



✕ ○ ✕ ○ ✕ ○ ✕ ○ ✕ ○

【特集】ひきこもりの理解・支援…p2-3

### 京都市こころの健康増進センターのご案内

市民の皆さんへこころの健康についての情報の提供をはじめとして、相談援助や精神障害をお持ちの方への社会参加の促進などに取り組んでいます。



#### 相談援助課の仕事

##### 精神保健福祉相談

こころの悩み、アルコール・薬物・ギャンブルの依存やひきこもりなど、こころの健康に関する相談をお受けしています。  
※相談内容により、当センターでの来所相談、教室の案内や適切と思われる他機関の情報提供をいたします。

##### 来所による相談

完全予約制 まずは相談専用電話にてご相談ください。

##### ●面談相談

精神科医、精神保健福祉相談員、心理職員等が相談をお受けしています。  
※相談は無料。精神科医による診察は保険診療となります。

##### ●外来

##### 「アルコール専門外来」(予約制)

アルコールがやめられない、「アルコール依存症」ではないか、家族のアルコール問題にどう対処したらいいのか。そんなときはお気軽にご相談ください。ご家族の方からの相談も受付けています。

- 相談日時：毎週水曜日(祝日は除く。)  
午後3時～午後5時  
(予約制、申込は相談専用電話まで)

##### 「薬物依存症・ギャンブル等依存症外来」(予約制)

薬物やギャンブルがやめられない、依存症ではないか、そんな悩みがあればお気軽にご相談ください。ご家族からの相談も受付けています。

- 相談日時：毎月第1火曜日  
午後1時30分～午後4時30分  
(予約制、申込は相談専用電話まで)

##### 「思春期外来」(予約制)

思春期・青年期のこころの健康に関する不安、心配ごとなどの相談をしたい・・・そんな時はお気軽にお電話ください。

- 相談日時：毎月第1・第3月曜日  
午後1時30分～午後4時30分  
(予約制、申込は相談専用電話まで)

##### ●法律相談

精神障害のある方やそのご家族などを対象に弁護士による法律相談を行っています。 ※相談は無料・予約制です ※相談される方が京都市内在住

##### 自死遺族支援・自殺対策

死にたいほどつらい気持ちや自死により身近な人、親しい人を失ったつらさなどを傾聴し、気持ちを整理しながら一緒に考えていきます。

その他、当事者グループの支援、普及啓発事業などを行っています。

##### 自死遺族・自殺予防こころの相談電話「きょう・こころ・ほっとでんわ」

こころまる  
☎075-321-5560

毎週月曜日・火曜日・水曜日 9:00～12:00  
木曜日・金曜日 13:00～16:00  
※祝日・年末年始を除く

#### デイケア課の仕事

「統合失調症の方のための就労準備デイ・ケア」と「うつ病の方のための症状改善と就職・復職の準備性を高めるデイ・ケア」

週4日の通所により生活リズムを整え、さらに集団活動を通じて働くための自信や基礎的な体力・持続力を取り戻し、その後、段階をふんで働く上で必要な実践的な力を身につけます。

##### 対象となる方は・・・

うつ病、統合失調症で通院中の方で、主治医から病状や病名の説明を受け、週4日デイケアに参加できる程度に回復しており、就職・復職をご本人が希望されている方

##### 見学申込

利用ご希望の方は、まず、電話で見学の予約をしてください。  
(9:00～17:00 ※土・日・祝を除く)

##### デイ・ケア課

☎075-314-0510

No.46

2019.3

# 「ひきこもり」の理解と支援のために

平成27年の15歳～39歳を対象とした内閣府調査によると、「ひきこもり」の状態にある人は推計54万人、ひきこもり経験者は推計288万人となっています。この数は調査対象となった人たちの約10%が、現在ひきこもり状態にあるか、あるいはひきこもりの経験があることを示しています。また、ひきこもり経験者と現在ひきこもり状態の人の数の差は、ひきこもりからの「回復者」の数と言えます。この人数を考えると、ひきこもりは身近にある問題であり、一方でひきこもりから回復する人も少なくないと言えるでしょう。

## ひきこもりの分類

「ひきこもり」とは病名ではなく、あくまでも「自宅でひきこもっている状態」を示すことばであり、その背景を整理すると、いろいろな「ひきこもり」があります。その中でも一般にひきこもりの支援対象となるのは、「精神疾患や発達障害によるひきこもり」や「社会的ひきこもり」と呼ばれるケースです。精神疾患や発達障害によるひきこもりの場合、専門的な治療や支援が必要となります。

ひきこもり状態を引き起こす精神疾患には、統合失調症、うつ病、強迫性障害、社交不安障害、パニック障害等があります。これらは、「病気の症状」によりひきこもり状態となっているので、その疾患に対する治療が優先されます。また、発達障害（広汎性発達障害、アスペルガー症候群等）は、その特性として対人関係が苦手であることが多く、ひきこもりにつながる場合があります。これらは、病気ではなく「発達のかたより」と考えられ、基本的には障害特性に応じた支援が必要になります。

### ひきこもりの分類 (必ずしも明確には区別できませんが…)



(鳥取県精神保健福祉センター原田先生による図を一部改編)

これらに対して、「社会的ひきこもり」と呼ばれる状態は、厚生労働省の「ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン」によると、

- 原則として、統合失調症等の症状にもとづくひきこもり状態とは一線を画した非精神病性の現象であって
  - 社会的参加(就学、就労、家庭外での交遊など)を回避し、原則的に6ヵ月以上にわたって概ね家庭にとどまり続けている状態
- とされています。この「概ね家庭にとどまり続けている状態」には、コンビニで買物をする程度の「他者と交わらない形での外出をしているもの」も含まれます。

社会的ひきこもりの背景には、いわゆる「思春期心性」の問題——社会の中で自分は  
 どう過ごせばよいか悩み、何かを契機に方向を見失ってしまう——があるとされます。  
 ただ、ひきこもり状態が長期にわたると、不安感や焦り、気分の落ち込み、罪悪感、こ  
 だわり等が出現することもあります。また、精神科的な病気や障害が隠れていたり、ひき  
 こもりが長期化する中で精神疾患を発症したりという可能性もあります。実際は、そも  
 そも本人に会えないため、病気によるものであっても診断が難しい場合が多いこと、広  
 汎性発達障害は「スペクトラム」すなわち「連続体」として考えられるようになり、「発達  
 障害がある／ない」という二分法が通用しにくいことなどもあり、このようなひきこも  
 りの分類は、あくまで支援するときの課題整理に有効な概念と言えるかもしれません。



## ひきこもりからの回復と相談・支援

最近では、ひきこもりの長期化や高齢化が話題になることが多く、これは「8050問題」という言葉に象徴されま  
 す。例えば、80歳のご両親とひきこもり状態にある50歳の子どもが同居しているような事例では、ご両親の健康  
 問題や介護の問題があったり、ひきこもり支援の目標として就労を考えることが困難であったり、経済的な面での  
 課題が出てきたりなど、問題は複雑になります。

ひきこもりの相談窓口として「ひきこもり地域支援センター」が、各都道府県・政令指定都市に設置されてい  
 ます。個別の相談や支援だけでなく、関係機関のネットワーク構築や、ひきこもり対策に必要な情報の提供、啓発  
 活動など、地域のひきこもり支援拠点としての役割も担っています。

できるだけ早い時期から相談できるようにするためには、それぞれの人が安心できる居場所や活動の場の準備、  
 相談に来られた方が適切な支援につながるようなサポートが重要です。このような仕組みを作るには、行政だけで  
 なく様々な民間の支援機関も含めた相互の連携が必要であり、さらには地域社会の理解も不可欠です。

### ●京都市ひきこもり地域支援センター

相談窓口	対象年齢	受付時間等	
子ども・若者支援室 子ども・若者総合相談窓口 (中京青少年活動センター内) 【相談専用電話】 075-708-5425	39歳以下	受付時間	月曜～土曜(水曜は除く) 10:00～16:00 ※水曜、日曜、祝日、年末年始は休み
		住所	中京区東洞院通六角下ル御射山町262
こころの健康増進センター 【相談専用電話】 075-314-0874	40歳以上	受付時間	月曜～金曜 9:00～12:00, 13:00～16:00 ※土曜、日曜、祝日、年末年始は休み
		住所	中京区壬生仙念町30

※中京青少年活動センターは、平成31年4月1日から中央青少年活動センターに名称が変わります

相談援助課からのご案内

2019年5月～2020年2月実施

「アルコール・薬物問題に悩む  
家族への支援プログラム」のお知らせ

- 日 程** 2019年5月から2020年2月までの  
毎月第3火曜日
- 時 間** 午後1時30分～午後3時30分
- 会 場** こころの健康増進センター会議室
- 内 容** 講義、参加者同士のグループワーク
- 対 象** アルコール・薬物問題を抱える人の家族。ただし、  
参加される方が京都市内在住であること。
- 定 員** 20名
- 申 込** 相談専用電話まで。

※申込制ですので参加を希望される方は、必ず当センターへお申し込みください。お申込み後、面接のうえ、参加の可否を連絡させていただきます。

■問合せ・相談受付:

相談専用電話 ☎075-314-0874  
月～金(祝日・年末年始を除く。)  
午前9時～正午 午後1時～午後4時

デイ・ケア課からのご案内

精神障害のある方のための  
就労支援講座を開催しました

2019年3月6日(水)に「いろいろな働き方について～企業・A型事業所・支援者と当事者の声～」というテーマで就労支援講座を開催しました。

当日は株式会社魅力屋から「企業における障害者雇用について」を、また就労継続支援事業所(A型)あむりたより支援者と当事者の方から「就労継続支援事業所(A型)の雇用について」というテーマでそれぞれ講演していただきました。

来年度も病気との付き合い方、就労にむけて利用できる施設・制度について講座を開催する予定にしております。詳細は、市民しんぶんなどでお知らせします。

■問合せ■

こころの健康増進センター デイ・ケア課  
☎075-314-0510  
(土日祝を除く。午前9時～午後5時)

「きょう ほんと あした  
くらしとこころの総合相談会」のお知らせ

自殺の危機に直面している方々は、精神疾患だけではなく、経済や雇用、家庭や人間関係など様々な悩みを同時に抱えていることがあります。それらを解決するため、1箇所の相談窓口で、必要な相談を行うことができる相談会を定期的に開催しています。

事前予約は各実施日の2週間前から(学生または、初めての相談の方に限り、3週間前から)2日前まで可能です。

★平日相談 第4火曜日 時間:午後2時～午後7時

2019年	4月23日	5月28日	6月25日
	7月23日	8月27日	9月24日

会場:京都府立総合社会福祉会館ハートピア京都

★土曜相談 時間:午後1時～午後5時

2019年 9月14日 会場:京都市右京ふれあい文化会館

●予約専用電話番号

京都いつでもコール ☎075-661-3755  
(年中無休 午前8時～午後9時) みなここ

問合せ こころの健康増進センター 相談援助課  
☎075-314-0355

街の情報



健康長寿のまち・京都

第14回「京(みやこ)ふれあいアタック」  
精神障害者バレーボール京都市大会の  
結果発表

2018年12月7日(金)に開催しましたバレーボール大会の結果をお知らせします。合計10チームのエントリーで、熱戦が繰り広げられました。

優勝 Le Coeur (ル・クール)

準優勝 ペガサス(醍醐病院)

3位 まるいフェニックス(まるいクリニック)

4位 KYOTOこころ  
(京都市こころの健康増進センター)

優勝のLe Coeur(ル・クール)は、2019年度に開催予定の近畿地区予選会に、京都市代表チームとして出場されます。応援をよろしくお願いします!!



「こころここNo.46」2019年3月発行

発行:京都市こころの健康増進センター

〒604-8854 京都市中京区壬生仙念町30 ☎ 075-314-0355 FAX 075-314-0504

ホームページ <http://kyoto-kokoro.org/>

Facebook <https://www.facebook.com/kokorohothot/>

