

ととらば

NAGAOYA

今号の内容

P2 ひきこもり家族教室のご案内

P3 居場所「ねこもりルーム」活動について

P4 令和7年度依存症講演会のご案内

ネット・ゲームとの付き合い方を考える家族のつどい

P5 令和6年度「こころの健康フェスタなごや」を開催しました

P6 リレーでつなごう！地域の支援機関＜第27回＞

「訪問看護ステーション ここのあ」

きょうわびょういん さくひん 共和病院デイケアの作品



ひきこもり家族教室のご案内

名古屋市ひきこもり地域支援センターでは、名古屋市在住のひきこもり当事者のご家族を対象にひきこもりについて理解を深め、家族本来の力を引き出すとともに、家族の孤独・孤立を防ぐことを目的に家族教室を開催しています。

今年度も専門家からの話だけでなく、ひきこもり経験者やその家族から生の声を聞く事ができる教室を開催します。家族教室の後に交流会も設けています。

対象はひきこもりのご家族の方です。ご本人の参加はできません。

	日程	内容	申込開始日時
第1回	10月17日(金)	①ひきこもりの理解と対応 ②交流会	9月11日(木)9時より
第2回	10月31日(金)	①ひきこもりと精神科医療 ②交流会	9月11日(木)9時より
第3回	12月2日(火)	①ひきこもり経験者・家族からのメッセージ ②交流会	11月11日(火)9時より
第4回	1月14日(水)	①支援機関を知ろう ②交流会	12月11日(木)9時より

詳細
および
申込

名古屋市公式ウェブサイト

<https://www.city.nagoya.jp/kenkofukushi/page/0000085273.html>



- 定員：各回20名(先着順)
- 開催場所：名古屋市ひきこもり地域支援センター(こころば内)
- 住所：名古屋市中村区名楽町4丁目7番地の18

掲載作品募集

～デイケア等で作成した作品をこころばNAGOYAに載せてみませんか～



前号に引き続き、こころばNAGOYAに掲載する作品を募集します！

- 対象団体：精神保健に関する課題のある方や精神障害がある方に関する団体
- 作品数：1団体5作品程度まで
- 選考方法：先着順2団体

※選ばれた団体には後日ご連絡します。

- 締切：令和7年12月12日(金)

申込はこちら



<https://logofom.jp/f/ev6hY>



ひきこもり状態にある方がのんびり、
 ゆったり過ごせる居場所をつくりました。当セン
 ターでひきこもりについての来所相談をされている方にご利
 用いただける居場所です。

社会につながる1歩として、安心して過ごせる場所の1つにさせていただ
 けるように、人と関わることへの不安や恐怖がある方も気軽に来られる居場所作
 りを心がけています。年齢制限はありません。1人で過ごすこともできるし、人と
 交流することもできます。読書、パソコン、ぬり絵、その他趣味の活動など自由に過ご
 していただけます。

居場所『ねこもりルーム』活動について

令和6年6月に開設されてから約1年。週に1回居場所を開所しています。また、月に1回程
 度のイベント（料理、外出、ハンドメイドなど）を開催してきました。今後はひきこもり経
 験者とのおしゃべり会等も企画しています。



お問い合わせ先：名古屋市ひきこもり地域支援センター
 （名古屋市精神保健福祉センター こころば内）

TEL：052-483-2077 FAX：052-483-2029

詳細はこちら：名古屋市公式ウェブサイト

<https://www.city.nagoya.jp/>

[kenkoufukushi/page/0000173715.html](https://www.city.nagoya.jp/kenkoufukushi/page/0000173715.html)



令和7年度依存症講演会のご案内

当センターでは、例年名古屋市民を対象に、依存症への理解を深めていただくことを目的として、依存症講演会を開催しております。

今年度は11月26日(水)14時20分から、中区役所ホールにて開催予定です。講師に俳優の高知東生さんをお招きし、「生き直す～依存症からの回復で学んだこと～」をテーマにご講演いただきます。

芸能界で活躍していた高知さんが薬物依存症になってしまった経緯やそこから回復していく過程、そして現在精力的に取り組まれている依存症の啓発活動に対する思いなどをお話しいただける予定です。

既に依存症の問題で悩んでいる方も、依存症はどこか遠い話のように感じている方も、ぜひ高知さんのご講演をお聞きいただき、「依存症は誰でもなる可能性がある身近な問題」という理解を深めていただくきっかけとなればと思います。

お申込みの詳細は10月以降、広報なごや、名古屋市公式ウェブサイト依存症相談窓口のページ(右QRコード)、X(旧Twitter)等でご案内いたします。



ネット・ゲームとの付き合い方を考える家族のつどい

子どものインターネットやゲームの使用について「学業に影響はないのだろうか」「注意すると無視したり、怒ることがある」と心配している親御さんも多いのではないのでしょうか。こころぼでは、ご家族を対象に『ネット・ゲームとの付き合い方を考える家族のつどい』を開催しています。

日程

- 令和7年11月7日(金)【★オンライン開催】
「ネット・ゲームの向き合い方～思春期の特徴と理解、対応について～」医師による講話
- 令和8年1月23日(金)【★オンライン開催】
「ネット・ゲームがやめられない?～家族にできること～」ネット・ゲーム依存家族の会
- 令和8年2月20日(金)【対面開催】
「ゲーム依存の治療方法、子どもへの対応」公認心理士による講話と交流会

対象者

- 思春期の子どもやネットやゲームの利用についてお困りのご家族(市内在住・在勤)
★オンライン開催は支援者の方も参加可

お申込み

- 各回ごとに申込みが必要です。詳細はこちらから(下記URLまたは右QRコード)

<https://www.city.nagoya.jp/kenkofukushi/page/0000174549.html>



好生館病院デイケアの作品



令和6年度「こころの健康フェスタなごや」を開催しました

令和7年3月20日、名古屋市栄のオアシス21「銀河の広場」にて「こころの健康フェスタなごや」が開催され、多くの市民が訪れました。このイベントは、自殺対策強化月間に合わせて名古屋市が企画したもので、こころの健康への関心を高めることを目的としています。近年、自殺者数は減少傾向にありましたが、令和2年以降は高止まりの傾向が続いており、誰もが安心して暮らせるまちづくりの一環として、幅広い世代に向けた啓発活動が求められています。

当日は、音楽やダンス、ヨガ、トークショーなど多彩なステージプログラムが展開されました。SO.ON project や 78（ななはち）によるダンスパフォーマンスは若者を中心に大きな盛り上がりを見せ、サクソス侍による演奏は会場にやさしい音色を響かせました。ヨガ講師・熊澤 渚さんによるチェアヨガ体験では、誰でも気軽にできるセルフケアとしてのヨガが紹介され、参加者は自分のこころと体に向き合う時間を持ちました。精神科医 Tomy 先生とひかりんちゃんによるトークショーでは、落ち込んだ時の対処法や自分に優しくすることの大切さが語られ、多くの共感を呼びました。

会場には、パンや花の販売、カラーセラピー、情報発信、相談案内などのブースが並び、足ツボマットや褒めフォトスポット、Free Wall などの体験型コーナーも設置されました。参加者は楽しみながら、自分のこころと向き合う時間を過ごしました。また、香りを選んで自分の状態を見つめる「こころのカード」も配布され、セルフケアのきっかけとして好評を得ました。

事前告知として Instagram を活用し、イベント情報やこころの健康に関する投稿を展開。出演者による SNS 発信もあり、来場できなかった人にもメッセージが届きました。アンケートも実施され、参加者からは「楽しかった」「また参加したい」といった声が寄せられました。

今年度の「こころの健康フェスタなごや」は令和8年3月に開催予定です。詳細は、決まり次第当センターの SNS 等で発信してまいります。開催の際はぜひお越しください。

こころの健康フェスタなごや
2025年3月20日(木) 10:00~16:00 入場無料
オアシス21 銀河の広場 名古屋栄 1-11-1

ステージ1|トークショー
「凹んだこころのケア方法」
ゲスト びかりんちゃん (メンタリストとして活躍中)
精神科医 Tomy先生
① 11:50~
② 15:15~

ステージ2|ライブステージ
「Dear my」ライブステージ
SO.ON project NAGOYA サクソス侍 78 (ななはち)

ステージ3|チェアヨガ
講師：シニアチェアヨガインストラクター 介護予防健康アドバイザー 熊澤 渚
① 11:20~
② 14:45~

出展ブース
●名古屋精神保健福祉センター 依存症 相談案内
●名古屋ひきこもり地域支援センター 相談案内
●お花、パン販売
●カラーセラピー 他

主催：名古屋精神保健福祉センターこころば
お問合せ：TEL 052-483-2095 FAX 052-483-2029



ほう もん かん ご
訪問看護ステーション ここのあ

ココのあさんの名前の由来は何ですか？

『志』(こころざし)という漢字が好きな為『志と愛を持って訪問看護を行いたい』という意味も込めて名付けました。漢字で『志乃愛』として合同会社を設立し、訪問看護ステーション名はひらかなで『ここのあ』としました。



訪問看護は何をするお仕事ですか？

精神障害者や知的障害者、発達障害の方を対象に、住み慣れた場所で、安心して穏やかな日々を送れるようケアをすることで、一人ひとりにゆっくり向き合う看護(健康管理・服薬管理・日常生活相談・社会復帰へのサポート)を提供する仕事です。

訪問看護以外の取組みもしておられると伺いましたが、どのようなことですか？



ファミリーサポートと言う、自費サービスをしており、通院・外出サポート、家事代行サポート、見守りサポート、日常生活サポート等、医療・介護保険ではまかないきれない事を看護師がサポートしていくシステムです。自費の為金銭的に厳しいと言われる方でも、ご相談次第で低価格で提供できるようにしています。

また月一回、市内のコミュニティにて『地域の皆さんの健康相談会』も開催し、ちょっとした不安や気になる症状を気軽に相談する場所を持っていただきたいと思いつづけています。

最後に問合せ先を教えてください。

【住所】〒457-0866 名古屋市南区三条二丁目 2-13-1
フリーゲル三条 101 号

【管理者】相良 智恵子

【電話】052-990-4652 【FAX】052-990-4653

【HP】https://kokonoa.com



名古屋市精神保健福祉センター通信 こころば NAGOYA 37 号

発行：名古屋市 編集：名古屋市精神保健福祉センターこころば
発行日：令和 7 年 10 月 31 日 〒453-0024 名古屋市中村区名楽町 4 丁目 7 番地の 18
発行部数：2,600 部 電話：052-483-2095 ファクス：052-483-2029

テキスト版 URL : https://www.city.nagoya.jp/kenkofukushi/page/0000012841.html

