

# こころの健康センター インフォメーション

## こころの電話

孤独を感じて寂しい。誰にも理解してもらえない。生きる目的が見えない。そんなつらさを抱えていませんか。ひとりで悩まずに、お電話をください。カウンセラーなどの専門員がお話を伺います。

**専用電話 043 (204) 1583** 毎週月～金曜日（祝日・年末年始除く）  
【受付時間】10：00～12：00、13：00～17：00

※相談は、千葉市内在住、在勤、在学のいずれかの方に限ります。

## 精神保健福祉相談

医療機関、施設、自助グループ、家族会などの情報提供や、こころの病に関する相談をご希望の方は、来所しての相談も受け付けています。また、医学的な相談や、治療に関する相談などは、精神科医師による相談（予約制）も受け付けています。まずは、お電話でご相談ください。

**主な相談内容** \* 精神保健福祉相談 \* 思春期相談 \* アルコール・薬物依存相談 \* 高齢者相談

**お問合せ 043 (204) 1582** 毎週月～金曜日（祝日・年末年始除く）【受付時間】8：30～17：30

※相談は、千葉市内在住、在勤、在学のいずれかの方に限ります。

## 第27回 心のふれあいフェスティバル

**テーマ** 見たいな あなたの笑顔 見せたい 私の笑顔

【日 時】5月11日（水）10：25～14：30 **入場無料**  
【会 場】千葉市中央公園、千葉市文化センター  
【内 容】作品展示、青空パフォーマンス、バザー（千葉市中央公園）  
演芸大会、こころのよろず相談（千葉市文化センター）

※雨天の場合、会場は千葉市文化センターのみになります。  
※お問い合わせは、心のふれあいフェスティバル事務局（043-263-3891）まで

## 平成28年度 うつ病当事者の会

うつ病当事者の会は、同じ病気の当事者同士の方が集まり、語り合いをすることで、孤独感を和らげ、回復を支援することを目的としています。

「うつ」の大変さを話せる人がいない」「つらいとき他の人はどうしているのだろう」など、つらさや悩みを自分の言葉で話してみませんか？そして、日々の気づきを伝えあい、回復につながるヒントを見つけ、お互いに支えあいましょう。

\* 予約は不要です。当日直接こころの健康センターへお越しください。

\* テーマは決めておりません。病気のことや生活・仕事などの悩みや、不安、気になっていることを語り合しましょう。

### 開催予定

【日 時】4月26日、5月24日、6月28日、7月26日、9月27日  
13：30～15：00

【対象者】原則、千葉市内に在住・在勤・在学の方でうつ病と診断され、治療中のご本人  
【場 所】千葉市こころの健康センター

### 【編集後記】

今号は、ひきこもりの特集です。当センターへの相談で、ひきこもりに関するものは、とても多いです。支援機関も増えています。ひとりで抱え込まず、まず相談してみましょう。

## 平成28年度 精神障害者家族のつどい

病気についての理解や、福祉制度などよりよい生活を送るための知識を得るための講演会を毎月1回開催しています。予約は不要ですので、興味のある方は、当日直接こころの健康センターへお越しください。

### 4月～8月の開催予定

\* 4月18日、6月20日、8月22日（家族SST：土屋徹氏）

\* 5月18日（統合失調症を学ぶ：木村章Dr）

\* 7月5日（精神障害と法律の話：神保正宏弁護士）

【時間】第Ⅰ部・講演会 13：30～  
第Ⅱ部・家族ミーティング 15：30～（5月と7月のみ）  
【場所】千葉市こころの健康センター

## 千葉市こころの健康センター案内図



TEL 043(204)1582 FAX 043(204)1584  
※検査・診察は行っておりませんので御了承下さい。

千葉市こころの健康センターだより



〒261-0003 千葉市美浜区高浜2-1-16 TEL 043(204)1582 FAX 043(204)1584 URL city.chiba.jp/hws/kokoronokenko/

## 【特集】

## ひきこもり問題を考える

### ひきこもりの家族がいる方からの相談をお待ちしています。

ひきこもりは、ある日突然起こるものではありません。

何かのきっかけでひきこもりが始まると、そのきっかけを取り除けば、元気を取り戻すと思いがちです。それとは別にあるかもしれない本当の原因を、探してみたくもなります。

実は、本人はひきこもりが始まるずっと前から、様々なストレスを感じ、人知れずに悩みを抱えていて、活動のエネルギーがものすごく低下していたのです。

ストレスや悩みの原因は、いじめなどの明確なこともあります。もともと人間関係が苦手な場合、一見すれば普通のことに強い辛さを感じていた…ということもあります。

疲れ切った心を癒すために、ひきこもることが必要な場合があります。その場合は、十分な時間を休むことで、エネルギーが回復し、元気を取り戻すことが出来ます。そのために必要な時間は、人によって様々でしょう。



その間、生活を見守る家族は、どのように対応すれば良いか悩んでしまうものです。

「育て方が悪かった」と、ご自身を責めてしまうことは、しばしば見受けられます。「あの時こうしておけばよかった」と悔やんだり、誰かに怒りを感じたりすることもあるでしょう。家族も思い悩み、すっかり疲れてしまいがちです。

ひきこもりが長引くにつれ、このまま何も変わらないまま月日が過ぎていってしまうのではないかと不安と焦りで、落ち着いて考えられなくなったりもします。家庭の中で、ケンカが絶えなくなってしまう時期もあります。



本人にとって安心・安全な環境や理解してくれる人の存在があれば、だんだん回復していきます。どうぞ、不安を抱えたままにせず、相談してみてください。

話すことで楽になり、そうすると落ち着いて考えることが出来るようになり、子どもに元気の素を与えられるような親の姿を取り戻すことが出来るのです。

出来ることはすべてやったと思っても、話してみたら違う方法があったと気づくかもしれません。本人に先んじて、動ける人から動くという方法があります。どのようなことができるのか、一緒に考えてみませんか。

### 「ひきこもり」の定義

様々な要因の結果として、社会的参加（義務教育を含む就学、非常勤職員を含む就労、家庭外での交遊）を回避し、原則的には6か月以上にわたって概ね家庭にとどまり続けている状態（他者と交わらない形での外出をしてもよい）を示す現象概念。

※ ひきこもりは、原則として統合失調症の陽性あるいは陰性症状に基づくひきこもり状態とは一線を画した非精神症性の現象とするが、実際には確定診断がなされる前の統合失調症が含まれている可能性は低い。

（「ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン」より）

### ひきこもり状態にある世帯数約26万世帯（推計数）

（平成18年度厚生労働科学研究「こころの健康についての疫学調査に関する研究」による推計）

○把握方法  
全国11の地域の住民から無作為に抽出し、調査に協力いただいた4,134名を対象に、調査員の戸別訪問により直接面接を実施（平成14～17年度にWHOの主導する国際的な研究プロジェクトである世界精神保健調査に参画して実施）

○調査結果  
面接を受けた対象者全員の中で、現在、ひきこもり状態にある子どものいる世帯は、0.56%。  
全国の総世帯数にこの率を乗じて、ひきこもり状態にある世帯は、約26万世帯と推計。

### 目次

・特集：ひきこもり問題を考える……………P1	・千葉市内にある主なひきこもり相談機関……………P3
・千葉市こころの健康センターにおけるひきこもり支援……………P2	・インフォメーション……………P4
・「千葉市ひきこもり地域支援センター」オープンのおしらせ……………P3	

こんなことをやっています

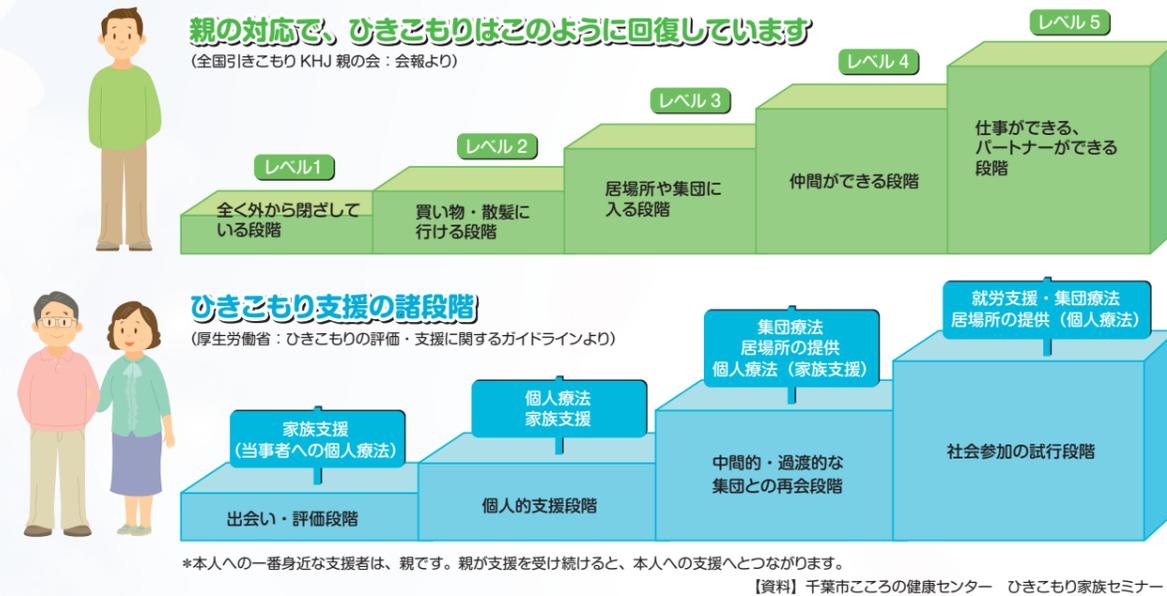
## 千葉市こころの健康センターにおけるひきこもり支援

当センターでは、電話や来所による相談をお受けしている以外に、ひきこもり家族セミナーを開催したり、ひきこもりに関する図書の貸し出しを行ったりしています。

### ひきこもり家族セミナー

家族に、不登校・ひきこもりの若者がいる方が対象です。「家族の対応を考える」というテーマで、今困っている状況について話し、助言を受けます。セミナーはグループで行い、他の参加者の話も聞きながら参考にします。話したくない事は、無理に話す必要はありません。1回だけの参加でも構いません。

**開催日程** 平成28年4月22日、6月24日、8月26日、10月28日、12月9日、平成29年2月24日  
(いずれも金曜日、13時30分～16時30分)



### ひきこもり関連の図書の貸し出し

センター内にある図書室内には、ひきこもりに関連した図書があり、閲覧・貸し出しを行っています。(千葉市在住・在勤・在学の方が対象。ひとり1回につき、3冊まで借られます。貸出期間は2週間です。)

- **不登校・ひきこもりの心がわかる本** (磯部潮・監修)  
不登校・ひきこもりに関する基本的な知識(要因、本人の考えていること、家族や関係者の姿勢、相談機関など)が書かれており、入門的な内容となっている。
- **発達障害が引き起こす不登校へのケアとサポート** (齊藤万比古・編著)  
発達障害のある子どもの不登校支援について、具体的な事例を通じて、予防や対応、回復の実践が書かれている。不登校と発達障害の関連性にも言及している。
- **子どもの心を救う親の「ひと言」** (諸富祥彦・著)  
「わが子の様子が、いつもと違う・・・」そんな時に親として、どのような言葉をかけたらよいか。ヒントとなる「ひと言」が満載の本。
- **引きこもりと登校・就職拒否、いじめQ&A** (富田富士也・著)  
「閉じてもってゲームばかりしている」「1か月も風呂に入らない」「家族と一緒に食事を取らない」など、よくある質問がQ&A形式で書かれている。
- **高齢化するひきこもりのサバイバルライフプラン**  
親亡き後、ひきこもりの子どもがどのように一人で暮らしていくか。住まいやお金、兄弟姉妹への配慮と言った事柄が、多角的にまとめられている。



## 「千葉市ひきこもり地域支援センター」がオープンしました。

千葉市では、ひきこもり状態にある方及びその家族等の相談・支援機関として、千葉市こころの健康センター内に、「千葉市ひきこもり地域支援センター」を、2月1日より開設しております。ひきこもりに関して悩みや不安をお持ちの方、まずはお気軽にご相談ください。

## 千葉市ひきこもり地域支援センター



【ご利用できる方】 市内在住で、18歳以上のひきこもり本人、またはその家族等

【ご利用方法】 電話・来所によりお受けします。

【開所時間】 毎週月～金曜日 9:00～17:00  
(祝日・年末年始除く)

【場所】 美浜区高浜2丁目1番16号 (千葉市こころの健康センター内)

【電話】 043-204-1606

【FAX】 043-204-1607



その他にもあります

## 千葉市内にある主なひきこもり相談機関

### 特定非営利活動法人 KHJ千葉県なの花会

千葉県のひきこもり、ニート、不登校の当事者及び家族に対して月例会、学習会等を行い、家族及び当事者のメンタルヘルスケア並びにひきこもり問題に関し広く社会的理解、支援を促進すべく社会的啓発をすすめる活動をしています。

問い合わせ先

【住所】 中央区椿森1-2-2志村荘201号室  
【電話番号】 070-2191-4888  
【メール】 nanohanakai2003@yahoo.co.jp  
【ホームページ】 <http://www.khjchiba.org/>  
【代表者】 藤江 幹子

### 特定非営利活動法人 道草の家

「道草の家」は、人間関係が苦手な青年や不登校の子どもたちの居場所です。子どもの年齢に応じた家族の会(親の会)も開いています。電話相談だけでなく、必要に応じ、家庭への訪問も可能です。

問い合わせ先

【住所】 千葉市花見川区検見川町3-334-10  
【電話番号】 043-213-6244 (FAX 共用)  
【メール】 michikusanoie@ybb.ne.jp  
【ホームページ】 <http://www.geocities.jp/michikusanoie/>  
【代表者】 和田 ミトリ

### 木のまエコー

「木のまエコー」は、ひきこもりの経験のある青年たちが、さまざまな体験や作業活動、コミュニケーションの場を通し、心身を癒して気力・体力の回復を図り、更には就労への研修をするなかで、経済的自立・精神的自立(自律)に向かっていけるようサポートをしている任意の自立支援団体です。

問い合わせ先

【住所】 千葉市稲毛区稲毛1-2-24  
【電話番号】 043-243-2455  
(木曜金曜土曜の午後1~5時、FAX共用)  
【メール】 konomaecho@gmail.com  
【ホームページ】 <http://konomaecho.net/>  
【代表者】 森 早苗