

ここから

kokokara

だよ

《目次》

- P1 所長あいさつ
- P2~3 特集記事「ひきこもり支援センター」
- P4 情報コーナー
「連載企画『あいサポート運動』」・
各種相談のご案内・編集後記

『きりん』青木秀子
平成26年度 島根県障がい者アート作品展 金賞



所長あいさつ

島根県立心と体の相談センター所長 小原圭司

ここからだよ第2号をお届けいたします。

現在、当センターが最も力を入れて取り組んでいることは、ひきこもり支援です。

平成25年11月に、県内の民生委員・児童委員1,632人の方のご協力で、ひきこもり等に関する実態調査が行われました。その結果が平成26年3月に発表されましたが、県内にひきこもり状態の方は把握できただけで1,040人おられ、その53%が40歳代以上でした。

個々の状況を見ると、ひきこもりの期間が3年以上の方が7割以上、5年以上も半数を超えており、長期化、高齢化の傾向がみとめられました。また、支援の状況として、「何の支援も受けていない」という回答が456件にのぼり、支援へのつなぎの難しさを示していると考えられました。

この結果をふまえ、当センターでは、平成25年度までは県内2か所で行っていた「ひきこもり家族教室」を、平成26年度には県内7か所で開催するなど、ひきこもり支援の拡充に努めています。

こうした経緯もあり、平成27年4月に、「島根県ひきこもり支援センター」を、当センター内に開設することとなりました。

今回のここからだよ第2号では、特集記事として、この「島根県ひきこもり支援センター」についてお伝えいたします。

開設してまだ3か月の、よちよち歩きのセンターですが、職員一同一生懸命取り組んでおりますので、ご理解・ご支援のほど、どうぞよろしくお願いいたします。





「ひきこもり支援センター」

平成27年4月

「島根県ひきこもり支援センター」を設置しました。

平成27年4月から島根県立心と体の相談センター内に「島根県ひきこもり支援センター」を設置し、各関係機関との連携を行い、ひきこもり状態にある本人や家族等から電話、来所等による相談をはじめ、各種支援を行うための体制を整備しました。



ひきこもりとは？

「ひきこもり」とは、学校や職場などに行かず、家族以外の人と親しい関係がない状態が6か月以上続いている場合をいいます。

ちょっとした買い物などには外出できる方から、必要なとき以外はほとんど自分の部屋で過ごしている方まで、同じひきこもりと言っても、人によってその状態は様々です。

「ひきこもり」はご本人の“甘え”や“怠け”によってなるものでも、ご家族の“育て方の問題”によってなるものでもありません。

ひきこもりは、ストレスから身を守る一つの方法ではありますが、「うつ病や統合失調症といった精神疾患」や「発達障がいや知的障がい」などが関係している場合もあります。

ひきこもり支援センターでの取り組みについて

ひきこもり支援センターでは、ひきこもり状態にある本人やご家族に対し、医療機関ほか各種専門機関・支援機関と連携しながら、「ひきこもり」状態からの回復に向けた各種支援を行います。

「ひきこもり」の解決は困難を極めることが多く、解決しようと試行錯誤の末に、ご家族が疲れてしまったり、本人との関係がぎくしゃくしてしまったりすることも少なくありません。

ご本人の状態によって対応もそれぞれ異なりますので、家族だけで抱え込まず、「ひきこもり支援センター」へご相談ください。

🚫 具体的な支援内容(主なもの)

※詳細については、センターにお問い合わせください。

❁ 電話相談／来所相談(予約制)

本人や家族等からの電話相談・来所相談に応じます。

相談は無料、個人の秘密は固く守ります。



《電話相談・来所予約ダイヤル》

0852-21-2885 月～金曜日
8時30分～17時15分 <祝祭日、年末年始を除く>

❁ ひきこもり家族教室

ひきこもりに関する様々な知識やご本人への対応の工夫を学んでいただくとともに、同じ悩みをもつ家族の方同士で語り合う場として、ご家族を対象に「ひきこもり家族教室」を県内8か所(松江・雲南・出雲・県央(大田)・浜田・益田・隠岐<島前・島後>)で開催します。

❁ 小集団グループ活動(クローバー)

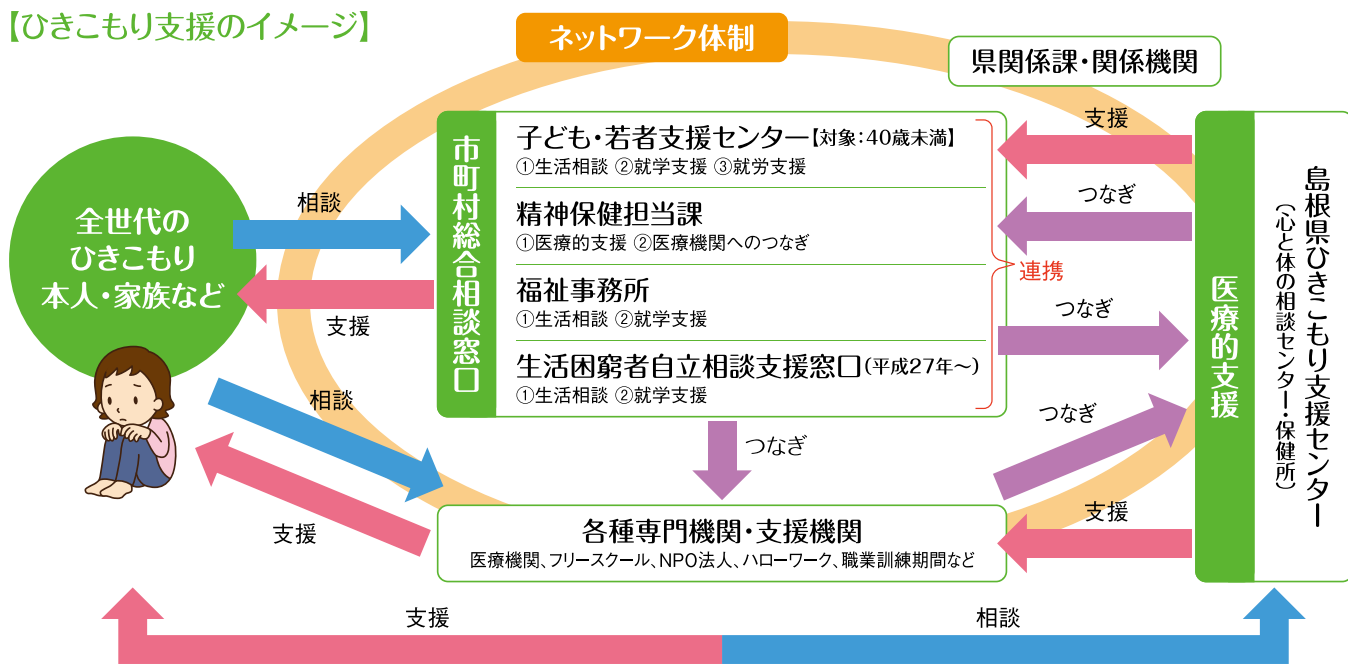
ひきこもりに悩むご本人(主として思春期・青年期の方)の“活動の場”として、週1回(毎週木曜日午後)当センターでグループ活動を行っています。

創作活動、ゲーム、スポーツ、話し合いなどを通して、人との関わりに慣れ、社会生活への自信を回復し、社会参加につながることを目的としています。

❁ ひきこもり家族のつどい

ひきこもりに悩むご家族同士で自由に語り合う場です。ひきこもり家族教室に参加された方、センターに来所相談された方にご案内しています。

【ひきこもり支援のイメージ】



県内での相談窓口(主なもの)

島根県ひきこもり支援センター
(島根県立心と体の相談センター・保健所)

<ひきこもり相談・面接>

島根県立心と体の相談センター 0852-21-2885

<心の健康相談(精神保健)>

松江保健所 心の健康支援課	0852-23-1316
雲南保健所 心の健康係	0854-42-9642
出雲保健所 心の健康支援課	0853-21-1653
県央保健所 健康増進課	0854-84-9823
浜田保健所 健康増進課	0855-29-5550
益田保健所 心の健康係	0856-31-9544
隠岐保健所(島後) 心の健康係	08512-2-9710
隠岐保健所(島前) 島前保健環境課	08514-7-8121

市町村(福祉担当窓口)
～各種相談・生活支援～

市町村においてもひきこもりに関する相談に応じています。

松江市 保健福祉課家庭相談室	0852-55-5236
浜田市 健康長寿課	0855-25-9121
出雲市 福祉推進課	0853-21-6905
益田市 生活福祉課	0856-31-0251
大田市 健康増進課	0854-83-8056
安来市 福祉課	0854-23-3216
江津市 健康医療対策課	0855-52-2501
雲南市 子ども家庭支援課	0854-40-1067
奥出雲町 福祉事務所	0854-54-2541
飯南町 福祉事務所	0854-72-1773
川本町 健康福祉課	0855-72-0633
美郷町 健康福祉課	0855-75-1932
邑南町 福祉課	0855-95-1115
津和野町 健康福祉課	0856-72-0651
吉賀町 保健福祉課	0856-77-1165
海士町 健康福祉課	08514-2-1822
西ノ島町 健康福祉課	08514-6-0104
知夫村 村民福祉課	08514-8-2211
隠岐の島町 福祉課	08512-2-8561

その他の相談窓口・支援機関

ほか「島根県ひきこもり支援センター」の詳細については…

島根県 ひきこもり支援 検索

※「ひきこもり支援センター」のリーフレットも掲載しています。

連載企画

あいサポート運動

あいサポーター



「あいサポート運動」とは、県民誰もが、「多様な障がいの特性」「障がいのある方の困りごと」「障がいのある方への必要な配慮」などを理解し、必要なときにちょっとした手助けができる“やさしくて温かい地域社会づくり”をめざす県民運動です。

今号からは、障がいの特性や配慮して欲しい点などを紹介していきます。

第2回

視覚障がい

あなたに知ってほしいこと

② 視覚障がいとは

何らかの原因により視機能に障がいがあることにより、全く見えない場合と見えづらい場合があります。

見えづらい場合の中には、

- 細部がよくわからない
- 光がまぶしい
- 暗いところで見えにくい
- 見える範囲が狭い、特定の色がわかりにくいなどの症状があります。

② こんなことに困っています

- 一人で移動することが困難です。慣れていない場所では、一人で移動することが困難です。
- 耳からの情報をたよりにしています。目からの情報を得にくいため、音声や手で触れることなどにより情報を得ています。また、視覚障がいのある方すべてが点字を読めるとは限りません。
- 自分がどこにいるのか、側に誰がいるのか、説明がないとわかりません。
- 人の視線や表情が理解できず、コミュニケーションに苦労します。
- 文字の読み書きが困難です。また、タッチパネル式の機械はうまく操作できません。
- 「見えないからできない」のではなく、「見えなくても教えてもらえばできる」ことが多くあります。
- 点字ブロックの上に、物や自転車などが置かれていると困ります。

こんな配慮をお願いします

② 困っていそうな場面を見かけたら、声をかけましょう

白杖使用者を見かけたとき、困っているように見えたら、「何かお困りですか」と声をかけましょう。視覚障がいのある方は、周りの状況がわからないため、会話が始められないことがあります。また、知っている相手でも声だけではわからないことがあります。

声をかけるときは、自分の名前や「あいサポーターです」など簡単な自己紹介をしましょう。

② 突然体に触れず、前方から声をかけましょう

突然触られると驚きます。声をかけるときは、できるだけ前方から話しかけましょう。また、点字や音声による情報をできるだけ増やしましょう。

② 指示語を使わないでください

「こちら、あちら、これ、それ」などの指示語や、「赤い看板」など視覚情報を表す言葉では、「どこ」か「何」か分かりません。

「30センチ右」「時計で3時方向」など具体的に説明しましょう。

場合によっては、手で触れながら説明しましょう。

② その人の「目」になる気持ちが大切です

まず、どのような手助けが必要か尋ねましょう。

例えば、慣れていない場所では、腕を持ってもらって誘導することができます。誘導するときは、障がいのある方のペースにあわせて歩きましょう。

障がいを知り、共に生きる —まず、知ることからはじめましょう—

各種相談のご案内

月～金曜日 8時30分～17時15分
(祝祭日、年末年始を除く)

心と体の相談センターでは、各種相談に応じています。

相談は無料、個人の秘密は固く守ります。ひとりで悩まずにご相談ください。



電話相談

《心のダイヤル》 0852-21-2885

心の健康全般 ～ひきこもり・薬物・ギャンブル・アルコールの問題、対人関係や性格の悩み、家庭や家族の悩み、職場の悩み、思春期の問題 など～

※来所相談にも応じます。(予約制)

《自死遺族のための相談ダイヤル》

0852-21-2045 自死遺族の方の悩み など

「ここからだより 第2号」 2015年6月

発行:島根県立心と体の相談センター

〒690-0011

島根県松江市東津田町1741-3 いきいきプラザ島根2F

TEL.0852-32-5905・5908 FAX.0852-32-5924

ホームページ <http://www.pref.shimane.lg.jp/kokoro/>

(この機関紙は、当センターのホームページにも掲載しています。)

編集後記

今年も梅雨の季節がやってきました。この時期は、灰色の空や雨天の日が多く、憂うつな気持ちになりがちです。

しかしながら、梅雨の雨は、植物にとっては成長に必要な「恵みの雨」となります。また、雨の日のアジサイの花は趣があってとても美しいし、雨に濡れた木々の葉は緑色が一層鮮やかに見えます。視点を変えれば、雨の日は雨の日で、良い面もたくさんあるのだと思えてきます。

マイナスに感じることを少しでもプラスに変える…「発想の転換」で、毎日が少しでも楽しく、良い気分で過ごせるように日々実践中です。(担当T)

機関紙名称「ここからだより」について

「ここからだ」は当センターの名称にもある「心(こころ)」と「体(からだ)」を略した言葉で、「ここから(この機関紙から)センターの業務や障がいへの理解を深めていってほしい」という願いを込めています。