

センターだより 心の健康 第57号

令和8年10月発行

今号では、三重県心の健康センターでの「ひきこもり支援の取組」についてご紹介します。

ひきこもり支援について

平成25年から、三重県心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。令和7年1月に厚生労働省からひきこもり支援ハンドブックが発出されました。ひきこもりは、単に自宅(自室)にこもっているだけではなく、孤立や孤独、生きづらさなどを背景に多様な状態像をもつ現象概念といえます。

相談事業

電話、面接、メール、訪問による相談をお受けしています。具体的には、相談員による面接や精神科医師による面接(予約制)を行っています。精神科医師による面接は、通常の診察とは違い、診断や処方を行わず、医師の見立てに基づくアドバイスや受診に向けた心の準備(心積もり)などのために、本人や家族の方に利用いただいています。

メール相談は、専用フォームから24時間受け付けており、仕事や家庭の都合などにより、当センター開設時間内に相談が難しい方や電話での相談に不安のある方、遠方の親族からの相談など様々な立場の方に利用いただいています。文字によるやりとりは、繊細なニュアンスを伝えにくい面もありますが、往復書簡のようにつながりながら少しずつ距離を縮めていき、電話や面接などの「よりリアルなつながり」に至るケースもあります。

多職種連携チーム

精神保健福祉センターの特色を活かし、保健師、看護師、精神保健福祉士などに加え、三重県立心の医療センターの医師、作業療法士の協力を得て、多職種による検討・支援を行っています。関係機関が支援している方についても、事例検討を行います。昨年度は、伊勢市社会福祉協議会や特別支援学校、先日は鳥羽市社会福祉協議会の方々と共に検討を行いました。検討会を通じて、当センター職員もそれぞれの地域や機関が抱える現状を知るとともに、支援技術について共に学び合う貴重な機会にもなっています。

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、県子ども・福祉部地域福祉課との共催で年2回開催しています。

今年度は、第1回をオンラインにて開催いたしました。当センターを含む県の取組報告をはじめ、市町、関係機関からイベント情報の告知や県内の市ひきこもり地域支援センターから現状報告をいただきました。オンラインのため、交流に物足りなさが残った反面、発言者が自らの言葉で参加者に生の情報を届ける機会にもなりました。今後も回を重ね、「ネットワークは広く、網目は細かく」をモットーに、支援機関同士がつながる会議を目指していきます。

家族支援

ひきこもりに関する悩みを持つ家族自身が、心身ともによい状態を保っていただけるよう、3つの取組を行っています。

① 虹の会

毎月第3金曜日の午後に家族が集まり、近況や想いを語り合う会です。他の家族の話を聴くだけでも OK です。本人に関する話題だけではなく、相談場面では聞かれない趣味の話題など家族の新たな一面を知る機会にもなります。家族の想いをお聴きし、日頃の自らの支援に対する考えを振りかえることもあります。

② ひきこもり家族勉強会

CRAFT(地域コミュニティと家族訓練)という認知行動療法の考えを用いて、家族が同居する当事者との日頃のコミュニケーションの方法を振り返り、家族自身が健康な状態でゆとりを持ち、当事者と共に過ごせることを学ぶ少人数の勉強会です。

③ ひきこもり家族教室

毎年、県内数か所を巡回し開催しています。ひきこもりについて学び、家族同士が交流する機会となっています。今年度は、様々な立場の外部講師を招いて講演を行う「講座編」、家族同士の交流を中心とした「交流会編」を開催します。詳細は下記チラシ又は当センターホームページをご覧ください。

[三重県 | こころの健康センター:ひきこもり家族教室のご案内](#)

令和8年度

ひきこもり 家族教室

講座編

家族だからこそ、
迷うことがある

参加費
無料

一人ひとり違うから、いろいろな話に耳を傾ける。
一人の経験、言葉や行動の背景、家族同士で話すこと・聴くこと。
3名の講師が、それぞれの言葉でお話しします。

家族同士で語り合う「交流会編」も別日程で開催します。

対象	会場	時間	定員
三重県内に在住まいの ひきこもり状態にある方 のご家族	三重県津庁舎 本館6階 大会議室	13:30~15:30	各回 約50名

開催日・内容

10月
29 (木)

あの頃の私、今の私
ひきこもりの日々、家族とのこと、
ひきこもりがきっかけで変わったこと

坂根 雅平 氏 京都コメンタリー代表

11月
16 (月)

子どもが本当に思っていること
—ひきこもりのリアル—

精神科医 さわ (河合 佐和) 氏
精神科クリニック 院長

12月
1 (火)

聴くこと、話すこと
—家族が安心して話せる場をのびに—

金谷 雅子 氏
金谷会ではあるが、代表、地域福祉推進員、相談員兼

会場地図

津市東1から徒歩約10分
戸村駅から徒歩約10分

※都合により開催が変更、中止等変更となった場合でも、当センターから連絡いたします。
詳細は当センターホームページに掲載しますので、ご確認ください。

お申込み
・二次元コードよりお申込みください。
・お申し込みは各回分です。
・講座編と交流会編は、申込フォームが別です。
申込締切 各回開催日の7日前

お申込みはこちら

三重県こころの健康センター
059-223-5243
<https://www.pref-mie.lg.jp/kenkou/np/>

令和8年度

ひきこもり 家族教室

交流会編

家族同士で、
思いや経験を語り合う

参加費
無料

少し話したい。誰かの話をきいてみたい。
ひきこもり状態にある方のご家族が、日頃感じていることや経験を語り、聴き合う場です。
話したくないことを無理に話す必要はありません。ご自身のペースで参加できます。

ひきこもりや家族の関わりについて学ぶ「講座編」も別日程で開催します。

対象	時間	定員
三重県内に在住まいの ひきこもり状態にある方のご家族	13:30~15:00	各回 約30名

開催日・会場

10月
20 (火)

津庁舎
本館6階 大会議室

津市東1から徒歩約10分
戸村駅から徒歩約10分

11月
9 (月)

四日市庁舎
本館6階 大会議室

四日市市東1から徒歩約10分
四日市駅西口から徒歩約10分

12月
11 (金)

伊勢庁舎
4階 401会議室

伊勢市東1から徒歩約2分
伊勢駅西口から徒歩約3分

※都合により開催が変更、中止等変更となった場合でも、当センターから連絡いたします。
詳細は当センターホームページに掲載しますので、ご確認ください。

お申込み
・二次元コードよりお申込みください。
・お申し込みは各回分です。
・講座編と交流会編は、申込フォームが別です。
申込締切 各回開催日の7日前

お申込みはこちら

三重県こころの健康センター
059-223-5243
<https://www.pref-mie.lg.jp/kenkou/np/>

支援者向け研修会

ひきこもりの支援に携わる医療・保健・福祉・教育・労働などの機関を対象に研修会を年2回開催しています。昨年度の第1回は、県精神障害者アウトリーチ体制構築事業を行っている鈴鹿厚生病院、久居病院、上野病院に協力をいただき、「精神科医療機関におけるひきこもり支援」をテーマに取組報告、事例紹介、シンポジウム、意見交換を行いました。第2回は、ひきこもり経験者や家族、支援者を対象に、経験者でもあり、ひきこもりピアサポートセンターみえの相談員としても活動している佐藤潤美さんを講師にお迎えし「傾聴や寄り添い」をテーマにした講話と交流を行いました。

今年度は支援機関からご要望の多かった「ひきこもりと発達障害」をテーマに研修会を開催いたします。ご興味のある方は、当センターホームページをご覧ください。

[\(三重県 | こころの健康センター:ひきこもり支援者スキルアップ研修会のご案内\)](#)

関係機関への支援

市町で開催されるひきこもりサポーター養成講座、様々な機関が実施する研修会にお招きいただき、県子ども・福祉部と共にひきこもりに関する話題提供や普及啓発を行っています。昨年度は、9つの機関にお招きいただきました。今年度もすでに8つの機関からお声がけをいただいています。

ひきこもりは、個人の問題に限定せず、社会や環境のあり様も重要な要素です。課題が早急に解決することではなく、まずはじっくりお話を聴くことから始まります。単一の機関が全てを引き受けるのではなく、8050問題などに代表される重層的・包括的な支援が必要となります。当センターも微力ながら尽力してまいりますので、様々な場面でご利用いただけますと幸いです。

なお、県子ども・福祉部地域福祉課では「みえひきこもり安心サポートライン」により、様々な情報を発信しています。ぜひ、右記の二次元コードからご登録ください。



開催予定のイベント



○令和8年度 自殺未遂者支援研修会([自殺対策に関する研修会のご案内](#) | [三重県自殺対策推進センター](#))

「子ども・若者の自殺予防 ―今日からできる関わりと支援―」

令和8年11月11日(水)13:30~15:30

県庁舎 6階 大会議室

講師 東京都立大学 人文社会学部 人間社会学科 心理学教室 准教授 勝又 陽太郎 氏

○令和8年度 県民公開講座([県民公開講座](#) | [三重県自殺対策推進センター](#))

「デジタル時代の子どもたちをどう守る? ―海外の動きから考える心とウェルビーイング―」

令和8年11月29日(日)13:30~15:30(12:45 開場)

三重県総合文化センター 男女共同参画棟 3階 セミナー室C

講師 スマホ依存防止学会代表 磯村 毅 氏

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