

センターだより こころの健康 第54号

令和7年2月発行

三重県こころの健康センターです。

第54号は、「ひきこもり支援」「依存症専門相談」「自殺対策強化月間」についてお伝えします。

ひきこもり支援について

平成25年から、三重県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、ひきこもり当事者や家族への支援を行っています。当センターでは、相談支援をはじめ、家族に正しい知識や対応方法等について学んでいただくための家族教室や、様々な分野で支援に携わっている方々を対象とした研修会、支援機関同士のネットワーク会議等を開催しています。

今号では、当センターで実施している「ひきこもりメール相談」と「ひきこもり家族教室」についてご紹介します。

ひきこもりメール相談

令和6年8月から、ひきこもり当事者・家族への来所相談、電話相談に加え、メール相談を実施しています。メール相談は、相談の電話が掛けにくいという方や、お仕事またはご家庭の事情により、窓口が開いている時間内に電話を掛けることや来所することが難しいという方を対象として開設したものです。

メール相談を始めてから半年ほどになりますが、令和7年1月末現在で対応延べ件数は、54件となりました。家族からのメール相談をきっかけに当事者の来所相談につながったケースや、全く支援につながっていない当事者からのメールで始まるケースもあり、必要性を実感しています。来所相談のように表情も見えず、電話相談のように声のトーンも聴けない中で、どのように返信すればよいのかが難しい場合もあり、そのような時は、当センター内のケース会議でよく話し合ったうえで対応するようにしています。

ひきこもりの多様な背景や状態に応じて、多様な支援が求められる中、当事者や家族が支援につながるためのきっかけのひとつとなるよう、当センターでは今後も、「ひきこもりメール相談」を実施していきます。



メール相談URL <https://logoform.jp/f/nnd11>

メール相談二次元コード



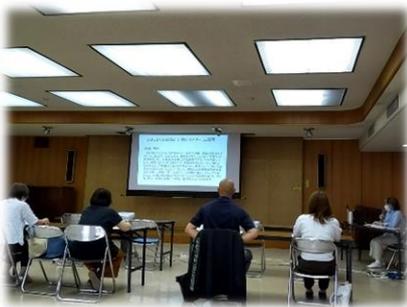
ひきこもり家族教室

当センターでは、ひきこもり当事者の家族の方を対象に、ひきこもりについての正しい知識や情報、対応方法、社会資源について学ぶ場として、ひきこもり家族教室を開催しています。

今年度も県内3地域で、計6回開催しました。ひきこもり家族教室は、参加した家族が、ひきこもりの理解を深められることや、家族同士のコミュニケーションについて学んでいただけるよう、当センター職員が講話する前半部分と、参加した家族がグループに分かれて懇談する後半部分で構成されています。

中勢地域第2回では、当センターで開催している家族会「虹の会」（毎月第3金曜日14時～16時）に参加されている方に「家族の立場で伝えたいこと」をテーマにお話をいただきました。この回をきっかけに新たに「虹の会」に参加される方もおり、家族同士のつながりにも発展しました。

家族教室には、参加した家族がお互いに話を聞くことで孤立感が和らぐこと、自分の気持ちを他者に語ることで自らを振り返ることができること、受け入れられることで連帯感や安心感を得られること等の効果があると考えています。



グループの懇談では、話すことを強制されることはなく、他の人が話すことに耳を傾けることができれば、参加することができます。そのことを参加者に予めお伝えするようにはしていますが、実際には、ほとんどの方がご自分のお気持ち等を積極的に話されていました。初対面であったとしても、当事者の家族という同じ立場の方と同席することで、受容された感覚を得られたのだと思います。今後も、参加する家族の方が、心を開いて語り合い、お互いを受け入れる場にしていきたいと思っています。

令和6年度 家族教室の日程

北勢地域	第1回	8月1日
	第2回	9月26日
中勢地域	第1回	7月11日
	第2回	9月2日
南勢地域	第1回	8月19日
	第2回	10月3日

依存症専門相談について

ゲーム・インターネットの依存の低年齢化が大きな問題になりつつあります。世界保健機構（WHO）は、「ゲームのコントロールができない」「日々の生活でゲームが最優先」「ゲームにより明確な問題が生じている」「問題があるがゲームを続ける」の4項目が全て当てはまると、ゲーム依存（ゲーム行動症）としています。

依存症専門相談では、アルコール・薬物・ギャンブル依存だけでなく、ゲーム・インターネット等の依存に関する電話及び来所相談も行っています。なお、来所相談は予約制となっておりますので、まずは下記の専門電話相談におかけください。

依存症専門電話相談：毎週水曜日 13：00～16：00 * 祝日・年末年始を除く

電話番号 059-253-7826 * ひきこもり専門電話相談と併せて実施

自殺対策強化月間について

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。

「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現に向け、さまざまな方面で啓発活動や相談事業が実施されます。

ひとりで悩まず相談してみませんか

もし不調に気づいても、相談するのに勇気がいるかもしれません。

でも、誰かと話すことで安心することもあります。あなたのまわりには、あなたの話しに耳を傾けてくれる窓口があります。ひとりで悩まず相談をしてみませんか。

三重県こころの健康センター（三重県自殺対策推進センター）では、専門電話相談を開設しています。

自殺予防・自死遺族電話相談 Tel:059-253-7823

その他の相談窓口はこちらから参照いただけます。



[相談窓口のご案内 | 三重県自殺対策推進センター \(mie.lg.jp\)](http://mie.lg.jp)

自殺対策推進センターホームページ「相談窓口のご案内」

(二次元コード)



心がもやもやしたり、ざわついたら、電話やSNSで気軽に相談できます。

相談窓口はこちら まもろうよこころ 検索

厚生労働省

3月は自殺対策強化月間です。

令和6年度 自殺対策強化月間ポスター

開催予定のイベント



※詳細は[センターホームページ](#)をご覧ください。

令和6年度 ひきこもり支援者スキルアップ研修会(県津庁舎6階 大会議室)

日時:令和7年2月27日(木) 第1回 10:00~12:00 (基礎編)「ひきこもりと精神保健」

第2回 13:30~15:30 (実践編)「ひきこもりの支援」

講師:三重県こころの健康センター 所長 楠本 みちる

令和6年度 ひきこもり講演会「当事者の多様性と支援に求めるもの」(仮)

日時:令和7年3月24日(月) 14:00~16:00

講師:喜久井 伸哉 氏

形式:ZOOM ミーティング

※近日中にホームページに公開予定です。

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