

3月に入り、春らしい季節となりました。今号は、「ひきこもり」、「自殺対策強化月間」についてお知らせします。

「ひきこもり」とは

様々な理由から、学校への登校、アルバイトや仕事などの外との交流を避け、「原則的には6か月以上にわたって家庭にとどまり続けている状態」を「ひきこもり」としています。他者と交わらない外出（買い物、ドライブなど）は可能なこともあります。

平成28年9月に内閣府が発表した「[若者の生活に関する調査報告書](#)」によると、「ふだんは家にいるが、近所のコンビニなどには出かける」もしくは「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」方が17万6千人いると推計されています。前回調査（平成22年）に比べ、ひきこもりの高年齢化、長期化が進んでいることも示唆されています。

「ひきこもり」の原因は、ストレスや環境の変化によるもの、精神的な疾患によるものなどさまざま、特定できない場合が多くあります。長期間にわたって生活上の選択肢が狭められた、社会的問題と精神的健康の問題である、とも言えます。



「ひきこもり地域支援センター」で行っていること

平成25年4月1日より、こころの健康センター内に「[三重県ひきこもり地域支援センター](#)」を設置し、概ね18歳以上の本人や家族への支援をしています。主な活動内容は、「ひきこもり支援ネットワークの構築」、「情報の発信」、「人材育成研修の開催」、「専門相談の実施」、「ひきこもり家族教室の開催」です。



最近の調査にもあるように、近年、ひきこもりの高年齢化、長期化の傾向があります。また、家族で抱えるあまり、家族も社会とのつながりが希薄化してしまうと言われています。そのため、センターでは、家族支援として個別の相談に応じ、家族教室への参加を勧めることなどを通して、家族が「孤立化」することを防ぎ、支援機関や団体につながることをできるように支援しています。

ひきこもりに関するお困りごとは、ひとりで抱え込まずに、お気軽にご相談ください。

こころの健康センター・ひきこもり専門電話相談

TEL 059-253-7826

毎週水曜日 午後1時～午後4時

（祝日・年末年始を除く）



所長のひと言コラム

私が、三重県こころの健康センターに赴任してから1年が過ぎようとしています。当センターの運営方針についてあらためて考えました。精神保健福祉にかかわる多くの人々の発展や充実を望むという理想に向けて、誠実に仕事をする姿勢を示すのが、精神保健福祉センターの本来の役目なのだと思います。

来年度もよろしくお願ひします。



3月は自殺対策強化月間です

春は進学や就職、職場の配置転換など生活環境が大きく変化する季節です。

その変化がストレスとなりやすく、毎年自殺者数が増加する時期でもあることから、3月は自殺対策強化月間となっています。

期間中には三重県内でも関係機関がいろいろな所で啓発活動を行っています。

ひとりで悩みを抱えていませんか？

家族や友人など身近な人が「いつもと違う」様子ということはありますか？

「いつもと違う」様子に気づいたら、声をかけてください。

元気がいけど、大丈夫？
ずっとそばにいる

伝えて欲しい、その言葉。

助けて 悲しい

どうしたらいいの？ 苦しい

あなたを支えたい人がいます

支えを必要としている人がいます

ここに相談してみよう
よく頑張っているね

こころの健康相談センター
0570-064-556 <http://shienjoho.go.jp/>

0120-279-338 03-3868-3811

0120-279-226

詳しくは、厚生労働省 自殺対策推進室のHPや「いのちのつなげ」Facebook をご覧ください。

自殺対策 啓発

いのちを支える 厚生労働省

いつでも・誰でも・どこでも「いのちを支えるゲートキーパー」とは

変化に気づく じっくりと耳を傾ける 支援光につなげる 温かく見守る

3月は、自殺対策強化月間です。

平成 29 年度 自殺対策強化月間ポスター

発行：三重県こころの健康センター

〒514-8567 津市桜橋 3-446-34 三重県津庁舎保健所棟 2 階

TEL: 059-223-5241(代) FAX: 059-223-5242

URL: <http://www.pref.mie.lg.jp/KOKOROC/HP/>



サポートします！
こころの健康