



青森県立精神保健福祉センターでは、このような事業を行っています

精神保健福祉の総合的技術センターとして、県民の皆さんにおけるこころの健康の保持増進や、精神障害者の方々の社会復帰の促進などに関する次のような様々な活動を行っています。

精神科クリニック

精神科医師による診察をご希望の方や、『精神保健福祉相談』において診察が必要と判断された方に対し、診察を行っています。
なお、診察や薬物療法、カウンセリングなどの医療行為については保険診療となります。



「精神科クリニック」「精神保健福祉相談」は、いずれも**予約制**です。
まずは『こころの電話』にお電話ください。

精神保健福祉相談

こころの悩み、ストレスの問題、心の病気、生活福祉に関するご相談を無料でお受けします。
また、犯罪被害や交通事故等の不慮の事故などの大きな出来事による強いストレスを長期にわたり抱えている方への『ストレス相談』や、不登校やひきこもりなど思春期に起こりがちな問題に関する『思春期精神保健相談』も行っています。



こころの電話

こころの病気、こころの不健康状態、こころの悩みについて、様々なご相談を電話でお聴きしています。匿名でも結構です。秘密は厳守します。また、来所相談（精神保健福祉相談）や診察（精神科クリニック）の予約もこの電話でお受けしています。

【電話番号】
017-787-3957・3958

【受付日時】
月曜～金曜
9:00～16:00
(祝祭日・年末年始は除く)

精神科デイ・ケア

回復途上にある精神障害者の方々の社会復帰及び社会参加の促進を目的としています。

グループ活動や様々な作業を通して、対人関係の改善や生活リズムの回復、作業能力の向上を図り、よりよい社会生活のための援助を行います。



デイケア作品
(木目込み)

「精神科デイ・ケア」及び「精神科ショート・ケア」の詳細は、『こころの電話』にお問合せください。

精神科ショート・ケア

大人の発達障害のためのコミュニケーション向上グループ（Communication Empowerment Group：通称CEG-セグ-）という名称で実施しています。

発達障害の診断を受けた方を対象とし、対人関係や社会生活上の困難場面における対処法などについての話し合いやグループワークのほか、労働機関や福祉関係機関と連携し、就労への支援を行っています。



AOMORIメンタルヘルス

青森県立精神保健福祉センター

〒038-0031 青森市三内字沢部353-92

TEL 017-787-3951 FAX 017-787-3956

URL <http://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kenko/seifuku/>

vol.31

2017.2

目次

特集 青森県ひきこもり地域支援センター事業内容のご紹介

- * 青森県ひきこもり地域支援センター開設のごあいさつ 1
- * 青森県ひきこもり地域支援センター事業内容のご紹介 2～3
- * 青森県の自殺対策の取り組み 3
- * このような事業を行っています 4

青森県ひきこもり地域支援センター開設のごあいさつ

青森県立精神保健福祉センター所長 田中 治



最近の精神保健福祉に関する社会問題化している課題の一つに、ひきこもりの問題があります。内閣府の2016年の調査では、推定54万人のひきこもりの方がおり、長期化・高齢化する方々も多く存在することが明らかになりました。

また、私たち精神保健福祉センターの精神保健福祉相談の中で、ひきこもりの相談は50～60%を占めており、この問題の大きさを痛感しておりました。

厚生労働省は、このひきこもりの問題に対して「ひきこもり対策推進事業」を立ちあげ、ひきこもり地域支援センターをその窓口として設置することを進めております。全国の各都道府県および政令指定都市において設置が進められており、青森県においてもできるだけ早期の設置が望まれていました。

これらの状況を背景として、平成28年6月1日、「青森県ひきこもり地域支援センター」が設置される運びとなりました。

青森県の方式として、精神保健福祉センター内と県民福祉プラザ内の2か所にひきこもり地域支援センターを設置し、県民福祉プラザ内のセンターは、サテライトと位置付けました。この方式は、相談者の利便性を優先的に勘案し決定いたしました。ご利用していただきます皆様の、ご理解が得られれば幸いです。

ひきこもりの問題で悩まれておられるご本人およびご家族が、気軽に相談し利用できる窓口となるよう、さらにひきこもりの問題のより良き解決を図れるよう努めてまいります。何卒、ひきこもり地域支援センターをご利用のほどお願い申し上げます。



特集

青森県ひきこもり地域支援センター事業内容のご紹介



ひきこもりとは

様々な要因の結果として、原則的に6ヶ月以上にわたって学校、アルバイトや仕事といった外での社会参加を避け、家庭にとどまり続けている状態を言います。生活のほとんどを自室で過ごす方から、買い物やドライブなど、他者と直接的な交流をもたない外出であればできる方など、人によって状態は様々です。

ひきこもりは、様々な要因や背景が絡み合っていることも多く、中には統合失調症、発達障害、知的障害などが関係していることもありますし、明確な要因は見当たらないこともあります。それぞれの状態に応じた対応を考え、工夫していく必要があります。

ひきこもり地域支援センターではこのような事業を行っています

相談窓口

本部（精神保健福祉センター内）のほか、県民福祉プラザ3階にサテライトを設置し、ひきこもり支援コーディネーターがご家族やご本人からのご相談をお受けしています。

平成28年6月の開設以来、200件を超える相談が寄せられています。

また、遠方からのご相談も増えていることから、今年度は、10月に弘前市で“出張相談会”を開催し、個別相談をお受けしました。今後も、県内の様々な地域で実施できるよう企画していく予定です。

【本部】
青森県立精神保健福祉センター内
電話 017-787-3953
受付時間 平日9:00~16:00

【サテライト】
県民福祉プラザ内
電話 017-735-8066
受付時間 平日10:00~15:00



来所相談は予約制となっております。

ひきこもり地域支援連絡協議会

関係機関の連携体制の構築を目的とし、平成28年11月に「ひきこもり地域支援連絡協議会」を開催しました。若者サポートステーション、就労支援窓口、保健所など県内17か所の関係機関が参加し、各々の活動報告を行ったほか、相談へのアプローチの方法、家族支援等における課題などについて話し合い、各機関がそれぞれの専門性に応じた役割を適切に担う重要性や、包括的な支援体制の方向性について協議しました。



ひきこもり支援者研修

ひきこもり支援者が、相談に応じるスキルを習得することを目的とした研修会を3月に開催予定です。こころのリカバリー総合支援センター所長の阿部幸弘先生を講師にお迎えし『ひきこもりの知識と支援方法』をテーマに、アウトリーチを含む具体的支援の方法についてご講演いただきます。

グループ支援

ひきこもり ほっと・ステーション

対人関係や自分の性格、仕事などの悩みをもつ、概ね15~40歳程度の青年を対象としています。互いの思いや悩みを話したり、レクリエーションやスポーツ、調理等の体験をしたりする場です。

月2回程度の実施で、参加は無料です。（万が一の事故に備え保険に加入していただきます）



体育館でのスポーツの様子
参加者で意見を出し合って
活動を決めています



チキンソテーのランチ
プレートを作りました

参加者の声

- 他人と会うというのは、大切な事だというのを実感しています。
- 特にやることは決められていなく、ゆったりとした時間が流れています。
- 外に出るきっかけになりました。

青年期ひきこもり家族教室

概ね15~40歳程度の、社会的ひきこもりなどの問題を抱える青年がいるご家族が集まって情報を共有し、一緒に対応方法などを学び合い、ご家族自身の不安やストレスを軽減するための集まりです。話し合いのほか、ミニレクチャーや精神科医の座談会を行っています。

月1回程度の実施で、参加は無料です。

参加者の声

- 家族教室に参加して、一人で思い悩んでいた事が、色々な方の状況を聞いたり、対処・言葉かけなどを勉強していくうちに、自分自身も少し気持ちが楽になりました。
- 少しずつですが本人も変わっていきこうと努力しているので、こちらに来て相談できて本当に良かったと思っています。人との関わりが一番大事な事なので…。
- 悩みを一人で抱えるより、同じ悩みを持つ親御さんと話すことで心が安定すると思います。



青森県の自殺対策の取り組み

青森県における自殺死亡率は全国平均に比べ高い水準で推移しています。平成22年10月から精神保健福祉センター内に『青森県地域自殺対策セクション』を設け、自殺対策の総合的な支援体制の整備・充実に取り組んでいます。

その取り組みのひとつとして、平成29年1月に「青森県地域自殺対策セクション連絡調整会議」を開催しました。今後、策定が予定されている自殺対策計画を視野に入れ、青森県の自殺対策の現状や課題、今後の自殺対策推進について各保健所の担当者と情報交換を行いました。



青森県地域自殺対策セクション連絡調整会議

青森県地域自殺対策セクション 検索