

# こころの病気も身体と同じ 早期発見、早期治療が大切です ひきこもり相談窓口専用電話を 開設しました

## ●大阪市こころの健康センター

ストレスの多い現代社会では、誰もが「うつ病」など、こころの病気にかかる可能性があります。

深刻になる必要はありませんが、安易に「休養すれば回復するだろう」と考えてしまうのは危険です。

なぜなら、こころの病気には、さまざまなケースがあり、それにあつたサポートが必要だからです。

今回は、大阪市における精神保健福祉の中核施設として、

関係機関をコーディネートしながら、市民の精神保健福祉の問題解決を推進する

「大阪市こころの健康センター」での各種相談事業をご紹介します。



### ●ひきこもり相談窓口専用電話

#### 「ひきこもり」は 病名でなく「状態」

こころの健康センターでは、  
2009(平成21)年4月より  
「ひきこもり相談窓口専用電話」を  
開設。

相談者の状況を正確に判断し、その人に  
応じた対応ができるように、専門相談員が話を聞  
きます。また、必要に応じて面接相談や訪問を  
行います。

「ひきこもり」は、病名ではありません。さま  
ざまな要因によって、長い間、就労や就学など  
を含め社会参加をせずに、自宅に引きこもって  
いる「状態」のことをいいます。

ひきこもりの実態はさまざま、家から一歩  
も外に出られない人もいれば、夜にコンビニな  
ら行ける人もいます。ひきこもっている期間も  
様々です。

「地域疫学調査「ひきこもり」の実態調査」  
(国立精神・神経センター精神保健研究所・  
三宅由子ほか)によれば、全国の20～49歳  
のひきこもり経験者数(推計)は、約90万人に  
のぼり、ひきこもり経験率は1.18%。国内全  
世帯でのひきこもり数は約32万世帯で、ひき  
こもり存在率は0.67%となっています。ちなみ  
にこの数値を大阪市に当てはめると、ひきこも  
り経験者数は12,707人、ひきこもりが存在す  
る世帯数は8,325世帯となりますが、調査年  
齢を超え、まだまだ多数の方が潜在している  
と思われます。

#### 専門家への相談が、 自立への第一歩!

ひきこもりの原因は、精神疾患や発達障  
がいによるもの、あるいは対人関係の構築が苦  
手なためにひきこもっている場合があります。  
ひきこもりの人の自立には、専門家への相談  
が欠かせません。なぜなら、その人によって、支

援の仕方が異なるからです。うつ病や統合失調症などの精神疾患であれば、医療的な支援が必要ですし、場合によっては、カウンセリングなどの心理的な支援も必要でしょう。また、居場所や就労支援を求めている場合は関係機関の案内など、様々な社会資源の紹介などの支援が役に立ちます。

こころの健康センターのひきこもり相談事業は、2009(平成21)年4月より、新たに専用電話を開設しましたが、本人・ご家族をはじめさまざまな方からの相談があります。

## さまざまな分野の支援機関と連携

ひきこもり相談窓口では、対象者の相談内

容に応じて、医療・保健・福祉・教育・労働等の適切な機関へつなぎます(図1)。

「ひきこもりの相談は、精神保健の分野だけでなく、不登校やニートとも関連があり、教育や就労の関係機関でも実施しております。しかし、一側面からの相談では解決しない例も多々あります。そこで、ひきこもり相談窓口の開設前に、関連機関が集まり、それぞれの機関でどのような対応ができるか話し合い、今後の連携についての協議を行いました。相談者が精神疾患なら医療につなぐための支援、家族の対応についての助言、社会的ひきこもりなどの場合の居場所や就労支援機関につなぐなど、支援をトータルにマネジメントするのが私たちの役割です」と保健主幹(精神保健福

祉相談員)の野村紀美子さん。

こころの健康センターは、大阪市庁内の関係機関で「若者自立支援・ひきこもり支援関係局会議」の事務局でもあります。今後、関係機関が連携して、より適切な支援を行うことができるように、同会議において話し合いをしていく予定です。

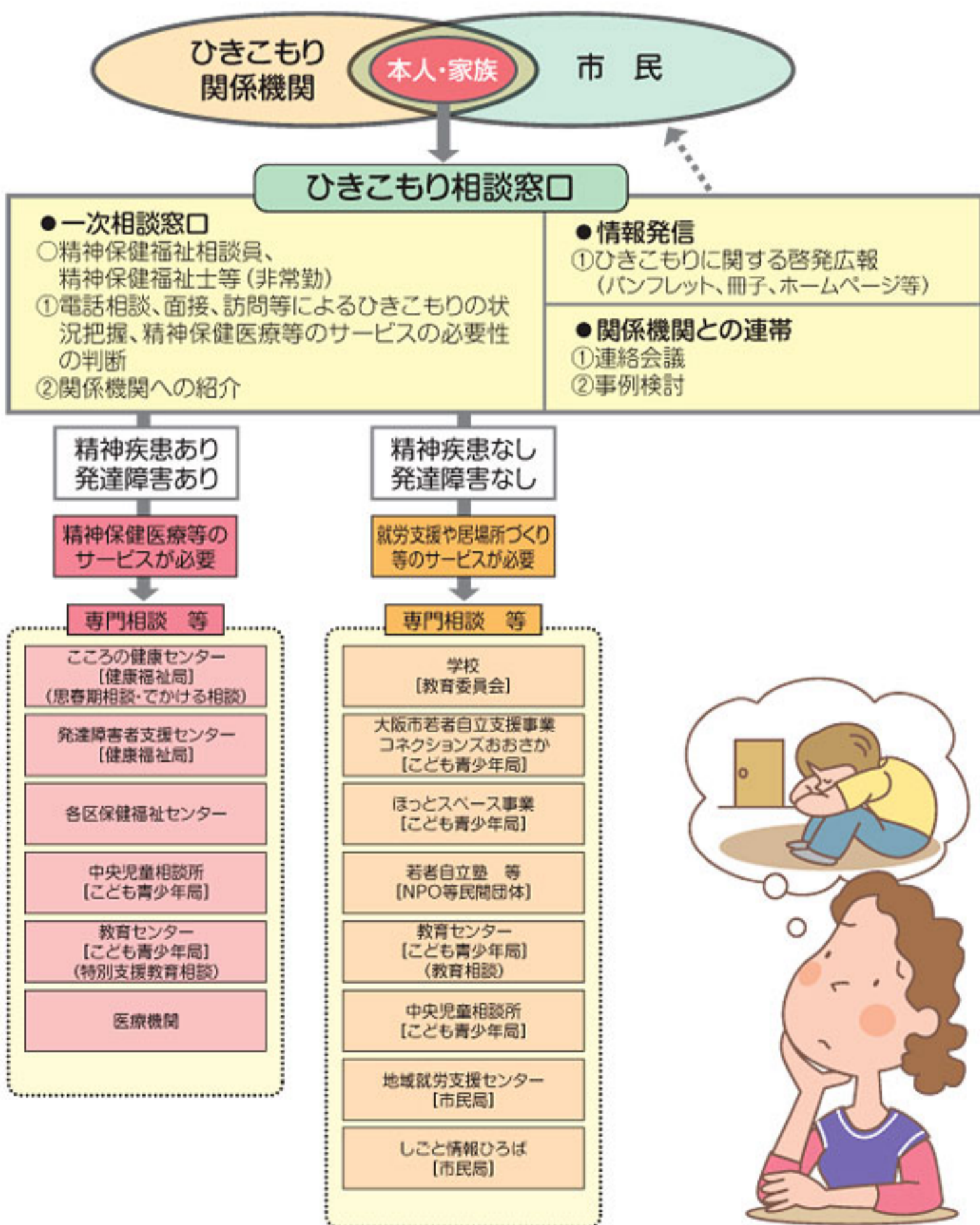
## 子どもが「ひきこもり」始めたら

子どもがひきこもっている場合、親は「甘えるな」「学校に行け」「働け」と感情的になってはいけません。病気でどうしてもできない場合があるからです。

逆に、子どもがしばらく学校に行かなくなっても「そのうちに行くだろう」と楽観的に構えずするのも危険です。精神疾患という目立った問題行動のみがその症状だと思われがちですが、見えにくいものもあります。また、長期化すれば、症状の悪化とともに、親への暴力行為など問題行為に及ぶこともあります。

一人で悩むのではなく、まずは専門家に相談してください。こころの病気の場合、早期発見・早期治療が大切なのです。

図1 ●ひきこもり相談窓口の連携機能



## ひきこもり相談窓口 悩むならまずお電話を!

(匿名可能)

ひきこもり相談窓口専用電話

**☎06-6923-0090**

平日(月~金曜日)午前10時~12時

\*祝日・年末年始を除く

※大阪市にお住まいで、ひきこもりについて悩んでいる本人や家族の方

- 長期間、自宅で過ごしている。外へ出たいが、きっかけがつかめない。
- 人間関係がうまくいかないことが原因で自宅にいたることが多く、学校や職場へ行けない。
- 家族として、ひきこもりの本人にどう対応していいかわからない。など

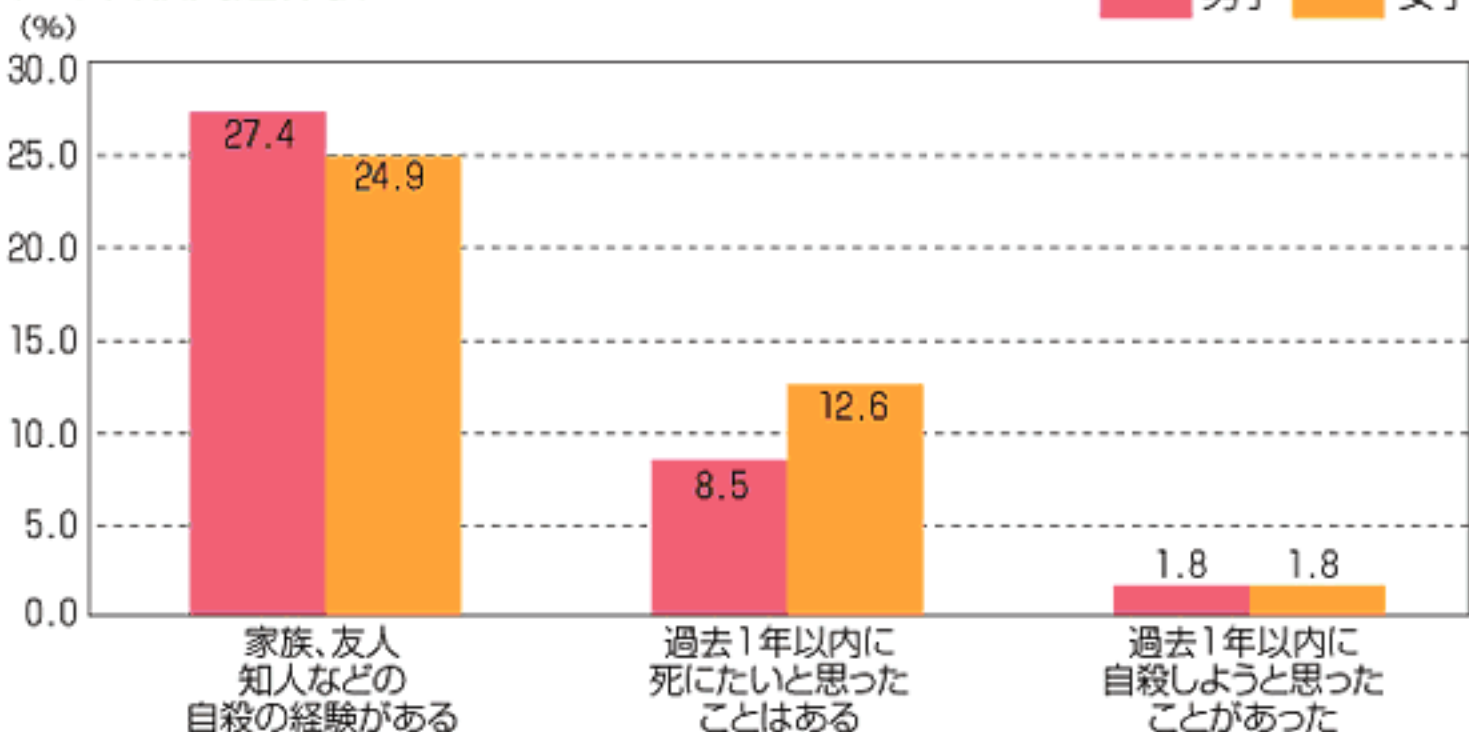
## 自死(自殺)で家族を亡くした人は少ない

こころの健康センターでは、2007(平成19)年11月より「自死遺族相談」を開設。現在、月4回開設しています。臨床心理士による心のケアを中心に、1回50分、一人10回までの相談(無料)が可能です。終了後も継続相談が必要な方には、各関係機関を紹介しています。

大阪市の自殺死亡率(人口10万人あたりの自殺者数)をみると2008(平成20)年は27.8で、全国の都道府県、政令指定都市の中では、秋田、青森、岩手県などに続き、13番目に高い数値を示しています。また、平成9年以降では、平成16年を除き、政令指定都市の中で連続してワースト1を記録しています。自殺をすれば周囲の5人に影響すると言われていいます。家族の後追い自殺も少なくなく、自殺しなくともうつ病になる方もおられます。それゆえに、自死(自殺)遺族の支援が必要なのです。

「平成20年度大阪市民の生活ストレス調査(大阪市こころの健康センター)」の中で、「自殺関連体験」をみると、「家族、友人、知人などの自殺の経験がある」と答えた人が男性27.4%、女性24.9%で、4人に1人が家族、

図2●自殺関連体験



友人、知人など親しい人を自殺で喪<sup>うしな</sup>っていたことがわかります(図2)。

## 時が癒してくれない 悲しみを吐き出して

相談者の状況はさまざまです。1カ月前に、大切な人を亡くした方から、20年以上経って相談に来られた方もいます。

家族の自死の後、「何となく不安」「関連した場所にいくのが怖い」、また「自分も自殺してしまうのではないか」「命日が近づくと精神的に不安定になる」「自殺した家族について誰にも話ができない」「家族がぎくしゃくしている」「なぜ防げなかったのか自分を責めてしまう」「自分を残して逝った家族を恨んでしまう」など、さまざ

まな思いから、生活に支障をきたしている方もおられます。

ご自身のつらさを少しずつ吐き出して、こころのケアを受けることで、一歩ずつ前へ進んでいくことができるようになります。同じご家族どうしても、思いはさまざまです。ご家族の中でも話せなかったことも、自死遺族相談では安心して話すことができます。

こころの健康センターでは、相談者に自死遺族会を紹介したり、自死遺族が主催するわかちあいの会へ会場を提供するなどの支援も行っています。

自死遺族の悲しみの深さは、経験した時期には無関係です。ご相談を希望される方は、こころの健康センターへご連絡ください。

### うつ病の家族教室のご案内

うつ病は、適切に治療・対処しなければ悪化してしまいます。家族

の方が、うつ病を正しく理解し、本人と正しく接することができるように学び、同じ病気を持つ他の家族の方との交流をしてみませんか。

- 参加対象者/市内在住で、うつ病と診断された方の家族
- 申し込み/各会場(下表)、開催1週間前までにお住まいの区の保健福祉センターへ電話で申し込んでください。
- 定員/20名前後 ●参加費/無料
- 内容/1日目 ○うつ病の理解と治療(精神科医)  
○家族交流会(精神保健福祉相談員)
- 2日目 ○家族の対応について(精神科医)  
○家族交流会(精神保健福祉相談員)

1日目	8月26日(水) 14時~16時	北区保健福祉センター
2日目	10月28日(水) 14時~16時	
1日目	9月30日(水) 14時~16時	都島区保健福祉センター 分館
2日目	10月28日(水) 14時~16時	
1日目(夜間)	11月5日(木) 18時30分~20時30分	西成区保健福祉センター
2日目(夜間)	11月19日(木) 18時30分~20時30分	
1日目	11月17日(火) 14時~16時	城東区保健福祉センター 分館
2日目	12月15日(火) 14時~16時	
1日目	1月27日(水) 14時~16時	此花区保健福祉センター
2日目	2月24日(水) 14時~16時	

### ■相談窓口

## 自死遺族相談

大切な方を自死(自殺)で亡くされた方を対象とした心のケアおよび相談を、直接面談にてお話をうかがいます。

**対象**/大阪市内に在住または在勤で、大切な人を自死で亡くされた方

**相談日**/第1・3金曜日、第2・4木曜日(祝祭日を除く)の午後臨床心理職員がお話を聞かせていただきます。

※予約制。一人につき10回までの相談です。まずは、こころの健康センターへお電話ください。

### 大阪市こころの健康センター

☎06-6922-8520

FAX 06-6922-8526

平日(月~金曜日)午前9時~午後5時30分

\*祝日・年末年始を除く

## ●事業内容

施設を対象にした  
技術支援や教育研修により  
関係職員の質を向上

大阪市こころの健康センターは、大阪市の精神保健福祉施設の中核施設として、さまざまな事業を実施しています。

主な業務は、精神保健福祉施策を推進するための「企画立案」および「調査研究」、関係機関への「技術支援」や「教育研修」、精神障害者の自助団体等の「組織育成」、そして市民を対象に行う「普及啓発」や「相談窓口」です。

精神保健福祉関係機関を対象にした事業の中で、特に力を入れているのが「技術支援」と「教育研修」です。

市内24区には区保健福祉センターがあり、その中で精神保健についての相談事業も行っていますが、保健福祉センターでは対応の難しい複雑な相談ケースについて、こころの健康センターの精神科医師や精神保健福祉相談員、臨床心理職員等が個々に「技術支援」を行っています。

さらに、通常の相談や医療機関の紹介だけで対応が難しいケースに関しては「でかけるチーム精神保健相談」事業として、各区の保健福祉センターの要請にもとづき、相談者の人権に配慮したうえで、こころの健康センターの精神科医師、精神保健福祉相談員、臨床心理職員がチームを組み、該当区の担当者とともに、相談者の自宅などに出向き相談業務を行います。

「教育研修」においては、各区の保健福祉センターや関係機関の相談員が精神疾患や精神障がい者への理解を深め、専門的な最新の情報・技術を習得すること目的に、医師や

## ★こころの健康ふれあいフェスタ

日時／2009年11月14日(土)

午後1時30分～4時

開場 午後1時

会場／大阪市北区民センター

※関心のある方ならだれでも参加できる楽しく役に立つ催しです。詳しくは大阪市こころの健康センターへ

研究者、精神保健福祉相談員を講師として、専門的な理論・技術をテーマに講義・演習を実施しています。

このように、こころの健康センターでは、第一線で市民と接する各区の保健福祉センターの精神保健福祉相談員や保健師などの資質および技術向上を主な柱としています。

精神障がいの  
正しい知識普及と  
専門員による相談窓口

一方、市民を対象にした事業は、精神障がいの正しい知識を普及する「普及啓発」と精神保健福祉に関する各種「相談窓口」があります。

市民を対象に「こころの健康講座」「思春期問題啓発講座」「薬物関連問題啓発講座」「ひきこもり啓発講座」などの様々な講座



保健主幹(精神保健福祉相談員)

野村 紀美子さん

「ご自身やご家族の心の様子、少しでも気になることがあれば、悩まずにお電話下さい」

を実施しています。さらに、精神障がい者に対する正しい理解を広く市民に呼びかけるため、「こころの健康ふれあいフェスタ」を開催(次回は以下を参照)しています。このほか、センター通信「こころの窓」や各種パンフレット、資料を作成し提供します。

こころ健康センターには、以下の相談窓口が設置されています。各区の保健福祉センターを通じて受け付けるものと市民が直接相談できる窓口があります。

## ●こころの健康センター 相談窓口

こころの悩み  
電話相談

メンタルヘルス維持のため、こころの健康について相談できる専用電話です。精神科医師、精神保健福祉相談員、心理職員等による相談を受けられます。

☎06-6923-0936(相談専用回線)

月～金曜日(祝日・年末年始を除く)

午前10時～午後3時

## 特定相談

(各区の保健福祉センターを通じて予約受付)

- 薬物関連問題相談(予約制)
- 思春期問題相談(予約制)

## ひきこもり相談

(予約制)(P.2へ→)

## 自死遺族相談

自死遺族の方に対して、臨床心理士による相談を受けられます。(予約制)(P.3へ→)

## こころの救急相談

こころの病気の緊急時に専門相談員(精神保健福祉士等)が24時間電話で相談に応じ助言、必要に応じて夜間・休日の精神科救急医療機関や福祉関係機関をご案内します。

☎06-6945-5000 (大阪府・大阪市・堺市共同実施)

## &lt;総合問い合わせ&gt;

## 大阪市こころの健康センター

☎06-6922-8520

FAX 06-6922-8526

平日(月～金曜日)午前9時～午後5時30分

\*祝日・年末年始を除く



●大阪市こころの健康センターが開いている講座です

こころの健康講座

大阪市こころの健康センターでは、「こころの健康」に関する講座を開催しています。ご本人・ご家族に関わらずお申し込みください。

●日時・内容・講師

- ①10月20日(火)午後2時～4時  
「うつ病ってどんな病気」  
(家族が理解を深めるために)  
大阪市こころの健康センター医師 林 皓章
  - ②11月16日(月)午後2時～4時  
「ギャンブル依存症って?」  
(回復のために家族ができること)  
大谷大学教授 滝口 直子
  - ③12月4日(金)午後2時～4時  
「発達障害って?」  
(障害の特性と付き合い方)  
大阪市こころの健康センター医師 街 久
- 定員 100人(申込多数の場合は抽選)  
●受講料 無料  
●場所 大阪市こころの健康センター  
●申込方法 往復ハガキまたはFAXで「こころ

の健康講座」と明記し、受講したい講座番号・住所・名前(フリガナ)・年齢・電話番号(FAXで申し込みの人は電話番号とFAX番号)を記入のうえ下記までお申し込みください。

●締切 各講座の2週間前まで(消印有効)

ひきこもりについて連続講座

ひきこもりの背景や原因といわれるものはさまざまです。まずはひきこもりについての正しい知識を学び、ひきこもりの方をどのように支えていけばよいのか一緒に考えてみましょう。

●日時・内容・講師

- 1回目 9月4日(金)午後2時～4時30分  
「ひきこもりつつ育つ」  
立命館大学 産業社会学部教授 山本 耕平
  - 2回目 9月11日(金)午後2時～4時30分  
「家族で支えるひきこもり」  
NPO法人 京都オレンジの会代表 山田 孝明
- 定員 50人(先着順)  
●受講料 無料  
●場所 大阪市こころの健康センター

●申込方法 電話かFAXにて下記までお申込みください。(FAXの場合は、講座名「引きこもり連続講座」住所・名前・連絡先をご記入ください)。

申し込み・問合せ

大阪市こころの健康センター  
〒534-0027 大阪市都島区中野町5-15-21  
都島センタービル3階  
☎06-6922-8520 FAX 06-6922-8526



◆地下鉄谷町線「都島」2号出入口を西へ徒歩3分  
◆JR環状線「桜ノ宮」東出口を北へ徒歩8分

小中学生向け地域福祉学習  
のためのリーフレット等  
企画・作成提案を募集します

大阪市では、大阪市地域福祉計画(平成21年度～23年度)を策定し、地域福祉推進の担い手となる人材をさまざまな角度から養成・確保することに計画的に取り組んでいます。その具体的施策のひとつとして、小中学生を対象に福祉のこころの大切さを伝えるリーフレット等を作成します。日常生活の中で福祉活動やボランティア活動に取り組まれている個人やグループ、団体等から、活動実践を通じて感じている福祉への熱い想いを広く公募し、また、教育現場等でより効果的に活用されるような提案をあわせて募集します。なお、採用された企画は、大阪市内の小中学校において、地域福祉学習の教材としてモデル実施されます。

あなたの福祉のこころを形にしてこどもたちに伝えてみませんか?

応募要領など詳しくは大阪市ボランティア情報センターのホームページをご覧ください。

URL/<http://www.osakacity-vnet.or.jp>

啓発展示コーナーからのお知らせ

大阪市社会福祉研修・情報センター・1階ロビーの啓発展示コーナーにおきまして、ハンセン病の理解と回復者の社会復帰支援、多くの皆様がハンセン病について正しい理解を深めていただくため、岡山県の邑久光明園のハンセン病回復者による陶芸や手芸など49点の作品展示会を開催していますので、ぜひご覧ください。

国立療養所邑久光明園は、全国に13ある国立ハンセン病療養所のうちのひとつで、岡山市の東南35Kmの瀬戸内海に浮かぶ、長島にあります。瀬戸内海の温暖な気候と四季折々の美しい自然に満ちあふれた環境は、療養に最適の地とされており、光明園のある瀬戸内市邑久町は、大正ロマンの画家竹久夢二の生まれた町でもあり、東洋のエーゲ海と呼ばれる牛窓町、備前焼で名高い備前市に隣接し、東南は瀬戸内海国立公園を望んでいます。ハンセン病は、簡単にいいいますとらい菌によって引き起こされる慢性の感染症です。この菌は神経組織との親和性が高く、末梢神経がおかされることによって生ずる神経障害がもっとも重要な症状です。現在では、抗生剤を中心とする治療法が確立されており、完治する疾病です。しかし、1943年までは有効な治療法がなかったため、現在当園に入所しておられる方々の大部分は、重複した障害を後遺症として残してしまいました。早期診断と早期治療が重要で、最近診断される新しい患者さんのほとんどは、障害を残さずに治癒しておられます。(国立療養所邑久光明園ホームページより抜粋)

●展示期間

8月31日(月)まで

●展示時間

午前9時～午後5時

