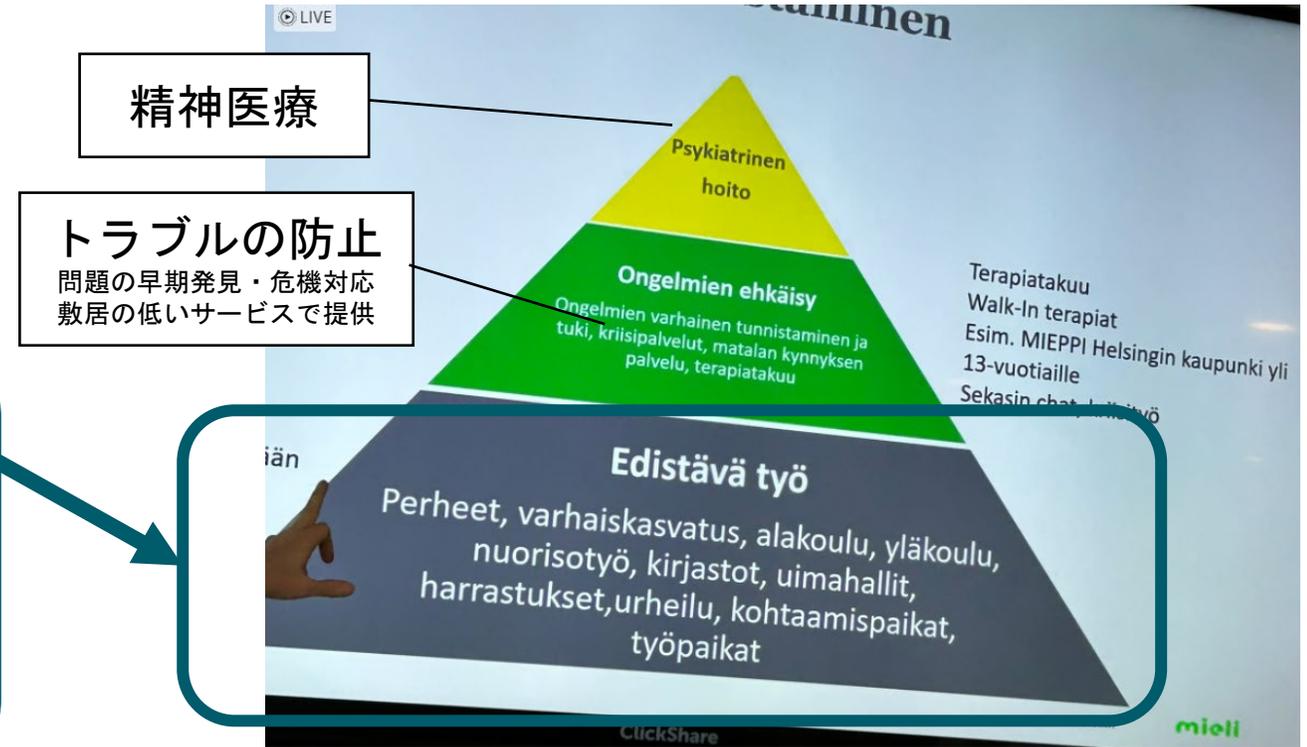
- メンタルヘルスフィンランドによるプログラム
 - 35時間の研修と、研修後4回の実習。(その過程で自分はボランティアに向いているかどうか自分でわかる)
(電話相談の一般的知識・電話の対応や受け答え・倫理的問題・クライシスとは何か・自分のセルフケアなど)
 - 月に1回ボランティアを対象としたSV。(放っておくとみな自分の苦しみになるので必ず1か月1回はSVをうけるという仕組みがある)。
 - それ以外に色々な集いや定期的な講座、練習など
-

啓発活動について

- この段階で予防できれば上にいかなくてすむ

プール・家庭・就学前・小中高・ユースワーク・図書館・趣味・スポーツ・職場

例えばスポーツクラブで就学前に関わる人たちや親に向けての啓発



精神医療

トラブルの防止

問題の早期発見・危機対応
敷居の低いサービスで提供

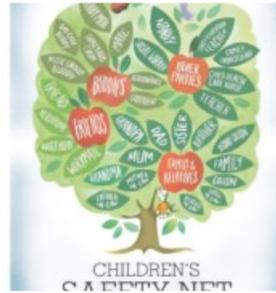
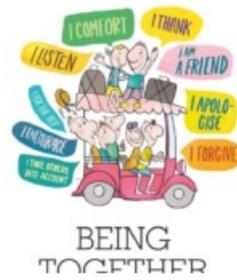
メンタルヘルスの構造

対象にあわせた 多数の教材

ネウボラ まずは親のサポート

就学前教育

年齢別



CHILDREN'S
SAFETY NET



就学前幼児向けのゲームやカード
上は大人向け 対象別に沢山の教材が作成されている



立ち止まって、心の声に耳を傾ける

生理学的コーピング
ジョギングや、ウォーキングをする
好きなスポーツをする
リラックスして、回復する
よく食べる
接る

知的コーピング
もっと情報を探す
計画を立てる
出来事を書き留める
問題を解決する
リストをつくる

社会的コーピング
価値観、考え方、宗教に希望を求める
人生の意味について考える
冷静になり、瞑想し、折る
私はいま、ここにいる

情緒的コーピング
友だちと時間を過ごす
他の人をサポートし、サポートを受け入れる
他の人に助けを求める
自分の経験や他の人たちの共有

回復するために、いろいろな方法を探す



Mission

1日1日 その一つ一つがメンタルヘルスの強化になるんだということをみんなに伝えていくこと

メンタルヘルスを意識して生活すると、それがあなたたちへのリソースになる

ケミ・クライシスセンターの報告

- 55の支部のうちクライシスセンターがあるのは22カ所。
- 電話、チャットにも関わっている
- 中央が決める基準あり:Crisis work,倫理的問題,ボランティアの質



ケミでクライシスセンターができたきっかけ..もともと病院のハードルが高かった。メンタルヘルスに関して助けが必要なのになかなか声に出せない。行政のニーズとして、わざわざ病院に受診する前に、もっと相談しやすい場所を作りたいという。医療+社会福祉+行政が話し合っ作られた。

クライシスセンターの役割: 予防+啓発

人生におけるクライシス(難しい状況/クライシス)に遭遇した時にどうすれば予防ができるだろうか。どんなことでもいいから話したいと思ったらきてください。

ケミのクライシスセンター で行われていること

1. クライシスワーク 話をする(対面／一部リモート)

無料・医師の指示は必要なし・匿名でもOK

(相談者の年齢層は29歳未満20% 高齢者20% 60%は仕事についている世代 最近は若年化している 特に若者が深刻化)(自分でアポを取る人以外に。精神科病院・社会保険事務所・学校・産業医・警察などを経由して紹介されてくる)

2. ボランティアの育成 クライシステレフォン(いのちの電話対応)

3. 啓発活動・自殺予防対策

専門家スタッフとボランティアで構成



申し込み

電話

メール(問い合わせフォームに記載してもらう)

2週間以内(実際には1週間以内)に何とかする

アポなしでくる場合も対応する

面談は個人で対応することもある

- 利用制限はないが短時間が基本。5回くらい。1回で終わる人も多い。だいたい3回来ると大丈夫。最初は90分、以後は40～50分。短いと30分位。1日4人くらいまで。
- 精神科のケアがあったほうがいいと思ったら、ケロプダス病院に電話。最初の3回～4回くらいのミーティングに参加することもある



ケミのクライシスセンターで行われている 自殺予防対策について

linityワークのほかに

- 若者への支援を中心とした自殺予防対策本部(メンタルヘルスフィンランド中央本部+ケミクライシスセンター+西ラップランド医療地区)
- 自殺者数は減少しているが若者が増えている。
若い女性の自傷傾向が増加している
- 支援者を対象に「自殺」のことで頭に浮かんでくることを言葉にしようという研修 (2時間)
- 自殺予防のコーディネート(各地域の社会福祉医療エリアでコーディネートチームをつくる。ハンネレさんがラップランド地域の代表)



ハンネレさんと奈良のメンバー

一般社団法人kokko

奈良クライシスセンター

〒631-0817

奈良市西大寺北町4丁目3-8

(近鉄大和西大寺駅より、
徒歩10分)

narakokko.0827@gmail.com



あなたの「心配事」を話してみませんか？

生きてると、誰もが、人生の「心配事」「危機」に出会います。

いじめ、落第、不合格、失恋、離婚、失業、病気、災害、事故、大切な人を失う・・・

何が「心配事」か「危機」なのかは、人それぞれでしょう。周りに相談したら「それくらいのこと・・・」と言われるかもしれません。

でも、あなたの心がそう感じたら、それは紛れもなく心の危機（クライシス）なのです。

胸がドキドキしたり、心がキューツとなったり、言葉にならない、たくさんの感情や思いがあふれてくるとき・・・

その「心配事」を、私たちに話してみませんか？

古来から、人々が、たき火を囲んで語り合ってきたようにして。あなたのお話を、対話のトレーニングを受けたスタッフが、複数で聞かせていただきます。

匿名でも、大丈夫です。そして、個人の秘密は厳守いたします。

一般社団法人 → kokkoとは？

2024年8月、「オープンダイアログ学習会 in 奈良」で対話について学んだ当事者・家族・看護師・ソーシャルワーカーで設立しました。

kokkoとは、フィンランド語で「たき火」「かがり火」の意味。人を温める優しい火であり、時には道標となる、燃えさかる火でもありたいと思っています。

活動の目的は「人々の健康およびメンタルヘルスの向上・発展・開発と、自殺予防の活動を行うことにより、誰もが取りこぼされず、生き活きと自分らしく希望と共に生きる人生を取り戻す（リカバリー）」ことです。

クライシスセンターとは？

フィンランドでは、全国に22か所の「クライシスセンター」があります。（2024年時点）

そこでは「人生の危機」に出会った誰に対しても、「対話の場」が開かれています。その時点で対話をする事で、メンタルヘルスの不調が深刻化したり、トラウマになることを防いでいます。実際、フィンランド・ケミ市のクライシスセンターでは、対話の場を利用した人の約8割が、病院や専門家の所へ行かずすんでいるそうです。

段区切り



セクション区切り（現在の位置から新しいセクション）

一般社団法人 → kokko

奈良クライシスセンター



〒631-0817

奈良市西大寺北町4丁目3-8

（近鉄大和西大寺駅より、徒歩10分）

e-mail narakokko.0827@gmail.com

←

*個人の秘密は厳守します。お気軽にお問合せ下さい。←

第39回

オープンダイアログ 学習会 in 奈良



- 当事者・家族の話から支援者が学ぶ -

2024/9/23(月) 13:00 - 16:00

振替休日です。曜日にお気をつけください。
オンラインズームで行います。

- スケジュール
1. 白木先生のためになる話
 2. 経験専門家・家族の声を聞きながら、参加者同士で対話をしていきます。
 3. まとめ
- 講師：白木孝二
(名古屋 Nagoya Connect & Share - RDI 認定コンサルタント・臨床心理士)
白木先生は長くセビや自閉症療育にかかわってこられた専門家です、ダイアログの第一人者です。

参加費 2500 円 (当事者・家族はゲスト参加のため無料です)

できるだけ事前振込をお願いします。
振り込み先：ゆうちょ口座 14540 番号 25926101
オープンダイアログ株式会社 in 奈良
他行からの場合 店番 458 普通預金口座番号 2592610

参加申し込み 下記の連絡先をお願いします。
連絡先：nara.odad@gmail.com
世帯人番号：関本響子 (奈良学業大学) 世帯人番号 2 豊田信典 (おん相談支援センター)

薬 大七のたけい
そんなに飲みたいじゃないよ



薬について対話してみよう

2/27
(土)
13:00~16:00

対話の方法 / オンラインズーム・対面でも実施します
(ナラリーベース 奈良市大宮町3丁目5-40 3F4F やまと建設大宮ビル)

プレゼンター / 村上純一さん (琵琶湖病院・精神科医)
村上さんからは新しいお薬についての考え方 (GAM) についても伺います

参加希望及び連絡先 / 岡本響子 nara.odad@gmail.com



LIVE

オープンダイアログ学習会 in Nara



この度、東京から孫大輔さんを迎え、オープンダイアログの学習会を2回連続で開催する計画を立てております。皆さまどうぞご参加くださいませようご連絡いたします

- 第1回
日時：9月17日 15:30分~17:40
場所：吉田病院 (〒631-0818 奈良県奈良市西大寺赤田町1丁目7-1) 中会議室
- 第2回
日時未定

- 第1回スケジュール
- 15:00~15:30 受付
 - 15:30~15:45 オープンダイアログの歴史 (岡本・天理医療大学・吉田病院)
 - 15:45~16:15 オープンダイアログにおける対話について (孫大輔・みんくるプロデュース主催・東京大学)
*途中、リフレクティング (2~3名での対話) が入ります
 - 16:15~16:35 質疑応答 (自由な対話)
 - 16:35~16:45 休憩
 - 16:45~17:10 オープンダイアログにおける聴くと話すをわけることについて (石橋小枝子・姫路獨協大学)
*途中、リフレクティングが入ります
 - 17:10~17:30 質疑応答 (自由な対話)
 - 17:30~17:40 第2回開催に向けての意見交換、日程調整
 - 18:00~ 交流会 (近鉄西大寺駅近辺・場所未定)

講師紹介

孫大輔：家庭医 東京で患者と医療者の対話の場を提供するみんくるプロデュース主催
本年4月にはフィンランドでオープンダイアログとアンティシペーションダイアログの研修に参加。みんくる cafe や、まらけんなど様々なところでオープンダイアログに基づく対話を実践中

石橋小枝子：看護師
孫さんと同じく本年4月のフィンランドでの研修に参加・現在、日本のトレーナーズコース受講中

どうぞよろしくお願ひします

申し込み・連絡先 岡本響子・天理医療大学 okamoto@tenriyoroze-u.ac.jp

オープンダイアログ学習会in奈良

Since2017~

私の歩み

生まれは奈良県です 発掘が大好きで、好きが高じて明治大学史学地理学科で考古学を専攻したのですが、編年と土器のデッサンばかりであえなく挫折
だけど、人も組織の考え方も、起源にさかのぼってその歴史(物語)を知りたいという探求心??だけは挫折を免れ今に至ります

1994年 賀茂精神医療センター(広島県)看護師として就職

2000年 国立呉病院附属呉看護学校専任教員

2014年 奈良学園大学保健医療学部教員(精神看護学)

2015年 広島大学大学院総合科学研究科行動科学領域博士後期課程修了(博士:学術)

「新人看護師のリアリティショックに関する研究」

2016年 天理医療大学医療学部教員(精神看護学:閉校まで)

精神科病院のスーパー救急病棟で非常勤看護師 強制入院について改めて考える経験を日々重ねました

2017年 初フィンランド 病棟飲み会でのオープンダイアログとの出会い 対話でよくなるってどういうことなんだろう?

当事者と学生の協働授業開催(閉校まで6年間続きました)

オープンダイアログ学習会in奈良開催(2か月に1度ずつ。9月で39回になりました)

2023年 奈良学園大学大学院で専門看護師コースを担当 保健所などで精神保健相談業務に携わる

2024年 8月27日 一般社団法人kokko 奈良クライシスセンター立ち上げ
