

三重県こころの健康センターです。

第55号は、「ひきこもり支援」「依存症(オンラインカジノ)」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、関係機関への支援を行っています。

今号では、当センターで実施しているひきこもり支援に関する取組についてご紹介します。

相談事業

電話、面接、メール、訪問による相談を行っています。昨年度より開始したメール相談ではひきこもり当事者からのご相談をいただく機会が増えました。今年度より、従来の来所による面接相談に加え、ひきこもり当事者向けにZOOMによるオンライン面接を開始しました。



家族支援

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。今年度は県内3か所で、計6回開催しました。

今年度は公認心理師やファイナンシャルプランナーを講師にお招きし、講話をいただきました。家族同士の懇談のお時間や子ども・福祉部によるひきこもりに関する実態調査などの話題提供も行いました。参加された方々が互いに日々の生活の中で感じることや思うことなどをお話しされる時間となりました。

また、相談利用のある家族を対象に集いの場「虹の会」を毎月開催しています。家族教室で知り合い、その後に「虹の会」に参加されるなど、家族同士がつながる場として活用されています。

多職種連携チーム

当センターの保健師、看護師、精神保健福祉士などに加え、三重県立こころの医療センターの医師、作業療法士の協力を得て、メンタルヘルス上の見立てや方向性などを話し合い、支援を行っています。当センターで支援している方以外でも、関係機関が支援している方などについても、ご依頼があれば、ともに検討し、協働支援(支援者支援)を行います。

地域ネットワークづくり

ひきこもりに関する市町相談窓口(委託先を含む)や関係機関を対象に三重県ひきこもり支援ネットワーク会議を開催しています。ネットワーク会議では市町や関係機関の取組を情報交換し、ひきこもり支援におけるネットワークの構築を行います。

上記に加え、ひきこもり支援に携わる多様な機関を対象に研修会の開催、市町や関係機関で開催される研修会での話題提供等を通じて、ひきこもりに関する理解や啓発、ひきこもり支援の推進に向けた取り組みを行っています。

「ひきこもりについて、ちょっと聞きたい」そのようなことがありましたら、まずはお気軽にお電話ください。

依存症（オンラインカジノ）について

近年、オンラインカジノのアクセス数が増加し、それに伴い依存症も顕在化し社会的な問題となっていますので、今回はギャンブル依存症についてご紹介します。

2025年3月には、ギャンブル等依存症対策推進基本法計画が改定され、オンラインカジノに係る違法賭博の取り締まりを強化し、青少年を含む幅広い層へのオンラインカジノの違法性の啓発・教育を推進することが明確化されました。

（以下参考文献：政府広報オンライン、消費者庁ホームページ）

ギャンブル等依存症とは？

ギャンブル等依存症とは、ギャンブル等にのめり込んでコントロールができなくなり、日常生活や社会生活に支障をきたす精神疾患の一つです。

借金による多重債務や貧困、そのことによりうつ病を発症するなどの健康問題、家庭問題など多くの社会問題を生じる可能性があります。本人自身は病気であるという自覚がないため、深刻化してはじめて相談につながる場合があります。

オンラインカジノとは？

オンラインカジノとは、スマートフォンやパソコンを通じてオンライン上でゲームを行い、その結果に対して現金や電子マネー、暗号資産を賭けるものです。気軽にできますが、日本国内でこれらのサイトにアクセスして賭博を行うことは、賭博罪などの犯罪になります。一般のオンラインゲームでの課金との境目が曖昧で、違法と自覚がないまま利用してしまうケースも多いため注意が必要です。

オンラインカジノの特徴

従来のギャンブルと比較し以下の特徴があります。

- ・ 依存状態になるまでの時間が早い
- ・ 総借金額が多い
- ・ 犯罪行為などに巻き込まれるリスクが高い
- ・ 社会経験が乏しい若年者が多い



依存症の相談窓口

依存症は、適切な治療や支援により回復することが可能です。こころの健康センターでは、依存症の電話相談や、精神科医師による面接相談、依存症の集団プログラム、家族教室を実施しています。

治療が必要な方は、専門の医療機関を紹介しています。同じような経験を持つ人たちの自助グループに参加することも有効です。

借金の肩代わりは、本人の回復の機会を奪ってしまいますので、家族が借金の問題に直接かかわることはせず、日本司法支援センター（法テラス）などに相談するようにしましょう。

依存症に関する相談窓口がありますので、以下にご紹介します。

専門の医療機関、精神保健福祉センター、保健所にギャンブル等依存症の治療や回復に向けた支援について相談してみましょう。また、消費生活センター、日本司法支援センター（法テラス）などに借金に関する窓口に、借金の問題にどう対応すべきか相談しましょう。

三重県内のギャンブル等依存症に関する相談・医療機関

名称	電話
精神保健福祉センター	三重県こころの健康センター 毎週水曜日 13:00～16:00 059-253-7826
保健所	桑名保健所 0594-24-3620
	四日市市保健所 059-352-0596
	鈴鹿保健所 059-382-8673
	津保健所 059-223-5057
	松阪保健所 0598-50-0532
	伊勢保健所 0596-27-5148
	伊賀保健所 0595-24-8076
	尾鷲保健所 0597-23-3428
熊野保健所 0597-89-6115	
ギャンブル等依存症治療拠点機関	三重県立こころの医療センター（津市） 059-235-2125
	国立病院機構 榊原病院（津市） 059-252-0211
ギャンブル等依存症専門医療機関	松阪厚生病院（松阪市） 0598-29-1311
	南勢病院（松阪市） 0598-29-1721
民間回復支援機関	NPO法人 三重タルク 059-222-7510

こころのケアガイドブック ▶
https://www.pref.mie.lg.jp/KOKOROC/HP/36648031909.htm
(最新情報を掲載しています。)



ギャンブル障がい集団プログラム・依存症問題家族教室

令和7年度ギャンブル障害集団プログラムのご案内

三重県こころの健康センターでは、ギャンブル等の問題で悩んでいる方を対象に、集団プログラムを実施しています。

島根ギャンブル障がい回復トレーニングプログラム：SAT-G（Shimane Addiction recovery Training program for Gambling disorder）を用います。ギャンブル等の悩みを持つ仲間と一緒にギャンブル等に頼らない生き方を探してみませんか。ご参加をお待ちしています。

SAT-Gの内容は・・・

- 「あなたのギャンブルについて整理してみましょう」
- 「引き金から再開にいたる道すじと対処」
- 「再開を防ぐために」
- 「私の道しるべ」
- 「回復への道のり」など

開催日：原則毎月第3土曜日 14：00～16：00

4月19日	5月17日	6月21日	7月19日	8月16日	9月20日
10月18日	11月15日	12月20日	1月17日	2月21日	3月21日

※ 感染症、悪天候等のために開催が延期、中止等変更となった場合でも、当センターから連絡は致しません。情報は当ウェブサイト（<http://www.pref.mie.lg.jp/KOKOROC/HP/index.htm>）に掲載しますので、ご確認ください。

※ 途中の回から参加することも可能ですが、継続参加をおすすめします。

場 所：三重県こころの健康センター 社会復帰室・図書資料室
三重県津庁舎 保健所棟1・2階（津市桜橋3丁目446-34）

対 象：ギャンブル等でお悩みのご本人

備 考：参加には事前の申し込みが必要となります。

初めて参加をご希望される方は、開催日以前に来所面談を行いますので、あらかじめお電話でお問い合わせください。

申込先：三重県こころの健康センター（059）223-5243

※ 個別の相談については、「依存症専門電話相談」をご利用ください。

電話（059）253-7826 毎週水曜日13時～16時（祝日、年末年始を除く）

令和7年度依存症問題家族教室のご案内

三重県こころの健康センターでは、薬物・アルコール・ギャンブル等の依存問題で困っているご家族にお集まりいただき、共通する多くの悩みや不安について一緒に考えたり、話し合ったりする場として「家族教室」を開催します。「依存症」について学び、適切な対応方法を話し合い、さらにはご家族自身を振り返る機会としても考えています。みなさまのご参加をお待ちしています。

開催日：令和7年7月から令和8年2月（全5回シリーズ）

14：00～16：00（テーマミーティング＋家族ミーティング）

場 所：三重県こころの健康センター ストレスケアルーム

三重県津庁舎 保健所棟2階（津市桜橋3丁目446-34）

対 象：依存症問題等でお悩みのご家族（支援関係者の方が見学希望の場合は事前にご相談ください）

定 員：10名程度

開催日	テーマミーティングの内容
令和8年 2月2日（月）	※以下の内容を予定していますが、変更する場合があります。 「家族 交流会／ 一人で悩まず抱えている悩みや不安を語り合いましょう」 三重県こころの健康センター スタッフ

※ 感染症、悪天候等のために開催が延期、中止等変更となった場合でも、当センターから連絡は致しません。情報は当ウェブサイト（<http://www.pref.mie.lg.jp/KOKOROC/HP/index.htm>）に掲載しますので、ご確認ください。

※ 途中の回から参加することも可能ですが、継続参加をおすすめします。

備 考：事前の面接を経て教室への参加が可能か判断します。

初めて参加をご希望される方は、開催日以前に来所面談を行いますので、あらかじめお電話でお問い合わせください。

申込先：三重県こころの健康センター（059）223-5243

※ 個別の相談については、「依存症専門電話相談」をご利用ください。

電話（059）253-7826 毎週水曜日13時～16時（祝日、年末年始を除く）

こころの健康センターの相談窓口のご案内

三重県こころの健康センター (精神保健福祉センター) 相談のご案内

電話相談

令和7年8月1日現在

- ◆ ひきこもり専門電話相談 059-253-7826
 - 月～金曜日(祝日・年末年始を除く)
 - 午前9時～午後4時
- ◆ 依存症専門電話相談(アルコール・薬物・ギャンブル・ゲーム・インターネット等)
059-253-7826(ひきこもり電話相談と併せて実施)
 - 毎週水曜日(祝日・年末年始を除く)
 - 午後1時～午後4時
- ◆ 自殺予防・自死遺族電話相談 059-253-7823
0120-01-7823
 - 月～金曜日(祝日・年末年始を除く)
 - 午後1時～午後4時
- ◆ こころの傾聴テレフォン 059-223-5237
059-223-5238
 - 月～金曜日(祝日・年末年始を除く)
 - 午前10時～午後4時
 - 話を「聴く」ことに重点を置いた傾聴電話です。リスナー(傾聴者)が応じます。



ひきこもりメール相談

- ◆ ひきこもりメール相談
下記のURLまたは二次元コードよりご相談ください。
<https://logoform.jp/f/nnd11>



来所相談(予約制)

- ◆ ひきこもり専門面接相談
- ◆ 依存症専門面接相談(アルコール・薬物・ギャンブル・ゲーム・インターネット等)
- ◆ 自殺予防・自死遺族面接相談
 - > 来所相談は予約制となります。
 - > まずは上記の電話相談におかけください。



精神科医師による面接相談(予約制)

- ◆ 精神科医師による面接相談
- ◆ ひきこもり・自殺予防関連等
 - 依存症関連(アルコール・薬物・ギャンブル・ゲーム・インターネット等)
 - > 精神科医師が相談に応じます。
 - > 予約制のため、まずは上記の電話相談におかけください。
 - > 関係機関からの相談は、精神疾患全般に対応します。



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