

心の健康

発行責任者

宮崎県精神保健福祉センター
宮崎県精神保健福祉連絡協議会

宮崎市霧島1丁目1-2
TEL(0985)27-5663 FAX(0985)27-5276



本県におけるひきこもりの実態と

支援について

宮崎県障がい福祉課長 藤井 浩介

皆様方には、日頃から本県における精神保健福祉の推進に格別の御理解と御協力をいただき、厚くお礼申し上げます。

新型コロナウイルス感染症の影響の長期化に伴い、ひきこもりの状態にある方やその御家族の孤独感・孤立感はより深刻化することが懸念されており、一人ひとりの状態・状況に応じたきめ細やかな支援の重要性が高まっています。

このことから、県では、ひきこもりの状態にある方（おおむね15歳から65歳まで）の現状等について把握するため、昨年10月から11月にかけて、県内の民生委員・児童委員の皆様に対してアンケート形式の調査を実施しました。

本調査により把握できたひきこもりの状態にある方の総数は、600人で、男性が394人、女性が118人となっており（未回答88人）、男性が女性の約3.3倍となっております。

該当者の年代別状況では、40歳代が161人と最も多く、次に50歳代、60歳以上の順となっており、中高年層（40歳から65歳）が、若年層（15歳から39歳）を上回っております。また、該当者のひきこもりの状態にある期間は10年以上である方が209人で最も多くなっております。

これらの数字はあくまでもひきこもりの方のごく一部の状況であると思われますが、この結果からも、ひきこもりの高年齢化や長期化の傾向が窺われます。

県におきましては、ひきこもりに関する専門相談窓口として平成26年度から「ひきこもり地域支援センター」を設置し、専門のコーディネーターによる電話や面接による相談対応や、家族間の交流、研修等の事業を実施しております。

また、今年度は県や市町村等で実施しているひきこもり支援の情報がひきこもりの状態にある方やその御家族に届くよう、広報や情報発信にも力を入れて取り組んできたところです。

ひきこもりは、本人だけでなく、職場や学校、家族などさまざまな要因が複雑に絡み合っており、また、長期化すると家族の孤立や困窮につながるおそれがあることから、社会全体で考えていかなければならない問題です。

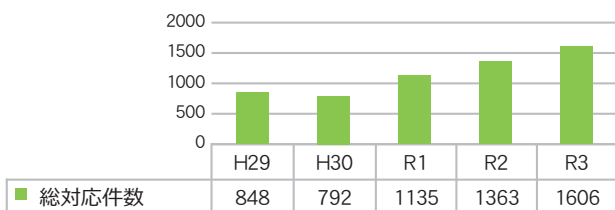
今後とも、ひきこもりの状態にある方やその御家族が、社会から孤立することなく、必要なタイミングで適切な支援を受けることができるよう、県、市町村、関係機関・団体とのより一層の連携強化を図りながら取り組みを進めて参ります。

皆様方の御理解と御協力をよろしくお願いいたします。

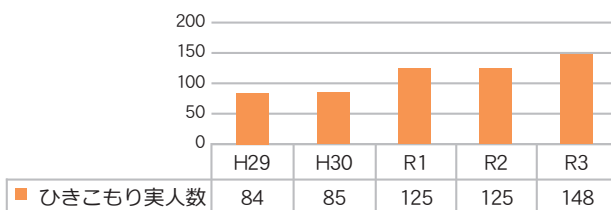
ひきこもり地域支援センター報告

内閣府の調査で40歳から64歳のうちひきこもり者が全国で61.3万人いると推計され、中高年の当事者を高齢の親が支える「8050問題」と称されるなど、関心が高まっています。当センターでも平成26年7月の開設から8年が経過し、相談件数は増加傾向にあります。

ひきこもり地域支援センター総相談対応件数（延べ）



ひきこもり地域支援センターで対応したひきこもり実人数



（宮崎県ひきこもり地域支援センター）

ひきこもりに対応する時の心構え

- ・ ひきこもりを否定せず、温かく見守ることを心がけましょう
- ・ 解決には時間がかかると考え、焦らずに接するようにしましょう
- ・ 朝晩の挨拶など、小さなコミュニケーションをとることを心がけましょう
- ・ 周囲の人たちが孤立せず、健康であることが大切です。相談相手や仲間を探し、愚痴をこぼしたり、聞いてあげたりしましょう

「ひきこもり～正しい理解と支援のために～」より引用

○ひきこもり支援講演会

令和4年8月29日にひきこもり支援講演会をオンラインで開催しました。市町村、保健所、地域包括支援センターなど59名の参加がありました。内容は、厚生労働省から情報提供、宮崎大学教育学部境泉洋教授による「ひきこもりの地域支援について」の講演、宮崎大学医学部久保浩明助教による「家族支援で支援者が心がけたいこと」についての講演、小林市社会福祉協議会の地域発表、当センター事業報告、楠の会会員による体験発表がありました。

○LINE相談

令和2年度からひきこもり・就職氷河期世代相談窓口として、LINE相談を開設しています。ひきこもりの方や就職氷河期世代で就職活動にお悩みの方、そのご家族のご相談を受け、適切な支援機関にお繋ぎする窓口です。ひきこもりの場合、ご相談はご家族が中心で、本人と直接やりとりすることは少ないのですが、LINE相談に関しては約9割がご本人からの相談という点が特徴的です。LINE相談だけで全てを解決するのは難しいと思いますが、一歩を踏み出すきっかけになればと思っています。



自殺対策について

令和3年の本県の自殺者は207人、自殺死亡率（人口10万人あたりの自殺者数）は19.6人（全国ワースト5位）と、依然として高く深刻な状況が続いています。そのような中、当センターでは様々な自殺対策を行っていますが、昨年末に実施した自殺対策研修について紹介します。

自殺予防相談従事者専門研修会

令和4年9月28日、自殺対策に関係する支援者の人材育成を目的に自殺予防相談従事者研修会を開催し、行政機関等から154名の参加がありました。

研修では、まずNPO法人国際ビフレンダーズ宮崎自殺防止センターの工藤智徳先生から「未遂者支援対応の実際～電話相談現場から分かること～」についてお話いただいた後に、中央大学人文科学研究所 客員研究員・一般社団法人高橋聡美研究室 代表 高橋聡美先生からは「『死にたい』と訴える人への対応とスタッフのケア」についてお話いただきました。

参加者からは、「黙っていても寄り添い支える存在になれることを知った」「現場での実践を聞き、言葉のかけ方など大変勉強になった」「スタッフのケアについて聞くことができ、相談業務を継続するコツが分かった」などの声が聞かれました。

自殺対策専門研修会

令和4年11月11日、自傷・自殺未遂者の初期対応を習得してもらうことを目的に自殺対策専門研修会を開催し、医療機関や消防等から52名の参加がありました。

研修では、まず帝京大学医学部附属病院高度救命救急センター長・教授 三宅康史先生から「自殺未遂者とその家族への支援」について御講義いただいた後、国立病院機構熊本医療センター 精神科部長 橋本聡先生と公益財団法人復康会 沼津中央病院精神科 日野耕介先生をファシリテーターにお迎えし、症例を用いてワークショップを行いました。

参加者からは、「ワークショップにて他機関や職種の立場の考えを聞くことができ、大変有意義だった」「3人の講師がヒントとなる言葉をたくさん伝えてくれたので、即実践できる気持ちになった」「具体的な声かけや対応を考えることができた」などの声が聞かれました。

上記以外にも、当センターでは各種研修会を開催しているところです。
今後とも関係機関と連携を図りながら、普及啓発や人材育成等、自殺対策に取り組んでいきます。

相談窓口のお知らせ「ひとりで悩まないで！誰かに話してみませんか？」

○夜間の電話相談（死にたいくらいにつらい気持ちになったとき）

自殺防止電話 NPO 法人 国際ビフレンダーズ
宮崎自殺防止センター

0985-77-9090

月・水・金・日 20:00～23:00

NPO法人 宮崎いのちの電話

0570-783-556
0985-89-4343月・水・金・日 21:00～翌朝 4:00
火・木・土 18:00～翌朝 4:00

○話を聞いてほしい

宮崎県精神保健福祉センター
こころの電話

0985-32-5566

月～金（祝日、年末年始を除く）
9:00～19:00

○宮崎県自殺予防ポータルサイト

ひなたのおせっかい

宮崎県自殺予防ポータルサイト

www.hinatanoosekkai.jp

○その他 各相談窓口について

こころの電話帳

各相談内容に対応する県内の相談窓口を掲載した「こころの電話帳」を作成しております。精神保健福祉センターのホームページからご覧いただけます。

<http://www.seihocenter-miyazaki.com>

トップページ＞参考資料＞パンフレット・パネル

～精神障害者保健福祉手帳・
自立支援医療（精神通院）
について（お知らせ）～○精神障害者保健福祉手帳・自立支援医療（精神通院）の
交付状況（令和4年3月31日時点）精神障害者保健福祉手帳 10,422件
（1級：666件 2級：5,666件 3級：4,090件）
自立支援医療（精神通院） 20,759件

○更新手続きのお知らせ

精神障害者保健福祉手帳、自立支援医療は**更新手続き**をおこなう必要があります！！
申請先は、**お住まいの市町村役場**になります。

＜精神障害者保健福祉手帳の場合＞

有効期限は**2年間**です。手帳の「有効期限」の**3ヶ月前から申請ができます**ので、お早めに市町村に申請
手続きをしてください。

＜自立支援医療（精神通院）の場合＞

有効期限は**1年間**です。また、**2年ごとに診断書を添付していただく必要があります**。☆受給者証右下に「手帳用2年目」「医療用2年目」と書かれている
場合は、次回更新の時に診断書が必要になります。受給者証の「有効
期限」の**3ヶ月前から申請可能**です。

※更新するまでに日数がかかりますので、お早めに手続きをお願い致します。

(受給者証の右下)

自己負担 上乗額	月額	円
有効期限	令和 年 月 日 から 令和 年 月 日まで	
次回の申請時に、診断書が必要です。(医療用2年目)		

脳の損傷による「見えない障害」高次脳機能障害でお困りではありませんか？

交通事故などによる頭のケガや脳卒中などの脳の病気の後、物忘れが増えた、予定や約束を忘れるようになった、集中力が続かない、発語や読み書きが上手くできない、怒りっぽくなったなど…。このような状態でお困りの方、もしかしたら高次脳機能障害かもしれません。

宮崎県身体障害者相談センターでは窓口を開設しております。ご相談ください。

(電話) 0985-29-2556 月～金 9時～15時30分

アルコール依存症回復支援のために～ SBIRTS 普及促進セミナー in 宮崎

令和4年9月30日、宮崎県断酒友の会と共同でSBIRTS普及促進セミナーを開催しました。昨年度に続き2回目の開催です。新型コロナウイルス感染拡大防止のためオンラインと会場のハイブリッド形式で開催し、行政機関・医療機関・断酒会会員等、39名の参加がありました。

① アルコール依存症とは？

強い飲酒欲求とコントロールのきかない飲酒が続く、イライラや神経過敏、不眠、頭痛、吐き気、下痢、手の震え、発汗、頻脈、動悸などの離脱症状が現れます。また、飲酒により食道炎、肝硬変、高血圧、脳の萎縮等、様々な身体合併症を引き起こします。飲酒が長期間続くと、同じ量では足りなくなり、量や回数が増えていく進行性の病気です。うつ病や不眠を併発しやすく、自殺との高い関連性があると言われています。回復のためには専門の医療機関を受診することや、自助グループに継続して参加することが有効だと言われています。

② SBIRTS(エスバーツ) とは？

問題飲酒者に対してスクリーニングテストを実施して簡易介入を行い、依存症の疑いがあれば専門医療機関に繋ぎ、自助グループへ紹介する方法です。



Screening (飲酒度のふるい分け)

Brief **I**ntervention (簡易介入)

Referral to **T**reatment (専門治療への紹介)

Self-help groups (自助グループの紹介)

シンポジウムでは、辻本土郎氏（東布施野田クリニック）、宇土浩文氏（宮崎医療センター病院）、細見潤氏（ウエルフェアみやざき総合研究所）、山中慎也氏（吉田病院）、大塚和之氏（大悟病院）、直野慶子氏（精神保健福祉センター）、南平幸宏氏（断酒友の会）がパネリストとして登壇されました。自助グループだからこそ率直に気持ちを話ことができ、仲間とともに断酒が続けられるという強みがあるため、スクリーニングの機会を拡充し、早期発見から早期対応、継続支援へ繋がることが望まれ、地域で連携を深め、SBIRTSの普及へ繋がってほしいとの意見が出ました。

ご存じですか？

依存症啓発シンボルマーク「Butterfly Heart」

厚生労働省は、依存症の理解を深めるための普及啓発活動として、シンボルマーク「Butterfly Heart(バタフライハート)」を作成しています。依存症は、「孤立」と隣り合わせの病気です。回復には「つながり」が欠かせません。「再生」「復活」を象徴する蝶がつながり、ハートが生まれていくという、依存症からの回復を応援するシンボルマークです。

厚生労働省ホームページより引用



宮崎県精神保健福祉センターからのお知らせ

※新型コロナウイルス感染症の流行状況により中止となる場合があります。実施状況については宮崎県精神保健福祉センターへお問い合わせください。

ひきこもりに関する相談のご案内

- ・ひきこもって6ヶ月以上になる
- ・どこに相談したらよいかわからない

宮崎県ひきこもり地域支援センター

TEL : 0985-27-8133 0985-44-2411

※8:30~17:15 (土日・祝日・年末年始を除く)

※まずはお電話ください。



カラダのゲンキはココロから。

宮崎こころの保健室

思春期におけるこころの問題に関する相談窓口やストレス診断に加え、メールによる相談も受け付けています。

詳しくは、下記のホームページをご覧ください。

【アドレス】 <http://miyakoro.com>

家族教室のご案内

精神疾患(障がい)についての家族のための教室を開いています。精神科医等の話を聴き、病気や障がいへの理解を深め、家族の対応方法を学びます。

開催時期、内容についてはお問い合わせください。

TEL(0985)27-5663

○依存症家族教室

○発達障害家族教室

○ひきこもり家族教室

精神科医による診療相談のご案内

ご本人や家族の悩みに専門の精神科医が個別に相談に応じます。

相 談	主な内容	日 程	時 間
一般診療相談	精神的な不調全般	第1・3水曜日	いずれも 午後1時 ~午後4時 (予約制)
ストレス診療相談	ストレスによる精神的な不調、うつ病等	第2・3・4月曜日	
薬物関連診療相談	アルコール、薬物、ギャンブル等の依存症	第1・3木曜日	
思春期精神保健診療相談	思春期の精神的な不調等	第2・4木曜日	

※日程・時間は医師の都合等により変更となることがあります。

予約受付電話：TEL(0985)27-5663

こころの電話相談

月曜日~金曜日【午前9時~午後7時】

(土、日、祝祭日、12/29~1/3を除く)

専門の電話相談員が相談をお受けします。

※様々な悩みを幅広くお受けしています。今のつらい気持ちをただ聴いてもらいたい方もお気軽にどうぞ。

専用回線：TEL(0985)32-5566

図書室利用についてのご案内

センター内にある図書室は、どなたでもご利用できます。貸出しも行っています。

- 図 書 専門書、一般向け雑誌など
- ビデオ 精神疾患の理解や精神障がい者の支援に関するものなど DVD
- パネル こころの健康、うつ、統合失調症、アルコール依存症やギャンブル依存症等各種シリーズがあり、研修会や各種行事等の展示としてもご利用できます。
※ホームページにパネル等を掲載しています。

宮崎県精神保健福祉連絡協議会

宮崎県精神保健福祉連絡協議会や関係各団体の活動など精神保健福祉の取り組みを紹介しています。

【アドレス】 <http://www.miya-seiren.com/>

宮崎県精神保健福祉センター付近略図



交通のご案内

【宮崎駅から】

●タクシー：約10分

●バス利用：宮崎ナナイロ前バス停まで徒歩10分
宮崎ナナイロ前バス停から7番線(下北方行)で和知川原バス停下車徒歩5分
又は8番線(平和台行)で花殿町バス停下車徒歩5分

宮崎県精神保健福祉センター

〒880-0032 宮崎市霧島1丁目1-2 宮崎県総合保健センター4階

TEL : 0985-27-5663 / FAX : 0985-27-5276

【アドレス】 <http://www.seihocenter-miyazaki.com/>

