

センターだより滋賀

滋賀県立精神保健福祉センター Tel 077-567-5010
 Fax 077-566-5370
 〒525-0072 滋賀県草津市笠山八丁目4番25号
<http://www.pref.shiga.lg.jp/seishinhoken/>

令和4年3月

第28号

目次

- 自立支援医療費（精神通院医療）の認定および精神障害者保健福祉手帳の交付の推移・・・1
- ひきこもり相談窓口の周知リーフレット・・・2
- コロナ禍におけるストレス対処法・・・3
- 令和4年度事業のお知らせ・・・4

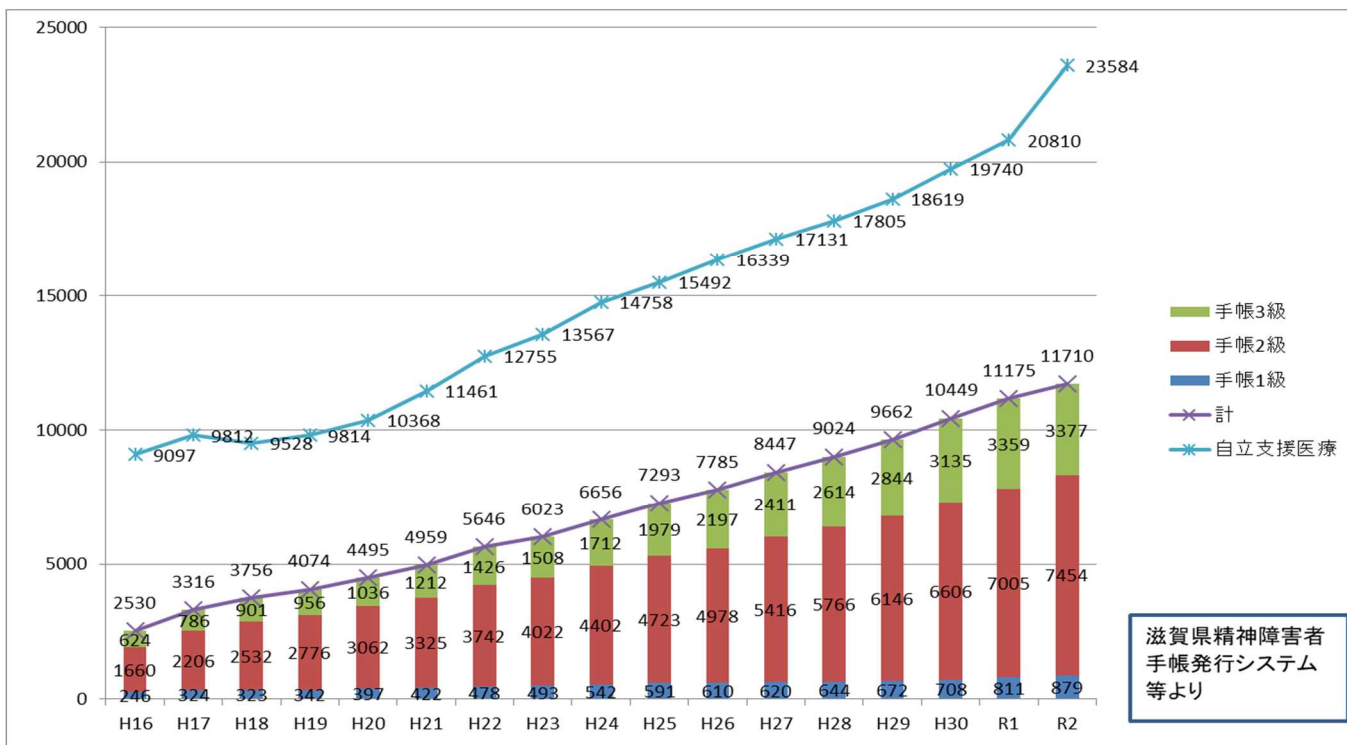
～自立支援医療費(精神通院医療)の認定および精神障害者保健福祉手帳の交付の推移～

精神保健福祉センターでは、障害者総合支援法第58条の規定による自立支援医療費（精神通院医療）の認定および精神保健及び精神障害者福祉に関する法律第45条の規定による精神障害者保健福祉手帳の交付にかかわる業務を行っています。

自立支援医療費（精神通院医療）とは、精神による疾患で通院医療が継続的に必要な方の医療費の自己負担分を公費で負担する制度です。この制度を利用すると自己負担分は原則1割となります。なお、自己負担額の軽減措置として、所得や疾病の状態に応じて、ひと月あたりの自己負担額に上限が設けられることがあります。

精神障害者保健福祉手帳とは、手帳交付受けられた方に対し、各方面の協力により各種の支援策が講じられることを促進し、精神障害者の社会復帰の促進と自立と社会参加の促進を図ることを目的としています。

滋賀県では、令和2年度末現在で自立支援医療（精神通院医療）受給者数は23,584人、精神障害者保健福祉手帳所持者は11,710人となっており、いずれの制度利用者も年々増加傾向にあります。



～ひきこもり相談窓口の周知リーフレット～

ひきこもり支援センターにおいて、R2年度実施した「滋賀県ひきこもり支援に関する実態調査」の結果より、ひきこもり支援につながっているのは、10代から20代が約7割、40代が約3割を占めており（家族のみの相談も含む）、40代以上の中高年層に関しては、ひきこもり本人やその家族が相談につながっていないことが推察されました（調査結果の詳細は、センターHPをご参照ください）。

そこで今年度は、ひきこもりに関する正しい理解や身近な相談窓口の周知を目的として、野洲市と日野町の協力のもと、下記のリーフレットの全戸配布を行いました。

「ひきこもり」のことでお困りのことは、ありませんか？

相談できる場所があります。今の状況を誰かに話すだけでも、少し気持ちが楽になるかもしれません。あなたのタイミングで、気軽にご相談ください。

なかなか一歩が踏み出せない

ひきこもりから抜け出すために、どうしたらよいかわからない

人と会うのが苦手

将来が不安でたまらない

相談窓口

子どもがひきこもりかもしれない

子どもにどう話したらいいかわからない

悩み続けて、家族が疲れてしまった

◆野洲市社会福祉協議会
 ☎ 080-7738-6102（社協代表）077-589-4683
 相談実施日 月～金（祝日、年末年始除く）、8:30～17:15
 場所 野洲市西河原2400番地 北部合同庁舎2階

◆野洲市民生活相談課
 ☎ 077-587-6063
 相談実施日 月～金（祝日、年末年始除く）、9:00～17:00
 場所 野洲市役所内（野洲市小幡第2100番地1）

◆草津保健所
 ☎ 077-562-3534
 相談実施日 月～金（祝日、年末年始除く）、8:30～17:15
 場所 草津市草津三丁目14-75

◆滋賀県ひきこもり支援センター（滋賀県立精神保健福祉センター）
 ☎ 077-567-5058
 相談実施日 月～金（祝日、年末年始除く）、9:00～16:00
 場所 草津市笠山八丁目4-25

ひきこもっている方を家から出すこと、仕事につなげることが、必ずしも相談の目的ではありません。

ご本人やご家族が自分らしく生活できるように、私たちにどんなサポートができるのか、一緒に考えていきたいと思っています。

滋賀県・野洲市・野洲市社会福祉協議会

「ひきこもり」とは

「ひきこもり」は、ストレスが大きすぎて、心や身体が疲労し、どうにもならなくなったときに身を守る方法のひとつです。つまり、誰にでも起こる可能性があります。

多くの人が、ひきこもらざるを得ない、そんな状況におかれています。

「ひきこもり」を正しく理解して下さる方が増えることが、大きなサポートになります。

ひきこもりの現状

ひきこもりは、さまざまな要因によって「学校や仕事に行かず、6か月以上、家族以外の人との親しい関係がない状態」をいいます。

時々には買い物等の外出ができる方から、必要な時以外はほとんど自分の部屋で過ごしている方まで含まれ、「ひきこもり」としても、人によってその状態は異なります。

回復のために

ひきこもりからの回復のペースや、回復のためにあった方がいいサポートは、人によってさまざまです。

まずは、ご本人が心から「安心・安全」と思える環境でしっかりと休むことができ、理解してくれる人がそばにいてくれると、回復に向かうことができます。

趣味の用事の時だけ外出する
 近所のコンビニなどには出かける
 自室からは出るが、家からは出ない
 自室から出ない

— 準ひきこもり
 — 狭義のひきこもり

誰もが過ごしやすい地域に

みんな誰かとつながっている。
 みんな何かとつながっている。
 孤立する人がいないように、
 みんなが暮らしやすい生活環境づくりや、
 地域を意識してみませんか。

イラスト：いしのみこ

発行元：滋賀県立精神保健福祉センター

「ひきこもり」のことでお困りのことは、ありませんか？

相談できる場所があります。今の状況を誰かに話すだけでも、少し気持ちが楽になるかもしれません。あなたのタイミングで、気軽にご相談ください。

なかなか一歩が踏み出せない

ひきこもりから抜け出すために、どうしたらよいかわからない

人と会うのが苦手

将来が不安でたまらない

相談窓口

子どもがひきこもりかもしれない

子どもにどう話したらいいかわからない

悩み続けて、家族が疲れてしまった

◆NPO法人スーブル
 ☎ 0748-26-0599、090-7874-3122
 相談実施日 原則火～土（祝日、年末年始除く）、10:00～17:00
 場所 日野町内池910-5

◆日野町福祉保健課
 ☎ 0748-52-6573
 相談実施日 月～金（祝日、年末年始除く）、8:30～17:15
 場所 日野町役場内（日野町同楽一丁目1番地）

◆日野町社会福祉協議会
 ☎ 0748-52-1920
 相談実施日 月～金（祝日、年末年始除く）、8:30～17:15
 場所 日野町勤労福祉会館内（日野町同楽一丁目1番地）

◆東近江保健所
 ☎ 0748-22-1300
 相談実施日 月～金（祝日、年末年始除く）、8:30～17:15
 場所 東近江市八日市緑町9-22

◆滋賀県ひきこもり支援センター（滋賀県立精神保健福祉センター）
 ☎ 077-567-5058
 相談実施日 月～金（祝日、年末年始除く）、9:00～16:00
 場所 草津市笠山八丁目4-25

ひきこもっている方を家から出すこと、仕事につなげることが、必ずしも相談の目的ではありません。

ご本人やご家族が自分らしく生活できるように、私たちにどんなサポートができるのか、一緒に考えていきたいと思っています。

滋賀県・日野町・日野町社会福祉協議会

左上が野洲市、左下が日野町で配布したものになります。地域により、さまざまな相談窓口があります。来年度以降、順次、他の市町と協力しながら、ひきこもりの普及啓発を行っていきたいと考えています。



コロナ禍におけるストレス対処法

新型コロナウイルス流行については収束の見通しが立たず、感染の不安、様々な制約、孤独感、経済的圧迫などからストレスを感じている方が少なくありません。

ストレス状態が長く続くと、気持ち、からだ、考え方に、さまざまな変化があらわれることがあります。



気持ちの変化

- 不安や緊張が強い
- イライラする
- 怒りっぽくなる
- 気分の浮き沈みが激しい
- 涙もろくなる
- あのときああしておけば良かったと自分を責める
- 投げやりになる
- 誰とも話す気にならない

からだの変化

- 疲れやすい
- 目まい、頭痛、肩こり
- 吐き気、腹痛
- 食欲不振、過食
- 眠れない
- 悪夢、同じ夢をくり返し見る

考え方の変化

- 考えがまとまらない
- 同じことをくり返し考える
- 記憶力が低下する
- 皮肉、悲観的な考え方になる

このような状態は、大変な経験をした時に『多くの方に起こる、正常な反応』です。



ストレス対処法

規則正しい生活

- 十分な睡眠を摂る
- 栄養バランスのよい食事を摂る
- 適度な運動をする

社会とのつながり

- 誰かに自分の気持ちを話す
- 家族や友達との接点を大切にする
- 公共の相談窓口を利用する

事実を確認する

- 信頼できる情報源を探す
- 不安をあおる報道を見る時間を減らす

自分なりの対処法

- 読書や映画鑑賞
- 趣味に没頭する
- 美味しいものを食べる
- アロマセラピー など



令和4年度事業予定

アディクション関係

事業名	アディクションセミナー（南部会場）
日時	原則奇数月の第3火曜日の午後
場所	オンライン開催
内容	アディクション関連問題に関する講義
対象	アディクション当事者および家族、支援者

事業名	アディクション家族交流会
日時	原則偶数月の第3月曜日の午後
場所	アクティ近江八幡 または オンライン開催
内容	家族のためのミニ講座とグループディスカッション
対象	アディクション当事者の家族

事業名	Poco a Poco（ポコ ア ポコ）
日時	原則第3水曜日の午後
場所	逢坂ビル
内容	薬物問題についてワークブックを用いて学ぶ
対象	薬物をやめたいと願う方

事業名	Pono（ポノ）
日時	原則第2月曜日の午後
場所	精神保健福祉センター
内容	薬物問題についてワークブックを用いて学ぶ
対象	薬物をやめたいと願う女性

事業名	SARPP-G（サープ ジー）
日時	原則毎月第4水曜日の午後
場所	精神保健福祉センター研修室
内容	ギャンブル障害回復プログラム
対象	自身のギャンブルの楽しみ方を改めたいと願う方

参加方法など詳細は、精神保健福祉センターまでお問い合わせください。

ひきこもり・思春期関係

事業名	若者当事者交流会「作業しませんか」
日時	原則毎月第2木曜日 14:00~16:00
場所	精神保健福祉センター
内容	事務作業や畑作業
対象	概ね20代~30代後半までのコミュニケーションの不安やひきこもり、生活のしづらさを感じている若者

事業名	若者当事者交流会「Unwind」
日時	原則毎月第4火曜日 13:30~15:30
場所	草津保健所2階和室
内容	ボードゲーム、雑談など
対象	概ね20代~30代後半までのコミュニケーションの不安やひきこもり、生活のしづらさを感じている若者

事業名	若者当事者交流会「ゆるさ〜」
日時	原則隔週金曜日 13:30~16:00
場所	精神保健福祉センター
内容	スポーツ、ボードゲームなど
対象	10代後半から20代前半までのコミュニケーションの不安や不登校・ひきこもり、生活のしづらさを感じている若者

事業名	若者当事者交流会「Sweetie」
日時	2・3か月に1回 14:00~16:00
場所	精神保健福祉センター
内容	お菓子・アクセサリ作り、カメラ、メイク講座など
対象	コミュニケーションの不安や、不登校、ひきこもり、生活のしづらさを感じている若者（原則女性限定）

事業名	ひきこもり家族学習会
日時	原則第4月曜日 13:30~15:30（全5回）
場所	精神保健福祉センター
内容	ひきこもりの理解と本人への関わり方について、など
対象	ひきこもり状態にある方の家族

事業名	思春期家族学習会
日時	原則第4月曜日 13:30~15:30（全2・3回）
場所	精神保健福祉センター
内容	思春期のこころと関わり方について、など
対象	概ね中学生から20代前半のメンタルヘルスの困りごとを抱える本人を支える家族