

こころらぼ NAGOYA

25号

今号の内容

- ♥ しんしよちょうあいさつ
新所長挨拶 2
- ♥ ちょうき こうれいか
長期・高齢化するひきこもりについて 2～3
- ♥ しえん
ひきこもり支援セミナー・
こうえんかい かいさい
ひきこもり講演会を開催しました 4～5
- ♥ にん ち こうどうりょうほう ふ きゅうけんしゅう かいさい
認知行動療法普及研修を開催しました 6
- ♥ こんご じぎょう し
今後のこころらぼ事業のお知らせ 7
- ★ ちいき しえんきかん だい かい
リレーでつなごう！地域の支援機関＜第15回＞
しゅうろうけいぞく しえん がた
「就労継続支援B型 るっくコーポレーション」… 8

本年度より名古屋市精神保健福祉センターの所長を務めさせていただくことになりました。どうぞよろしくお願い致します。昨年度までは精神医療担当主査として当センターに在籍し、主にうつ病のために休職や離職をした方の復職のための「リワーク支援プログラム」や、当センターに併設されている名古屋市ひきこもり地域支援センターに関する業務、昨年度立ち上げた依存症相談拠点に関する業務に携わってまいりました。

精神保健福祉センターは「精神保健福祉法」で都道府県や政令指定都市に設置が義務付けられている機関です。精神保健福祉センターに求められている役割は、地域住民の精神的健康の増進・精神障害の予防・適切な精神医療の推進から社会復帰の促進、さらには自立と社会経済活動の参加促進までと非常に多岐にわたっています。

精神保健福祉に関して、現在名古屋市が力を入れて取り組んでいることは、精神疾患・精神障害を抱えた方が地域で安心して暮らすことができるようにするための体制づくり、アルコールや薬物、ギャンブル等の依存で苦しんでいる方やそのご家族の支援、ひきこもりの当事者やそのご家族への支援などです。もちろんこれらの事業は当センター単独で行えるものではなく、関係する機関との連携が不可欠です。

名古屋市精神保健福祉センターには「こころぼ」という愛称があります。「こころぼ」は「こころ」と「collaborate（共同で仕事する、協力する）」を掛け合わせた造語です。「こころぼ」で行っている事業をより充実させていくためには、この愛称に込められた思いを実行していくことが大切であると考えています。この思いを忘れないようにしながら、一歩ずつでも前進していきたいと思っています。

これからもどうぞよろしくお願い致します。

長期・高齢化するひきこもりについて

ひきこもり とは？

原因やきっかけはさまざまではありますが、何らかの理由で周囲の環境に適応しづらくなり、何とかしようと頑張る中で、エネルギーを使い切ってしまい、動けなくなった状態が「ひきこもり」です。ひきこもることは、誰にでも起こり得ることです。

一方で、背景に何らかの精神疾患を抱えており、その症状が影響している場合もあります。また、発達の特性により、人とうまく関わるができず、結果としてひきこもってしまう場合もあります。

※広義のひきこもり（厚生労働省による定義）

「様々な要因の結果として社会参加を回避し、原則的には6カ月以上にわたって概ね家庭にとどまり続けている状態を指す現象」

社会参加

- 義務教育を含む就学、非常勤を含む就労、家庭外での交遊など
- 他者と交わらない形での外出をしていてもよい

参考：「ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン」（研究代表者 齊藤万比古）より

さいこん ちようき か かいし じ き たようか もんだい ことば ちゅうもく
 昨今、ひきこもりの長期化、開始時期の多様化により、8050問題という言葉が注目されるようになっていきます。

こうれい おや だい だい こ だい あらわ こうれい か しょう おや かい ぎ
 高齢の親（80代）とひきこもっている子ども（50代）を表しており、ひきこもりの高齢化から生じる親の介護

けいざいめん もんだい そうしょう ことば
 や経済面などの問題を総称した言葉です。

そのような問題を受け、平成31年3月29日に内閣府より「生活状況に関する調査」の結果が発表されました。

これは、平成30年12月に行われた40歳から64歳までの方を対象にしたひきこもりの実態調査です。

その調査によると、40歳から64歳までのひきこもりは※61万3千人と推計されています。

※（有効回答数3248人に占めるひきこもりの割合）1.45%×（40歳から64歳人口）4235万人

こうぎ 広義のひきこもり	きようぎ 狭義のひきこもり		
	じゅん 準ひきこもり	きようぎ 狭義のひきこもり	
	ふだんは家にいるが、自分の趣味に関する用事のときだけ外出する	ふだんは家にいるが、近所のコンビニなどにで出かける	自室からは出るが、家からは出ない、または自室からほとんど出ない
がいとうにんずう 該当人数（人）	47	21	7
わりあい 割合（%）	1.45	0.65	0.22
ぜんこくすいけい 全国推計（人）	61.3 万	27.4 万	9.1 万
なごやしすいけい 名古屋市推計（人）	11,212	4,485	1,701

ないかくふ せいかつじょうきょう かん ちようき さくせい なごやしすいけい へいせい ねん がつ してん さい さいじんこう にん けいさん
 内閣府「生活状況に関する調査」より作成 名古屋市推計は、平成30年12月時点の40歳から64歳人口773,246人で計算

なごやし ひきこもり ちいきしえん そうだん う なか い か ちようき こうれい か
 名古屋市ひきこもり地域支援センターで相談を受ける中でも、以下のようなひきこもりの長期・高齢化による課題を感じています。

- ・ けいざいてきひんこん おや たいしよくご せいかつ へん か おやじしん い やくわり そうしつ
経済的貧困 ・ 親の退職後の生活の変化（親自身の生きがい・役割の喪失）
- ・ おや たいりよくてき もんだい おやじしん おや かい ちもんだい ふく そうぞくもんだい もんだい
親の体力的な問題（親自身の親の介護問題も含む） ・ 相続問題 ・ きょうだい問題
- ・ ほんにん せいかつのうりよく か もの そうじ せんたく きんせんかんり たしや そうだん
本人の生活能力（買い物、掃除、洗濯、金銭管理、他者への相談など）
- ・ せ たい こりつ おやこ せいかつ ちいき みまも たいせい はず
世帯としての孤立（親子で生活していることにより地域の見守り体制から外れてしまう）

ひきこもり問題に たいおう するときに 必要 なことは、「ご本人が安心できること」と「ご家族が自分の生活を大切にすること」です。ご本人やご家族が不安や焦りを感じることは正常なことです。

ひきこもり支援のゴールは必ずしも就労というわけではありません。他の選択肢も一緒に考えていくことで、ご本人の可能性が広がっていきます。抱えこまず、まずはご相談ください。

とう そうだん ねんれいせいげん もう そうだん こ かぞくお かぞく かいさい
 当センターでは相談の年齢制限を設けておりません。また、相談に来られたご家族向けに、家族のつどいも開催しており、上記課題を受け、今後の介護・経済面について考える時間・勉強する時間も設け始めました。家族のつどいの中で関心の高かったサバイバルプランをテーマに市民向け講演会も開催しました（P.5 参照）。

あわせて、他機関との連携による支援の重要性も感じており、今後はより一層、高齢分野との連携・地域の民生委員さんへの普及啓発なども進めていく必要があります。

まずは、より多くの市民の方へ相談先があることを周知することとひきこもりについての理解を促進することをひとつの目標として、今後の活動を続けていきたいと考えております。

令和元年度 名古屋市ひきこもり支援セミナー

●「家族・当事者の体験談からひきこもり支援を考える」を開催しました●

6月10日(月)と7月22日(月)、名古屋市精神保健福祉センターにて、令和元年度「名古屋市ひきこもり支援セミナー」を開催しました。名古屋市の職員をはじめ、日頃ひきこもり支援に従事されている方など2日間で延80名の方にご参加頂きました。

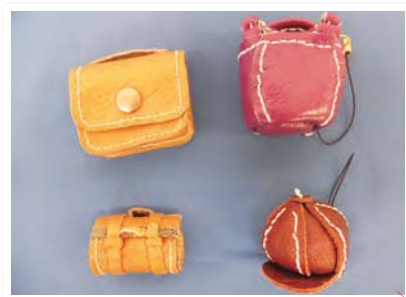
今回は「家族・当事者の体験談からひきこもり支援を考える」をテーマとし、1回目のセミナーには一般社団法人ひきこもりUX会議代表理事の林恭子氏、並びにKHJ岡崎の会会長兼ピアサポーターの馬場貴裕氏をお招きしてご講演頂きました。林氏は、「ひきこもりは土の中に生き埋めにされた状態」と自身のひきこもり経験を表現し、「なぜ生きているのか」と自問自答し続ける苦しさや「本物の言葉しか当事者に届かない、生きていてもいいんだ」という支援が必要」と当事者が求める支援の在り方をお話し頂きました。続いて馬場氏の講演では、時折聴講する支援者に問いかけながら、支援センターに相談に行く心境を「初めてメニューのないレストランに一人で出向くとき」と相談に行くハードルの高さを例えられました。そして、個人の良い部分も悪い部分も認め合い、能力を發揮できる場の大切さや多彩な社会参加の方法を考えていく必要性を話されました。さらに馬場氏はその方法を提案・働きかけをされており、行政側としても変革を求められていることを実感しました。

また2回目のセミナーでは、NPO法人なでしこの会理事長の田中義和氏をお招きしました。田中氏ご自身の体験を踏まえて、ひきこもりについての理解の大切さや、家族の理解を深めるための学習の必要性をお話して頂きました。体験談を通して、葛藤や不安を抱えたご家族が家族会などの支援と繋がることで、ご家族やご本人に少しずつ変化をもたらすことができるということを学ぶ機会となりました。

来場者からは、「当事者の声はとても大切だ」、「行政の働きかけ、広報、周知の仕方とても大事」、「働く前にできる支援を考えてみる大切さを知ることができた」、「親が変容していくことで子どもが楽になっていくという過程をすることができた」、「家族会の役割や重要性を再認識した」など様々な声が寄せられました。三名の講師の方々自身の経験から当事者が安心して過ごせる環境作りと共に、主体的な選択・決定をすることの大切さ、本人だけの支援に留まらず、家族に対する支援を考える必要性を述べられていました。このようなセミナーに参加頂くことにより、支援者一人一人が「今の支援が本当に当事者や家族が求めていることなのか」「よりよい支援とは何なのか」を考えるきっかけになればと思います。



まつかげびょういん さくひん
松蔭病院 デイケア 作品



令和元年度名古屋市ひきこもり講演会

●「高齢化するひきこもりのサバイバルプラン」を開催しました●

7月6日(土)、名古屋市高齢者就業支援センターにて、令和元年度「名古屋市ひきこもり講演会」を開催しました。ひきこもりのご本人やご家族、地域の方、支援関係者など160名の方にご参加いただきました。

今年は「高齢化するひきこもりのサバイバルプラン」と題し、ファイナンシャルプランナーの畠中雅子先生をお招きしてご講演いただきました。畠中先生からは、「親子で穏やかに生きることをゴールとしたサバイバルプランの立て方」や、親亡き後の子の暮らしが安定するように「正しく手をかける」こと、年間の赤字額を知り、信託や保険を活用した資産の残し方などのお話をいただきました。

来場者からは、「現実を考えないように避けて通ってきたが、しっかりと向き合う覚悟ができた」や、「ひきこもりのきょうだいの関する話が聞けてよかった」、「穏やかに生きていくという言葉が胸に響きました」など様々な声が寄せられました。今回の講演会を通して、市民の方々がひきこもりの問題に関心を寄せ、理解を深めるきっかけになればと考えています。

●「令和元年度名古屋市ひきこもり家族教室」を開催します●

ひきこもりに関する正しい知識を学び、家族としてできることやご本人へのより良い対応を考えてみませんか？

日 時：12月4日(水)、12月6日(金)、12月11日(水)の14時から16時30分

詳細は、広報なごや11月号や各保健センター・区役所福祉課等で11月に配布しているチラシをご覧ください。

名古屋市ひきこもり地域支援センター

〒453-0024 名古屋市中村区名楽町4丁目7-18 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

名古屋市ひきこもり地域支援センターは、名古屋市内在住のひきこもり状態にあるご本人やご家族を対象とした相談機関です。相談は無料で、相談内容については秘密を厳守します。

まずは、052-483-2077までお電話ください。予約制の面接での相談となります。

必要に応じて、適切な支援機関等をご紹介しますこともあります。

また、関係機関からのご相談にも応じています。お気軽にご相談ください。



まつかげびょういん 松蔭病院 デイケア 作品



平成30年度 認知行動療法普及研修を開催しました

当センターでは、うつ病患者等への治療の質の向上を目的に、精神科医療機関等を対象とした「認知行動療法普及研修」を平成27年度より実施しています。例年は精神科医療機関等に勤務する医師や臨床心理士などを主な対象としていましたが、平成30年度はより幅広く認知行動療法を普及するため、小中高等学校、大学に勤務する教員やスクールカウンセラーを対象に加え、2回にわたって開催し、延べ96名の方が参加されました。

●第1回 「認知行動療法（CBT）～自身のメンタルヘルス維持増進のための学び」●

実施日：平成31年1月12日（土） 参加者：51名

南山大学人文学部心理人間学科教授の中野有美先生より、認知行動療法についての基本的な内容や、「からだの疲れと同じようにこころの疲れを自覚すること」「心も体と同じようにねぎらってあげること」等についてお話していただきました。

●第2回 「認知行動療法を活用して児童・生徒を育む」●

実施日：平成31年2月2日（土） 参加者：45名

中野有美先生をコーディネーターにお招きし、シンポジストとして可児市立今渡北小学校教諭の青山岳史氏、高山市立江名子小学校校長の谷口陽一氏、専修大学付属高等学校教諭の平澤千秋氏より、それぞれの学校での取り組みの報告や、模擬授業を実施していただきました。

受講者からは「認知行動療法をより詳しく理解することができた」「生徒への対応に役立てたい」「実際の模擬授業が見れてとても参考になった」等の意見が寄せられました。

認知行動療法は現在医療や学校現場に限らず、矯正施設の場合など、様々な分野で活用されています。今後もより多くの方に認知行動療法に関心を持ってもらい、現場で役立てていただければと考えています。

まつかげびょういん さくらん
松蔭病院 デイケア 作品



●「名古屋市依存症講演会～薬物依存症・共依存症という病気について～」●

日 時：令和元年10月12日（土） 14時～16時
講 師：内谷正文氏（俳優・映画作家）



▲講師ホームページはこちら

2005年から自らの経験を基に作成した一人体験劇「ADDICTION～今日一日を生きる君～」を始める。舞台活動の傍ら、14年にわたり全国230カ所以上で公演を重ねている。2017年には、映画『まっ白の闇』で監督を務め、同年12月「第9回日本芸術センター映像グランプリ」を受賞。

内 容：①一人体験劇「ADDICTION～今日一日を生きる君～」
②体験談「薬物依存症・共依存症という病気について」

場 所：中村文化小劇場（名古屋市中村区中村町字茶ノ木25）

申し込 込：①電子申請、②電話（052-483-3022）、③ファックス（052-483-2029）にて
事前申込（先着350名）

申込期間：令和元年9月11日から10月9日（17時必着）

詳細は、こころばまでお問い合わせ、もしくは【名古屋市依存症講演会】で検索ください。



●「アディクション・セッション～依存症・嗜癖問題からの回復をめざして～」●

嗜癖問題に取り組む本人グループ・家族グループ・支援施設・医療機関などがメッセージやモデルミーティング等の発表を行います。嗜癖問題に関心のある方であればどなたでも参加いただけます。

日 時：令和元年11月9日（土） 13時～17時半

場 所：名古屋市精神保健福祉センターこころば

申し込 込：不要・当日先着順・入退室自由（立ち見不可）

詳細は、こころばまでお問い合わせ、もしくは【名古屋市 アディクションセッション】で検索ください。

●「名古屋市精神保健福祉市民活動セミナー～精神疾患がある方を地域で支えるために～」●

この講座は、こころの健康や精神障害について学ぶことで、精神疾患がある方を地域で支えるため、市民活動＝ボランティアとして地域の中でできることを共に考えるものです。

すでにボランティア活動をしている方、これから活動したいと考えている方のご参加をお待ちしています。

日 時：令和元年10月25日（金）、11月1日（金）、11月11日（月）、11月15日（金）、
午後2時から4時（初日のみ） 午後2時から4時30分

講座を受けられた方には、11月22日（金）、11月29日（金）、12月9日（金）にフォローアップとして、施設見学等を予定しています。

場 所：名古屋市精神保健福祉センターこころば

申し込 込：①電子申請、②郵送（中村区名楽町四丁目7-18）、③ファックス（052-483-2029）にて
10月11日必着（定員40名・抽選）

詳細は、こころばまでお問い合わせ、もしくは【名古屋市精神保健福祉市民活動セミナー】で検索ください。

リレーでつなごう！地域の支援機関 第15回

就労継続支援B型事業所

『るっくコーポレーション』

※2019年秋頃より、生活介護との多機能型事業所に変更予定です。

るっくコーポレーションは、NPO法人 学習障害児・者の教育と自立の保障をすすめる会が、学校卒業後の青年たちの就労と生活を支援するために2001年に開設した『自立支援センターるっく』の運営する6つのサービスの一つです。

一人ひとりの社員（利用者）が生活を楽しみ、一生働くことのできる職場の実現を目指しています。

主な作業や研修の取り組み

◆軽作業

ギフト品の箱折りや医療品の検品・封入、メッキ等の下請け作業や会報の印刷業務



◆自主製品

巾着袋やブックカバー等の縫製品、ランチやお菓子作り



◆清掃

グループホームの清掃、庭の草取り、お墓のお掃除代行サービス (New!!)

Info

新規事業として2019年夏より『お墓のお掃除代行サービス』をはじめました。毎日が忙しくて、お墓のお手入れで悩まれているお客様に、心を込めてお掃除いたします。また、写真付き報告書で遠方やお掃除が難しい方でも安心してご確認いただけます。



■問合せ先

お掃除代行サービス『るっくりん』
052-811-3776 (TEL & FAX 共通)
メルアド: loocln@jrt-look.com

◆研修

茶道やアートワーク、オープンカレッジや生涯学習セミナー等



◆その他

社員の日や社員旅行といった社員主体の余暇活動など



2019年度社員の日
フライトオブドリームス



〒457-0037 名古屋市南区扇田町 32 番地の 1
TEL&FAX 052-811-3776 E-mail: jiritsu.lookacha-s2001@qc.commufa.jp

次回は、とべ工房さんです。

名古屋市精神保健福祉センター通信 ここらばNAGOYA 25号

発行日 2019年 9 月 発行 名古屋市 発行部数 2,900部
編集担当 名古屋市精神保健福祉センター ここらば

〒453-0024 名古屋市中村区名楽町 4 丁目 7 番地の 18
tel.052-483-2095 fax.052-483-2029
http://www.city.nagoya.jp/kurashi/category/22-5-3-0-0-0-0-0-0-0.html