

# ウェルおおさか

vol.124 2020.2 隔月発行(偶数月1日)

特集

## 長期・高齢化するひきこもり ～8050問題の背景にも～

- 図書・資料閲覧室からのお知らせ
- 講座案内



# 長期・高齢化するひきこもり

## ～8050問題の背景にも～

「ひきこもり」は、従来、若年期の問題と考えられてきましたが、昨年3月に行われた内閣府の調査によれば、「中高年のひきこもり」の数が、「若者のひきこもり」の数を上回るという結果がでています。背景には、ひきこもりの長期・高齢化があります。ひきこもりをひとつの生き方とする考え方もあり、一概にはいえませんが、長い間、ひきこもることによる社会的孤立は、本人や家族にさまざまなダメージを引き起こします。

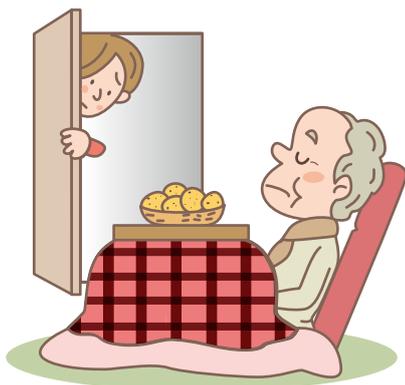
今回は、ひきこもりの実態とそれに対する取り組みを紹介し、ひきこもり(社会的孤立)のない社会のありかたについて考えてみたいと思います。



### 「ひきこもり」とは

厚生労働省によれば、ひきこもりは「様々な要因の結果として社会的参加(義務教育を含む就学、非常勤職を含む就労、家庭外での交遊など)を回避し、原則的には6か月以上にわたって概ね家庭にとどまり続けている状態(他者と交わらない形での外出をしてもよい)を指す現象概念」と定義されています。

内閣府が、平成27年度および平成30年度に実施した調査では、ほとんど自室や家から出ない「狭義のひきこもり」に加え、趣味の用事するときだけ外出する人も含めた「広義のひきこもり」を定義とされています。平成27年度に15～39



歳の「若者ひきこもり」が約54万人、平成30年度に40～60歳の「中高年ひきこもり」が約61万人と推計されていることから、調査方法に一部違いがあるものの、単純に合計するとひきこもり状態にある人の数は、全国で概ね100万人以上いると考えられます。

### 長期・高齢化のダメージ

前述の内閣府による調査では、ひきこもり期間が5年以上になるケースが半数を超えています。このように、ひきこもりが長期・高齢化すれば、病気や生活困窮、介護といった課題が増え、複雑化するため、解決に時間を要するだけでなく、何よりも本人と家族が疲弊してしまいます。今、話題となっている、ひきこもる中高年の子どもと高齢の親が孤立する「8050(はちまるごーまる)問題」の背景にも、ひきこもりの長期・高齢化があります。

ひきこもりの状態にある人やその家族は、それぞれ異なる経緯や事情を抱えています。学生時代の不登校や就職時からのひきこもりが長期化したケースもあれば、社会にでてからさまざまな

原因でつまずき、外に出る機会を失ってしまったケースもあります。障がいや精神疾患が隠れている場合もあります。

### 早期の自覚や発見が第一

いま、ひきこもらずに生活している人たちが、これから、ひきこもらないとは限りません。重要なのは、たとえ、つまずきがあっても、早期に相談できる人や機関があること、適切なサービスが受けられることです。

ひきこもりの状態にある人や家族が、社会とのつながりを回復するには、安心して過ごせる場所や自分の役割を感じられる機会など、生きる基盤が必要です。

市内には、相談窓口が複数あります。「ひきこもっているのではないかな」と本人や家族が感じたら、まずは、電話相談を利用するといいでしょう。外出可能な場合は、生活困窮者自立支援の相談窓口やひきこもり地域支援センターなどを訪ねてみてください。次ページからは、生活困窮者自立相談支援窓口、こころの健康センターを通じて、その取り組みについてみていきます。



## 構えすぎない、伴走型支援で かたくなな心を解いていく

城東区 生活自立支援相談窓口 ウィズゆうゆう

### 「来たい時においでや」

ウィズゆうゆうでは、本人に対し、必要な時に必要な施設や支援センター等の機関と関わりを持ちながら、伴走型支援を行っています。また、就労支援のノウハウや経験のある団体と連携し、本人が外に出たい気持ちになったとき、適切につなげられるような就労支援を行っています。

「長期化したひきこもりの場合、就活は、ハードルが高いものです。そのせいで『今日がんばろう、明日がんばろう』と思うが、ずっと踏み出せずにいる人が多いですね。まずは、就活以前の段階で、最初の一步を踏み出してもらうために力を注いでいます」と担当の安藤広貴さん。心がけているのは、「構えすぎない姿勢」でした。

すぐに支援につながらない場合、「いつでも話を聞くから、来たい時に、いつでもおいでや」と伝え、数か月に一度の連絡程度で、過度な連絡はしないそうです。「その人自身は何らかの事情があって働くことに対して不安を感じ、躊躇しているのだと思います。その人の思いに寄り添うため「待つ」ということは非常に大切と思っています。「いつでもどうぞ」「焦らなくて良いですから」というスタンスで、当事者の方と関わりたいと思っています」

### ゆるくふわっとした おせっかい

同窓口では、アウトリーチ（家庭訪問）にも積極的です。

「家がいやなら、公園でもいい。時間も問わないなど、できるだけ柔軟に対応する

ようにしています。また、訪問する際、関係機関と共に動いていくことも大切だと思います。留守の時は手紙をポストに貼ったりしながら、本人が『働きたい』と言うまで寄り添い続けるしかありません。関係機関からの事業説明やイベント参加、月に1-2回会って話すだけのプランを半年かけて行い、障がいの作業所で働けるようになった事例もあります。ゆるくふわっとしたおせっかいを続けていくことで、本人は一步外に出やすくなっているようです。

支援する側にとって大切と心がけていることは「こうしなければ」と思わないことと私は思います。「こうしなければ」は、支援者の押しつけになると思います。その人の生きてきた価値観や、生活の歴史を大切に、相手の気持ちを尊重して相談にあたるようにと、日々心がけて業務にあたっています」

### 家庭を 「安心して過ごせる場所」へ

「ひきこもり支援において、家族支援が重要です。誰も、家の中で、働いているはずの子どもが毎日家において1日中テレビを観ていたなら、抵抗感があるはずですが、それをぶついたら険悪な関係になるため、一人で悶々と闘っている親が少なくありません」

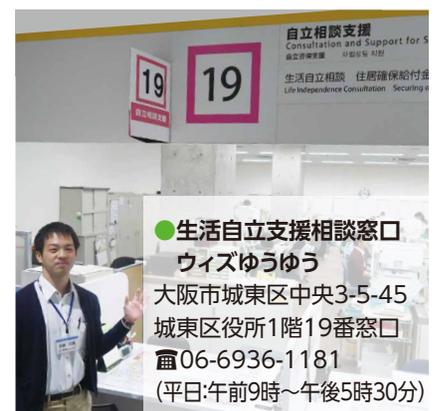
城東区社会福祉協議会では、そうした親の受け皿として家族会「ほっとタイム」を組織・運営しています。

「OBもいれば、県をまたいで参加する人もいます。フォーマルとインフォーマルとの協働のなかで生まれた大きな受け皿のなかで、同じ悩みを持つ家族同士が交流して、気持ちを発散させることができたら、自宅に帰っても、子ども

をありのまま受け入れるゆとりができません。家が「安心して過ごせる場所」に変わるんですよ」と安藤さんは話します。親との関係性がよくなれば、支援が入りやすいメリットがあるそうです。

「今、世間では8050「問題」として、ひきこもりの方のケースは捉えられがちだと思います。しかしそれは「問題」なのでしょう。「こうしなくてはいけない」という意識が、8050を「問題」としてしまいうように思います。家族や関係機関が当事者の方に「こうあるべき（例えば、働くべき）」という思いがあると、当事者の方により、しんどさを抱えてしまうことがあります。でも、周りの方、特にご家族は「どうしよう」と悩んでしまいますよね。そのようなときにぜひ、各区の自立相談支援機関をお尋ねください。

最後にですが、ご本人、家族の方、関係機関の方々と共に、「ひきこもり状態にある方、そのご家族」が少しでも不安少なく、より良い生活ができるためのお手伝いをさせていただければと思います。1人で抱え込まず、一緒に考えましょう」



▲城東区 生活自立支援相談窓口 (ウィズゆうゆう) 担当  
安藤広貴さん「どんな相談でもお気軽に」  
※この事業は城東区社会福祉協議会が受託し、実施しています。

# 家にいながらも相談できる 匿名・無料の専用窓口

## こころの健康センター

### 「話ただけで救われた」

こころの健康センターでは、市民を対象にひきこもり相談窓口専用電話を設置し、匿名可能・無料で「ひきこもり相談」を実施しています。「どこに相談していいかわからない」という人でも気軽に相談できます。また、必要に応じて面接やアウトリーチ（家庭訪問）を行っています。昨年は、ひきこもり本人・家族などから、延788回の相談を実施しました。窓口事業が開設された平成21年と比べ、その数は倍以上に伸びています。全体の約半数は、親からの相談で、対象者の性別は、男性が7割です。ひきこもり支援コーディネーター（心理職員など）がていねいに話を聴くことで「話ただけで救われた」といわれるケースもあるそうです。

### きっかけは 世代によっても違う

ひきこもりの原因は多種多様ですが、世代によって傾向があります。10-20代ははじめや不登校、30-40代は職場でのパワハラやうつ病の発症、50代以降はリストラや介護離職がきっかけになる場合もあります。ひきこもりは長期化するほど、人との関係を結ぶことのハードルが高くなり、課題は複雑化していきます。

センターでは、複雑化する課題に対し、解決につながる道筋をつけるため、他の機関との連携を密にしています。こころの健康センター保健主幹の石神

朋子さんは「例えば、人の目が怖いなど対人恐怖症であれば、精神科などの医療機関を紹介しますし、外には行けるけれど定期的に通える場所がないなら、自助グループや家族会などの居場所を案内します」。このほか、就労支援や障がい福祉サービスなど本人のニーズに応じた支援にもつないでいます。

### その人にとっての 第一歩を探す

同センターでは、支援にあたり、「就職だけがゴールではない」「すぐに結果を求めない」と考え、本人の今の想い、それを掘り下げていく過程を大切にしています。

「部屋からリビングに出る、自宅を出てコンビニで買い物をする、その人にとっての第一歩からはじめ、時間をかけて、次のステップという風に段階を踏み、本人の希望に合わせた形で社会参加を後押ししています。身だしなみを整えるようになるなど変化が現れたとき、次のステップを提案するタイミング」と、同センター臨床心理職員の三谷大樹さん。

### ひきこもりの正しい理解を 多くの人に

窓口のひとつ、各区の生活困窮者自立相談支援窓口では「何か困りごとがあったらきてください」と広報し、できる



▲左から、こころの健康センター臨床心理職員の三谷大樹さん、保健主幹の石神朋子さん、大阪市福祉局生活困窮者支援担当課長・伊藤奈美さん

だけ敷居を低くしています。

「ひきこもるなかで生活が困窮してきたなら、世帯全体の家計の改善、借金やトラブルがあれば法律相談など、様々な課題に応じて、ひきこもり本人だけでなく世帯全体を支援しています」と大阪市福祉局生活困窮者支援担当課長・伊藤奈美さん。

こころの健康センターでは、相談窓口のほかに、ひきこもりについての正しい理解を広めるための市民講座や、ひきこもり支援技術の向上をはかるための支援者を対象とした研修を行っています。

「相談窓口や支援機関の情報が届いていない人にどう届けるかが課題。人々の意識が変化し、『こんなところがあるよ』と身近な人から伝わることを期待しています」

#### ●こころの健康センター

##### (ひきこもり地域支援センター)

大阪市都島区中野町5丁目15番21号

(都島センタービル3階)

ひきこもり相談専用電話

☎06-6923-0090

(平日午前10時～12時)

各区の保健福祉センターや生活困窮者自立相談支援窓口でも、ひきこもりに関する相談を受け付けています。お気軽にご相談ください。



## 地域の専門職が連携して ひきこもり家族を支援する

メンタルワークス大阪 三家クリニック  
なんば・ながたメンタルクリニック 臨床心理士 岡崎 剛さん(ひきこもり専門)

### 社会がつくりだす 「ひきこもり」

ひきこもり問題がクローズアップされた2000年頃、ひきこもりの相談窓口はほとんどなく、あっても相談者は少なかった。また、相談したところで、次の受け皿が用意されているわけではありませんでした。ひきこもりが長期化した背景には、こうした国の対策が遅いという、社会側の問題があります。

ひきこもりの相談を受けていると、障がいや精神疾患がある人も少なくありません。どこからが病気、どこからが障がいなのか、ボーダーを引くことが難しいため、本人にうつ病の自覚がなかったり、「おかしい」と思っているも家族が「気合が足りないだけ」と認めなかったりする場合があります。その結果、社会生活に問題が生じていても、医療機関にかからず、ひきこもってしまいます。

さらにいえば、価値観の急激な変化も、ひきこもりをつくり出しています。ひと昔前なら、1-2年働かずぶらぶらしている人がいるのは普通でしたが、同じようにしていると犯罪者予備群のようにみられることがあるため、親が過剰に心配し、子どもをひきこもりにしてしま

います。女性の場合は、社会進出がよしとされる価値観が、家事手伝いをやっていた人にとって生きづらさの原因となり、「ひきこもり主婦」と呼ばれることになってしまうのです。

### 心の問題が解決しても…

一概にはいえませんが、精神疾患は、かかってからの期間が浅く、病院で投薬とカウンセリングを受けた場合は、早く治ります。しかし「こもり歴」が長くなり、高齢化したケースは、カウンセリングで心の問題が解決しても、仕事や生活の安定など現実問題が解決しないのです。社会経験に10年のブランクがあれば、体力や筋力も落ち、自信が持てなくなり、再就職はなおさら難しくなります。どんな問題も、早期発見が大切です。しかし、実際には、親が80代になり、介護などで地域包括支援センターと関わって初めて、ひきこもる50代の子の存在がわかるケースがほとんどです。

民生委員は、独居老人に対するアンテナは立っていますが、親の年金とバイトで生活がギリギリ成り立っている世帯は、発見がづらいものです。本人が「ひきこもって生きたい」という自由もあります。しかし、親が動けなくなった時のリスクは、本人の想像以上に大きいものです。少しの歯車が狂えば、全部が崩れてしまう家庭を早期に発見する必要があります。

### 家族関係の修復が先決

ひきこもりの状態をなくしていくに

は、まず、家族関係の修復が必要です。多くの親は、子どもに対し「働け!」と正論で追い詰め、動かそうとします。それでは逆効果になる恐れもあります。相手のことを理解しながら、叱咤激励ができれば、人は動かせます。信頼関係を築き、相手が心を開いてから初めてアドバイスをしていきます。親御さんのカウンセリングでは「息子さんの役をやるので、しゃべりかけてみてください」と演技指導のような形で対応のしかたを伝えています。

### 生き抜くための 環境を整備

「8050問題」においては、ひとつの機関で支援が完結することは、まずありません。病院、地域包括支援センター、社協、介護事業所、場合によっては、弁護士、ファイナンシャルプランナーなどが集まり、対象者が「地域でどんな生活をするのか」をテーマに、各自できることを出し合うことから始めましょう。その際、ネットワークを持っているコミュニティソーシャルワーカー(CSW)が軸になると連携がスムーズです。

2040年は日本の高齢者人口(65歳以上)がピークになる年だといわれています。団塊ジュニア世代(1971~74年生まれ)が高齢者となり、65歳以上が約4000万人に達すると推定されています。行政と地域が連携しながら、早期発見できるしくみとひきこもり状態にいる人へのより効果的な対策について早急にとりくむ必要があります。



# 講座案内

## ●市民向け講座 市内在住、在勤、在学の方

講座名	日時	受講決定	講師	内容	その他
【介護実習講座】 介護実習講座 入門コース	①2月14日(金) ②2月21日(金) ③2月28日(金) いずれも 10:00~12:30	開講日の約1週間前に受講証をお送りします	専門学校講師、介護福祉士など	初めて介護をされる方に、家庭での介護の知識や技術を体験いただき、介護への関心や理解を深めるコースです。 【テーマ】 ①移動、車いすの使い方 ②衣服交換・食事介助 ③清潔介護	定員:各テーマ20人(先着順) 希望される方は、お問合せください 受講:500円(資料代) 受講当日に現金で申し受けます ※1月土曜日クラスは一時保育があります。
	①3月5日(木) ②3月7日(土) ③3月12日(木) ④3月14日(土) ⑤3月18日(水) いずれも 10:00~13:00	開講日の約1週間前に受講証をお送りします	専門学校講師、介護福祉士など	入門コースを修了された方がテーマごとに介護の知識・技術を深めるためのコースです。受講するテーマは複数選択できます ①移動(1) ②移動(2) ③口腔ケア ④排泄、着脱介助 ⑤食事介助	定員:各テーマ20人(先着順) 希望される方は、お問合せください 受講:100円(資料代) 受講当日に現金で申し受けます
【社会福祉史の】 児童養護施設の歴史と聖家族の家	3月7日(土) 14:00~16:00	受講いただけない場合のみ連絡します。	社会福祉法人 聖家族の理事長 上利 久芳	乳児院、児童養護施設、留守家庭対策事業など幅広い事業を展開し、家庭的養育と地域に根差した取り組みをされている、社会福祉法人 聖家族の家の事業や、児童養護施設の歴史について学びます。	定員:30人(先着順) 締切:3月2日(月) 参加費:無料

### ■市民向け講座の申込み方法▼

ハガキ・FAX・メールに次の必要事項を記入して、お申し込みください(当センターホームページや電話での申込みも受け付けます)  
[必要事項] ①講座名 ②名前(ふりがな) ③郵便番号・住所 ④年齢 ⑤電話番号 ⑥大阪市在住でない場合は、勤務先または学校名と所在地  
介護実習講座を申込みの方は⑦介護経験の有無(有の人は年数も記入)※介護職の方はお申込みいただけません。

## ●福祉従事者向け研修 申込み多数の場合は抽選です。締め切り後に、事業所あてに決定通知を送付します。

研修名	日時	受講対象者	講師	内容	その他
【組織運営・管理研修】 職場研修推進研修	3月17日(火) 9:30~12:30	大阪市内の社会福祉関係施設・事業所に勤務する方	関西福祉科学大学大学院 社会福祉学研究科 教授 津田 耕一	①職場研修の重要性を認識する ②職場研修のニーズを把握する ③職場研修の仕組みを理解する	定員:30人 締切:2月25日(火) 受講料:1,500円+テキスト代1,000円 ※「OJT推進研修」との合同開催
	3月17日(火)・19日(木) 9:30~17:00	大阪市内の社会福祉関係施設・事業所に勤務する方で次の①~④すべてに該当する方 ①指導的立場にあるか、今後、期待されている方 ②職場の人材育成についてあらかじめ整理し、当日に意見交換できる方 ③2日間とも参加できる方 ④事前課題を持参できる方		①「職場研修推進研修」内容①~③ ②OJTの意味と内容 ③OJTリーダーの役割と心構え ④職員育成の方法 ⑤効果的な指導方法 ⑥OJTの機会と具体的方法 ⑦職員とのコミュニケーション(ロールプレイ) ⑧振り返り・閉講式(修了証書の交付)	定員:45人 締切:2月25日(火) 受講料:6,000円+テキスト代1,000円 ※「職場研修推進研修」との合同開催
【障がい者福祉関係研修】 障がいのある人の自己決定とその支援	2月25日(火) 14:00~16:10	大阪市内の社会福祉関係施設・事業所に勤務する方	神戸女学院大学 文学部 総合文化学科 教授 與那嶺 司	障がいのある人の「自己決定」がどのようなものなのか、また、その「自己決定」にどのような個人・環境要因が影響を与えるのか等について学び、それを踏まえて、障がいのある人の意思やニーズに基づいた適切な支援を考える。	定員:100人 締切:2月10日(月) 受講料:1,500円
【職員フォローアップ研修】 管理職・リーダーのためのよこいと座談会「実践!マネジメント力を変えるには? ~人が育つ職場をつくる人材から人財へ~」	3月2日(月) 16:00~18:00	大阪市内の社会福祉関係施設・事業所に勤務する管理職・チームリーダー及び近い将来それらの役割を担うことが想定される職員	関西福祉科学大学大学院 社会福祉学研究科 教授 津田 耕一	近年、リーダーのプレマネジメント経験の不足やチームメンバーの多様化など、マネジメントを取り巻く環境は厳しくなっています。マネジメントの役割について学び、これからの管理運営に生かしませんか? 1 基調講演 「職員のモチベーションアップに向けたリーダーの役割とは」 2 交流会・情報交換会 ※名刺をご持参ください。	定員:30人(先着順) 締切:2月26日(水) 参加費:無料

※日程及び締切日は、主催者の都合で変更する場合があります。

●福祉従事者向け研修の申込み方法▶当センターのホームページから申込み、申込用紙をダウンロードしてFAXでお申し込みください

上記の会場・申込・問合せ先

大阪市社会福祉研修・情報センター 〒557-0024 大阪市西成区出城2-5-20

☎06-4392-8201

FAX 06-4392-8272

🌐http://www.wel-osaka.jp

✉kensyu@shakyo-osaka.jp

参加料  
無料  
定員300名

# 新たな自分探し!

人と人の思いつながる  
市民後見人活動

日時

2月11日(火・祝)

午後1時30分～4時30分

場所

阿倍野区民センター 小ホール

阿倍野区阿倍野筋4-19-118

申込方法 / 「シンポジウム参加希望」と名前、所属・団体名、電話番号を記載のうえ、FAX・ハガキ・Eメールによりお申し込みください。

申込締切 / 2月5日(水) 当日消印有効



第1部 / 基調講演

なるほど! 知って納得!  
成年後見制度

大阪弁護士会 井上 雅人 氏

第2部 / パネルディスカッション

できるかも?!

社会とつながり地域をつくる  
市民後見人活動

大阪市成年後見支援センター

☎06-4392-8282 ☎06-4392-8900 ✉yousei@shakyo-osaka.jp

🌐 <http://www.wel-osaka.jp/kouken/index.php>

## 第9回 北エリア認知症疾患医療センター研修会

テーマ / 認知症の人の車の運転について

(講演講師) 大阪市立弘済院附属病院 精神神経科部長 河原田 洋次郎

(事例発表) 淀川オレンジチーム 森 俊文・大阪市立弘済院附属病院 患者支援部 西本 伊津美

(活動報告) 医療法人遊心会 咲く花診療所 村上 茂夫

(講師・報告者によるディスカッション)

日時 / 2月26日(水) 午後2時～午後4時

場所 / 淀川区役所 5階(大阪市淀川区十三東2-3-3)

対象 / 北エリア内(北区、都島区、福島区、此花区、西淀川区、淀川区、東淀川区、旭区)の医師・看護師・介護職・ケアマネジャー等の認知症医療・介護・福祉にかかわる専門職

定員 / 80名程度 参加費 / 無料 申込方法 / ファックス・メール

申込・問合せ / 弘済院附属病院 患者支援部・認知症疾患医療センター ☎06-6871-8013 ☎06-4863-5351

✉ [kousaiin-kouza@city.osaka.lg.jp](mailto:kousaiin-kouza@city.osaka.lg.jp)

「北エリア認知症疾患医療センター研修会参加希望」と明記し、参加される方全員の名前(ふりがな)、所属・勤務先等、職種、電話・FAX番号を記入してください。

大阪市立総合医療センター

## 第4回 慢性腎臓病(CKD)セミナー

内容 / 【ミニレクチャー】「腎代替療法の実際」 腎臓・高血圧内科 医長 濱田 真宏

「いずれ代替療法が必要ですと言われたら」 看護師 奥田 友子

「食事療法のエトセトラ☆減塩」 栄養士 橋詰 綾乃

【CKD相談会】医師・看護師・栄養士・薬剤師による相談会

日時 / 2月15日(土) 午後1時～午後3時(開場は12:30～)

場所 / 大阪市立総合医療センター3階 さくらホール(大阪市都島区都島本通2-13-22)

定員 / 250名 受講料 / 無料 対象 / どなたでも 申込み / 不要

問合せ / 大阪市立総合医療センター 地域医療連携センター ☎06-6929-1221 ☎06-6929-0886

※問合せ可能日、可能時間(平日:午前8時45分～午後5時15分)

🌐 <http://www.osakacity-hp.or.jp/ocgh/about/shiminkouza.html>



# 12月7日(土)に 福祉・介護の啓発イベント 「ウェルおおさか はーと♥フェア」 を開催しました!

大阪市社会福祉研修・情報センターでは、福祉や介護の啓発を目的として「ウェルおおさか はーと♥フェア」を年1回開催しています。会場内は大いに盛り上がり、たくさんの方々にご来場いただきました。

午前11時にスタートし、1階エントランスホールのオープンステージでは、障がい当事者によるリコーダーやボランティアグループによるトーンチャイム演奏など素敵な音色が響きわたっていました。

展示コーナーの、施設利用者の作品展や福祉機器の展示、近所の保育園の子どもたちが描いたさつまいもの絵は、心があたたまる作品でした。

今年初めて実施した親子で体験できる高齢者疑似体験では、もみじ箱を使って加齢による身体的な変化などを、また、介護講座では家庭でできる介護技術を体験していただきました。

午後からの、福祉・介護のすてきなエピソードを集めた「みおつくし福祉・介護の仕事きらめき大賞」表彰式や介護

の仕事がテーマのドキュメンタリー映画「僕とケアニンとおばあちゃんたち。」の上映会も好評でした。

子どもたちは、絵本の読み聞かせでは、熱心にお話を聞き、「おもちゃ図書館」では、楽しそうに遊んでいました。またスタンプラリーでは、親子でスタンプを探す姿が見られ、賑わっていました。

今年は西成区のイメージキャラクター、「スーパーポコジャガピーにしなりくん」や吉本住みます芸人「ガオ〜ちゃん」の登場もあり、子どもから大人まで幅広い世代に大人気でした。

ご協力いただきました皆様、ご来場いただきました皆様、本当にありがとうございました。



## 地域生活向上教室

大阪市では、統合失調症等の精神疾患のある方を対象に、基本的な生活習慣を整え、社会生活に必要な健康管理やコミュニケーションのスキルを身につけ、地域で自分らしく安定した生活ができることを目的とした「地域生活向上教室」を実施しています。

- 体力をつけたり生活リズムを整えたい!
- 気持ちや考えを上手に伝えられるように練習したい!
- 人と関わるのが苦手…安心して行ける場がほしい!



### 〈対象者〉

統合失調症等の精神疾患がある方

### 〈実施場所・実施日時〉

お住いの区保健福祉センターで月1回実施  
※実施日は各区にお問い合わせください

### 〈内容(プログラム)〉

運動、手工芸、レクリエーション、生活技能訓練(SST)等  
※お住いの区によって内容は異なります

ぜひご参加ください! 見学からでもOKです!

### 各区保健福祉センター連絡先(お申込み・お問い合わせ)

[06-●●●●-9968] ●●●●の部分にお住いの区の4ケタ番号を入れておかけください。

区名	局番	区名	局番	区名	局番	区名	局番	区名	局番	区名	局番
北	6313	中央	6267	天王寺	6774	東淀川	4809	城東	6930	住吉	6694
都島	6882	西	6532	浪速	6647	東成	6977	鶴見	6915	東住吉	4399
福島	6464	港	6576	西淀川	6478	生野	6715	阿倍野	6622	平野	4302
此花	6466	大正	4394	淀川	6308	旭	6957	住之江	6682	西成	6659

●受付/月~金曜日9:00~17:30(祝日・年末年始を除く)

# 図書・資料閲覧室からのお知らせ

## 図書・DVD新着情報

### 図書紹介

#### 「被災地につなげる 災害ボランティア活動ガイドブック」

災害ボランティア活動ブックレット編集委員会編  
全国社会福祉協議会 2019年

被災地の復興等に欠かせない存在となっている災害ボランティア。初めて活動に参加する人に必要な情報をまとめた災害ボランティア活動の入門書。参加方法の調べ方から、自分に合った活動の探し方などを紹介。



#### 「老いのゆくえ」

黒井 千次 著 中央公論新社 2019年

優先席での年齢比べ、一向に進まない本の整理、曲げた腰を伸ばす難しさ、隙を見ては襲ってくる眠気、病気との付き合い方…。85歳の「区切り」を超えた作家が、老いゆえの失敗と喜びを描く。



#### 「ステップアップ介護 よくある場面から学ぶ介護技術」

長藤 成眞 著 中央法規出版 2019年

「やってしまいがち」「よかれと思ってやっている」「困ってしまう」など…。介護の現場でよくある場面をイラストで紹介し、どこがよくないのか→なぜよくないのか→どうしたらよいかをわかりやすく解説。

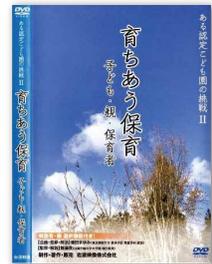


### DVD紹介

#### 「ある認定こども園の挑戦Ⅱ 育ちあう保育 子ども・親・保育者」

岩波映像株式会社 85分 2017年

広島県の郊外、里山の風景に囲まれた豊かな自然の中にある認定こども園のさざなみの森の保育の様子を通して子どもの育ち、そして保護者、保育士の育ちをみつめる。



#### 「終わった人」

東映ビデオ株式会社 125分 2018年

出世コースから外れてそのまま定年を迎えた田代壮介。仕事一筋だった彼は途方に暮れた。生き甲斐を求め、居場所を探して、あがき続ける男に再生の時は訪れるのか?シニア世代の今日的問題であり、現役世代にとっても普遍的テーマを描いた定年小説が映画化。



#### 「おひとりさまを生きる Part2 最後の選択」

ビデオ工房AKAME 30分 2014年

最後の暮らしはケア付集合住宅か、それとも自宅でひとりか!違う場所を選んで生きる3人の女性を紹介。3人の共通点は、「今が幸せ」と言っていることです。この作品が人生の最期を幸せに迎えるためのヒントになるかもしれませんね。



## ★「介護技術」関連本を紹介★

#### 介護される人を大切にしたい! 介護する人も大切にしたい! あなたのための介護技術 基本編

高齢化率の進む日本において、多くの人が直面する「老い」という現実。基本の技術と接し方を習得し、介護への理解を深めることで、介護される人も介護する人も負担が減る、快適な介護に変えましょう。

高山 彰彦 高山 美佐子 著 文芸社 2018年



#### 介護に役立つ人体力学

一方的に介護する、されるという関係ではなく相手の力とコミュニケーションをとりながら進めていく。ただ手を貸すのではなく、二人で協力して互いの力を出し合うことで、介護する人もされる人もラクになる。人体力学的介護術の決定版!

井本 邦昭 著 PHPエディターズ・グループ 2019年



大阪市社会福祉研修・情報センター2階にある「図書・資料閲覧室」では、社会福祉に関する書籍などを無料で貸し出しています(認知症、介護技術、手話のDVDや、福祉関係雑誌などが充実しています。)



●図書・約18,000冊 ●DVD・約940本 ●雑誌・約27種類

開室時間/月曜日～土曜日(祝日、年末年始は除く)午前9時30分～午後5時

貸出期間/2週間(図書・雑誌等は5冊、DVD・ビデオは5本まで)

利用資格/貸出し期間(2週間)内に、来館しての返却が可能の方

※郵送での返却はできません

※初回の登録時には、住所・名前などの証明ができる本人確認書類(免許証・保険証など)をご持参ください

問合せ先/☎06-4392-8233 お電話で図書・DVDの予約も承ります



## 大阪府で実施する「こころの健康」に関する相談事業のご案内

大阪府在住の方を対象に、次のような相談事業を行っています。  
ひとりで悩まず、ご相談ください。

### 大阪市こころの健康センター

#### ■こころの悩み電話相談 専用電話 ▶ ☎06-6923-0936

専門の相談員が、気分の落ち込みや不安など、こころの健康に関する相談をお受けします。  
\*月～金曜日の9時30分～17時(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)

#### ■自死遺族相談(予約制) 予約電話 ▶ ☎06-6922-8520

大切な人を自死で亡くされた方を対象に、臨床心理士が面接によりお話を伺います。  
\*月～金曜日の9時～17時30分(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)

#### ■ひきこもり電話相談 専用電話 ▶ ☎06-6923-0090

ひきこもりに関することで悩んでおられるご本人やご家族等からの相談をお受けします。  
(電話相談後、必要に応じて面接や訪問を行います。)

\*月～金曜日の10時～12時(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)

#### ■思春期問題相談(予約制)

不登校、人目を気にして外出を嫌がるなど、思春期特有の問題について悩んでおられるご本人やご家族等を対象に、精神科医師等が相談(助言)をお受けします。  
お住いの区保健福祉センター(下記参照)を通じて、相談の予約を受け付けています。

#### ■依存症に関する相談

##### ～依存症相談員による相談～ 相談電話 ▶ ☎06-6922-8520

アルコール、薬物、ギャンブルなどの問題について悩んでおられるご本人やご家族、関係機関の支援者の方等を対象に、依存症に関する相談をお受けします。

\*月～金曜日の9時～17時30分(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)

##### ～依存症専門相談(予約制)～ 予約電話 ▶ ☎06-6922-8520

アルコール、薬物、ギャンブルなどの問題について悩んでおられるご本人やご家族、関係機関の支援者の方等を対象に、精神科医師等が相談(助言)をお受けします。

\*月～金曜日の9時～17時30分(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)

お住いの区保健福祉センター(下記参照)を通じて、相談の予約を受け付けています。

### 〈各区保健福祉健康センター〉

#### ■精神保健福祉相談(要申込み)

精神科医師・精神保健福祉相談員・保健師が、こころの健康に関する相談をお受けします。

受付時間 ▶ 月～金曜日の9時～17時30分(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)

問合せ ▶ 各区番号4ケタ△△△△-9968

北 区	6313	都 島 区	6882	福 島 区	6464	此 花 区	6466
中 央 区	6267	西 区	6532	港 区	6576	大 正 区	4394
天王寺区	6774	浪 速 区	6647	西淀川区	6478	淀 川 区	6308
東淀川区	4809	東 成 区	6977	生 野 区	6715	旭 区	6957
城 東 区	6930	鶴 見 区	6915	阿倍野区	6622	住之江区	6682
住 吉 区	6694	東住吉区	4399	平 野 区	4302	西 成 区	6659

〈問合せ〉大阪市こころの健康センター

大阪市都島区中野町5-15-21 都島センタービル3階 ☎06-6922-8520



## 今月の自助具

### ナースコール(舌センサー型)

主な適応疾患・対象者 ▶

- 寝たきりで、舌先しか動かせない方。

機能・特徴 ▶

- 舌先のわずかな押し動きを捉えて、ナースコールできる装置。
- センサー部分は舌先が届く位置まで自由に曲げることができる。
- ベッドのフレームに取り付けられるので邪魔にならない。

使い方 ▶

- ベッドのフレームにスタンドを固定し、舌先が先端部のセンサーに届く位置にアームをセットして使用する。



タブレットスタンド(市販品)

センサーアーム

資料提供・問合せ ▶ 特定非営利活動法人 自助具の部屋

☎06-4981-8492 (月・水・金 10:00～15:00)

NPO自助具の部屋ホームページ ▶



## 健康生活 応援グッズ

### スロープで段差を解消

設置角度が選べて  
坂道にも安心して  
設置できる



#### ●LスロープFK 微笑みの杜若

設置角度が選べるので、今まで設置の難しかった斜めかまちにも設置ができ、車いす用スロープの設置可能場面が広がります。

使用できる  
車椅子スロープ



#### ●安心スロープ フリーサイズ

3cm～10cmの段差に使用可能。奥行きが広く傾斜がゆるやか、表面には山型スベリ止め加工をしています。上部にねじ穴がありますので固定もできます。

軽量・コンパクト、  
折りたたみも可能、  
持ち運びしやすい。



#### ●レッツボード

住宅環境にマッチしやすいモノトーンカラー。走行面とのコントラストが高く視認性の良いエッジが車いすの脱輪を予防します。

問合せ

公益社団法人関西シルバーサービス協会 事務局  
〒542-0065 大阪市中央区中寺1-1-54

大阪社会福祉指導センター内

☎06-6762-7895 FAX06-6762-7894

http://kansil.jp



# URテナントは 「子育て・高齢者支援事業」を応援しています!

UR都市機構では、団地内施設を活用し、  
子育て世帯から高齢者の方々が  
健康的で安心して暮らせるまちづくりを推進しています。



- ♥ 保育園・幼稚園・小規模保育
- ♥ 学童保育・放課後デイサービス
- ♥ ファミリーゲアステーション・  
親子カフェ・コミュニティスペース
- ♥ 児童発達支援 など

- ♣ 訪問介護
- ♣ 居宅支援介護
- ♣ 通所介護 など



子育て支援事業者への賃貸料優遇制度

賃貸料最大 **50%OFF**

高齢者支援事業者への賃貸料優遇制度

賃貸料最大 **20%OFF**

公共性・社会性の高い子育て支援・高齢者支援事業者の方々には、一般商業施設の賃貸料に対しての減額を実施しています。  
※申込後の審査により、賃貸料が割引になる事業かどうか判断させていただいております。 ※既存店舗との競合業種は、団地によっては受付できない場合があります。

メリットいっぱい

merit-2 権利金・礼金・手数料不要  
初期費用が安い!

merit-3 開店までの準備期間も安心  
工事前の賃貸料無料

merit-4 面倒な手続きいらず  
保証人不要!

merit-5 大型団地内だから  
潜在顧客が豊富



独立行政法人 都市再生機構 西日本本社 住宅経営部 経営課  
〒536-8550 大阪市城東区森之宮1-6-85 TEL.06-6969-9044

詳しい内容や資料請求は  
こちらから▶

URテナント 関西

検索



そつと、さつと、あしんを

サービス介助士

2020年  
受講生募集

無料体験会(講座説明会)のお知らせ

「おもてなしの心」と「介助技術」の普及を目指した  
この資格は、おかげさまで多くの支持をいただいております。

～資格取得者数17万人突破～

●説明会開催日	サービス介助士	防災介助士	認知症介助士
2月10日(月)	18:00～19:00	17:00～18:00	適宜
3月9日(日)	15:30～16:30	17:00～18:00	適宜
4月13日(月)	15:00～16:00	16:00～17:00	適宜

※日程のご都合が合わない方は、お電話にてお問い合わせください。

説明会では、サービス介助士について詳しくご説明いたします。また、あわせて「防災介助士」「認知症介助士」についても同日に説明いたしますので、個人はもちろん、企業・学校ご担当者様のご参加もお待ちしております。

実技教習の  
様子(抜粋)



▲視覚障がい者手引き ▲車いすの操作 ▲高齢者疑似体験

- ・実技教習は北海道～沖縄にて開催中お好きな会場を選択可能!
- ・サービス介助士資格取得が企業のSDGs(持続可能な開発目標)推進に寄与します!

■ご予約お問い合わせは、以下よりお願いいたします

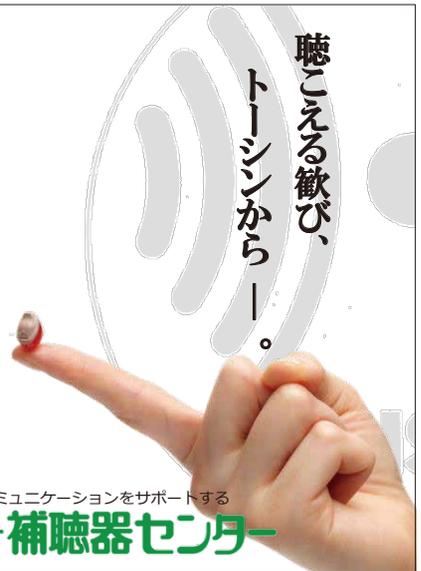
公益財団法人  
日本ケアフィット共育機構 大阪事務所  
〒542-0083 大阪府大阪市中央区東心齋橋1-7-30  
☎06-6251-6101(月～金 9:15～18:15・土日祝休)

サービス介助士 ケアフィット 検索

(広告)

東神実業株式会社

一九五〇年創業以来、聴こえの  
コンサルタントとして、難聴・失聴に悩む  
方々の身になって、研究と普及活動に  
努めてまいりました。  
これからも、一人ひとりのお聞えに合った  
補聴器選びをお手伝いいたします。



聴こえてコミュニケーションをサポートする  
トーン・補聴器センター

http://www.toshin-ha.co.jp

本社 大阪市西区西本町2丁目4番7号 (06)6531-2541

- |                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| 天王寺店 (06)6779-0033 | 梅田店 (06)6345-2833  |
| 堺東店 (072)222-3324  | 東大阪店 (06)6787-4133 |
| 高槻店 (072)683-3341  | 豊中店 (06)6853-4133  |
| 岸和田店 (072)438-4133 | 枚方店 (072)804-3311  |

この広告をお持ち頂いた方に限り、補聴器  
希望小売価格より10%引きさせていただきます。  
※相談・試聴は無料!!お気軽にご来店下さい。

補聴器本体  
希望小売価格より

**10%引き**

(広告)

# ● CENTER INFORMATION ●

## 大阪市社会福祉研修・情報センターのご案内

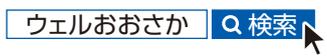
**開館時間**／午前9時から午後9時まで(土・日曜日は午前9時から午後5時まで)  
**図書・資料閲覧室**は午前9時30分から午後5時まで(月～土曜日)  
**休館日**／国民の祝日(土・日曜日と重なる場合は除く)、年末年始(12月29日～翌1月3日)

項目	直通電話番号	お問合せ時間
会議室など利用の問合せ	06-4392-8200	午前9時～午後9時(土・日曜日は午後5時まで) (会議室の申込・お支払いは午前9時30分～午後5時)
研修関係の問合せ	06-4392-8201	午前9時～午後5時
図書・資料閲覧室の問合せ	06-4392-8233	午前9時～午後5時

## 貸室ご利用の皆様へ

### 1 空室状況をホームページに掲載しています。

空室状況は、ホームページの「貸室のご案内」→「空室一覧」に、PDFで6か月分掲載。



### 2 利用申込の受付は6か月前からです。

利用日の6か月前(6か月前の同じ日)から、電話や窓口で予約いただいたうえ、所定の用紙で申し込みください。

受付時間は午前9時30分から午後5時まで

**TEL 06-4392-8200**

**FAX 06-4392-8206**

※FAXでの申し込み可能な期間は、利用日の6か月前の午前9時30分から利用日の3日前までです。



### ■会議室等の使用料

利用できる貸室および料金は、次のとおりです。ご予約は利用日の6か月前からです。

室区分	利用人員のめやす	時間区分	午前	午後	夜間	昼夜間
			9:30～12:30	13:00～17:00	18:00～21:00	9:30～21:00
4階	会議室	99	3,800	5,100	3,800	11,400
	会議室 東	45	1,900	2,600	1,900	5,800
	会議室 西	54	2,900	3,800	2,900	8,600
	介護実習室	36	5,700	7,600	5,700	17,100
	演習室	18	1,000	1,300	1,000	3,000
5階	大会議室	144	5,800	7,700	5,800	17,400

(単位:円)

### 交通／ご来所には【大阪シティバス】【JR】【地下鉄】をご利用ください

**大阪シティバス**  
**「長橋二丁目」バス停すぐ**  
 52系統(なんば～あべの橋)

**JR大阪環状線・大和路線**  
**「今宮」駅**から徒歩約9分

**地下鉄・四つ橋線・御堂筋線**  
**「花園町」駅**(①・②出口)から徒歩約15分  
**「大国町」駅**(⑤出口)から徒歩約15分

**所在地**／〒557-0024 大阪市西成区出城2丁目5番20号  
**設置主体**／大阪市  
**運営主体**／(指定管理者)  
 社会福祉法人 大阪市社会福祉協議会  
**電話**／TEL 06-4392-8200(代表)  
**ファックス**／FAX 06-4392-8206  
**URL**／http://www.wel-osaka.jp

Facebookもチェック



### 「ウェルおおさか」に広告を掲載しませんか

詳しくはお問合せください▶**大阪市社会福祉研修・情報センター**  
**TEL 06-4392-8201 FAX 06-4392-8272** **✉ kensyu@shakyo-osaka.jp**

人権啓発キャッチコピー

【テーマ】いじめ問題

### 『どうしたの?』聞ける勇気と やさしさを

おかじま ゆうき 岡島 優樹さん(平成30年度「人権に関する作品募集事業」キャッチコピー 中学生の部 優秀賞)