

大阪の福祉を知る

みんなの情報誌

ウェルおおさか

vol.160

2026年2月号
隔月発行(偶数月1日)

特集

「生きづらさ」を抱えたときに ～若者たちに届ける支援のかたち～

- 図書・資料閲覧室からのお知らせ
- 講座案内



特集

「生きづらさ」を抱えたときに ～若者たちに届ける支援のかたち～



今、日本の社会において早急に求められるのが、子どもや若者の自殺対策です。この年代の人口は減少を続けているにもかかわらず、自殺者数は減らず、特にここ数年は子どもや若者（中学生～大学生）の女性の自殺者が急増しています。

この問題についてはさまざまな指摘がなされ、生きづらさを抱える若者の間で広がっているオーバードーズ（OD：市販薬の過剰摂取）と自傷行為や自殺のつながりが論じられたり、大阪では若者のたまり場だった「グリ下」に群がる悪い大人たちにも注目が集まりました。自殺防止には多面的な視点が必要との専門家の声も聞かれます。

近年、国でもその危機感が共有され、自治体に自殺防止対策をうながす事例が増えています。

今回の特集では、生きづらさを抱える子どもや若者に向けた大阪市の支援や取組みを紹介し、自殺者数を減らしていく方策などについて専門家に伺いながら考えます。

排除すれば見えなくなるだけ 生きづらい人を支える仕組みを

リカバリハウスいちご（依存症回復支援施設）
支援員 介護福祉士 渡邊 洋次郎さん



依存症から立ち直ろうとする人を支える活動を行っている渡邊さん。一方では、自身もアルコール依存や自傷行為を経験し、自助グループで回復の道を歩まれている当事者でもあります。今回は両方の立場で感じておられる、若年層の自殺防止対策の現状について伺いました。

渡邊さんはまず、「若者がオーバードーズ（以下OD）や自傷行為などに及んでも、その行動だけを見て、評価や判断をしないことが大切です」と対応する側への留意点を挙げます。その理由を「そこまで行き着く若者は、家庭で虐待を受けたトラウマや、学校に適応できない苦しさなど、さまざまな背景があって生きづらさを抱えています。その苦しみを言葉で伝えて

も理解されずに傷つき、自身を傷つける行動で自分の存在を示そうという心理があるのです」と解説し、必要な対策については、自殺につながる一歩手前の行為にまで至った背景に思いを寄せてることで見えてくるのではないかと話します。

依存症対策の先進国であるアメリカを視察された経験を踏まえ、渡邊さんは「日本の学校教育では薬物（市販薬のODを含む）・アルコール、喫煙などを理由に退学させるなど、排除する風潮があり事態を見えにくくさせています」と訴えます。教育機関から排除されると、依存症や自傷行為の経験者の実数が、医療を受けていなければ分からなくなります。アメリカでは依存症の広がりを受けて、依

存症と向き合いながら教育を受ける機会を保障する取組が進んでいます。一度教育を受ける権利が失われると、取り戻すことが難しいからです。

「日本でも、生きづらさを抱える子どもや若者を、学校がODや自傷といった行動だけを見て排除しない仕組みを作つてほしい」と渡邊さん。同時に、生きづらさを感じる若者がSOSを発信したときに、教職員だけに任せず支え手になる「ゲートキーパー」（※P2参照）のような社会全体での取組みなど、環境づくりの重要性についても語りました。

生きづらさを抱える人を支援する 担い手を増やす取組みを進める

保健主幹 大畠 有紀さん

精神保健医療担当課長代理 藤枝 義和さん

担当係長 山崎 理紗さん

大阪市の自殺対策基本指針(第2次)の見直しが2023年度に行われました。その結果を見ると、特に15歳~19歳の自殺死亡率が2018年度の約2倍に増加しました。市民を対象に実施したアンケート結果では18歳~29歳の32.6%が自殺を本気で考えたことがあり、そのうち過去1年以内に自殺したいと考えたことがある人が66.6%と2017年度の3倍以上に増加するなど、生きづらさを抱える子どもや若者の危機的な状況が浮かび上がっています。

藤枝さんは「国と同様に、大阪市でも子どもや若者の状況を深刻なものと捉えています。この結果に基づいて“子ども・若者”と“女性”的自殺対策を、それぞれの課題に沿った形で実施することを重点施策に掲げて進めています」と話します。

子どもや若者の支援者を、専門家がチームで支える

大阪市では、今年度からこころの健康センターが中心となって『子ども・若者の自殺危機対応チーム事業』を実施しています。大阪市の自殺対策の重点施策を進める上でも、大きな役割を担うのがこの取組みです。山崎さんは「直接・間接を問わず当事者に接する学校や区役所などに求められる自殺防止の支援には、多角的な視点からのアプローチが求められます。そこで、自殺対策に詳しい多職種が携わる形で専門家チームを構成し、専門性が伴う内容を含めた支援者に対する支援を行います」と説明されました。

この事業では、学校や区役所等の職員、自殺危機対応チームのメンバー、事務局員が参加するチーム事業検討会議を開催し、事例ごとに、リスクの見極めや支援方針、支援の仕方などを検討します。

職員の方々は「子どもの自殺防止と学校や区役所などの現場の負担軽減や自殺防止への対応力の向上を図り、“子ども・若者が自殺に追い込まれることのない地域づくり”につなげたい」と言葉に力を込めます。

長期的視野で、参加型の自殺対策の取組みを推進

専門家が口をそろえるのが「子ども・若者の自殺の原因の見極めが難しく、自殺を図るまでのスピードが速い」ということ。そこで、全国の自治体などでは、健康な人が、生きづらさを抱える人のSOSに気づく力や、声をかける力、周囲に助けを求める力などを養うことで、支援の担い手を増やしていくこうという取組みを進めています。

専門家につなぐ命の門番

ゲートキーパー

ゲートキーパーには「変化に気づく」「じっくりと耳を傾ける」「支援先につなぐ」「温かく見守る」の4つの役割が期待されていて、誰でもなることができます。いざという時には専門家につなぐ仕組みがあり“命の門番”とも呼ばれます。大阪市では、ゲートキーパーの研修会を積極的に開催しており、目標としていた受講者数1万人を達成しています。

聴くスキルを身につける

心のサポーター

広くメンタルヘルスへの理解を広める目的で、国が推進している施策。2時間程度のプログラムの研修を経て認定証が発行されます。国は2024年度からの10年間で100万人のサポーターを養成することを目標に掲げており、こころの健康センターでも「心のサポーター養成研修」を開催しています。



▲左から、藤枝さん、大畠さん、山崎さん

「生きづらい人を支える輪を広げ、周囲に関心を寄せることができる社会にしていくことが自殺対策には重要との声があります」と大畠さん。生きづらさを抱えたとしても、周囲の支援に心強さを感じることができ、こころの健康が保てる社会を築くための取組みは続きます。

「生きることがつらい、苦しい」と感じたら…

誰かとつながりたいときに

▶ひきこもりLINE相談

「QR」を読み取って、友だち登録してください。



- 毎週水曜日18:00~22:00
(受付は21:30まで)

- 毎週土曜日12:00~16:00
(受付は15:30まで)

- 電話相談は、**06-6923-0090**

月曜日~金曜日10:00~17:00
(土日・祝日・年末年始除く)

学校に行きにくい、子育ての悩みなどは

▶思春期 こころの相談

精神科医が対応についての助言を行います。気軽にご相談ください。



- お住まいの区の保健福祉センターにてご予約

- 対象者／大阪市内在住の思春期の方
(おおむね18歳まで)

ご家族・関係機関の支援者のみでも可能

- 月2回(月曜日不定期 13:15~)

- 相談場所／
大阪市こころの健康センター
〒534-0027
大阪市都島区中野町5-15-21
都島センタービル3階

セーフティーネットから こぼれやすい若者を支援する

認定NPO法人D×P(ディーピー)

新規事業部 マネジャー 野津 岳史さん

民間の立場から「生きづらさを抱えるユース世代(主に13歳～25歳くらいまでの若者層)に、今必要なことは何か」をとらえ、支援を続けている認定NPO法人D×P(ディーピー)の野津さんに、お話を伺いました。

D×Pでは、若者が集まる場所に足を運んで直接話を聴いたり、アンケートなどを行って当事者の現状を把握できたものをデータ化。その内容を記者会見やホームページ上で公表し、今必要とされている支援を幅広く募っています。

そこで集まった寄付金を原資に、「生きづらさを抱えるユース世代への居場所の提供」「困窮者への食料支援」「立ち

直りにつなげるための資金援助」といったさまざまな活動を、公的機関などと連携して行っています。

支援が届きにくい “ユース世代の孤立”に着目

D×Pが取り組んでいるのは、主に“ユース世代の孤立”への対策です。“ユース世代の孤立”は、不登校・中退・家庭内不和・経済的困窮・いじめ・虐待・進路未定・無業などによって、安心できる場や所属先を失ったときに起こります。

不登校の小中高生は約421,752人(※)、子どもの貧困は約9人に1人など



となっていて、「暮らし向きがよくない」と回答する人ほど、居場所だと思える場所の数が少なくなるという結果が出ています。

頼れる人とつながれない孤立した状況では、社会にあるさまざまなセーフティーネットにたどり着けません。危険な大人とつながることで事件に巻き込まれて被害を受けるなどの深刻な状況に陥ることもあります。

そこで、D×Pでは、「生きづらさを抱えて孤立したユース世代」に公的機関だけでは補いづらい部分をカバーするため、民間からセーフティネットをつくり、多様な機会(人・企業・地域)を活かし、つなぎ、世の中にまだない仕組みを創出しています。

若者の“ありたい生活”的実現を支援する

活動を続ける野津さんは、「生まれ育った“環境”や“特性”など本人が決められない要因で選択肢が狭まる社会であってはならないという問題意識があります」「どんな境遇にあっても、さまざまな選択肢に出会い、選べる社会をめざしたい」と話します。

D×Pの活動目標として掲げているのは、若者が“ありたい生活”を獲得するための支援でありたいということ。そのための体験の機会を増やすことに力を注いでいきたいそうで、「例えば“一人暮らし”や“仕事”的体験、余暇時間の楽しい選択肢となる場などを提供していけたら」と野津さん。「そのためには、地域との連携を強化する必要があります。若者のさまざまな体験機会の場を獲得するため、地域の方々に協力への呼びかけなどの発信を、さらに積極的に行っていきたい」と力強く語りました。

■主な活動内容

3つの機能で支える

●ユースセンター

オーバードーズ(以下OD)など、自傷に至るほどのしんどさを抱えながらも、福祉、医療などの支援につながることができず、居場所を求めて繁華街にたどり着く若者たちに着目。

若者が集まることで話題となった大阪難波の“グリ下”からほど近い場所に、ごはんを食べたり、ゆっくりしたり、仮眠を取ったりしながら安全に過ごせる居場所(住所などは非公表、当所スタッフか利用者の紹介により情報を共有)を設置し、週二回の頻度で開設しています。

スタッフが常駐し、生活や仕事のことなどの相談も可能。若者たちが思い思いに過ごすことで「安心できて、

エネルギーをためられる」「自分の意見が尊重され主体的に活動できる」「自分の未来について一緒に考える人と出会える」といった機能を発揮する施設となっています。

全国の10代がLINEで相談

●ユキサキチャット

不登校や中退、引きこもり、困窮といった困難な状況にあるユース世代(13歳～25歳)がLINEで相談できる窓口。本人が望む状態を聴きながら、一緒に一人ひとりに合ったつながりと仕事を考えていきます。

困窮する若者への支援

●ユキサキ支援パック

保護者に頼れず困窮に陥った15歳～25歳の若者に、食糧や現金による支援を実施。ユキサキチャットでの継続した相談サポートを行いながら、相談者が頼れる先を増やしていく活動を行っています。

◀ユースセンターでは、仮眠をとるなど安心して過ごせる



子どもの悩みの背景に気を配り、“否定”をしない環境をつくる

国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター
精神保健研究所 薬物依存研究部 部長 松本 俊彦さん

薬物依存治療の第一人者で、薬物依存症の治療プログラムSMARPPを開発し、普及に取り組む。自傷行為の臨床研究、自殺の実態解明の研究等の著作も多数。



2024年の厚生労働省人口動態統計(図-1)を見ると、死亡者のうち10歳から39歳までの死因の男女合計での1位は自殺です。特に10歳から24歳までの女性の自殺の割合の高さが際立ちます。

松本さんは「日本の自殺者総数は近年、少しずつ減っていますが、子どもや若者、特に10代女子の増加が顕著です」と警鐘を鳴らします。「自殺や自傷行為の背景には複合的な要因があり、家族や友人との関係、学校生活での悩み、将来への不安、虐待によるトラウマ、発達障がい、知的ハンディキャップなどが複雑に絡み合っています。自殺の原因究明は難しく、特に若い世代は困難です」。

市販薬を推進する政策には課題が多い

若者の自殺増加に関連し、薬物依存の問題が指摘されています。「10代の薬物依存症患者の71.5%は市販薬への依存で、2016年との比較では2024年に約11倍へと急増。10代の市販薬依存症患者の約4分の3が学校在籍中で9割が女性です。その83%が最近1年内に自傷行為や自殺企図に及んでいる深刻な状況です。学校生活に適応しにくかった

り、つらい経験をして死にたくなって、最初は気を紛らわせるために市販薬を使い、それを繰り返すうちにオーバードーズ(以下OD)や依存症に至ることが多い」と松本さん。

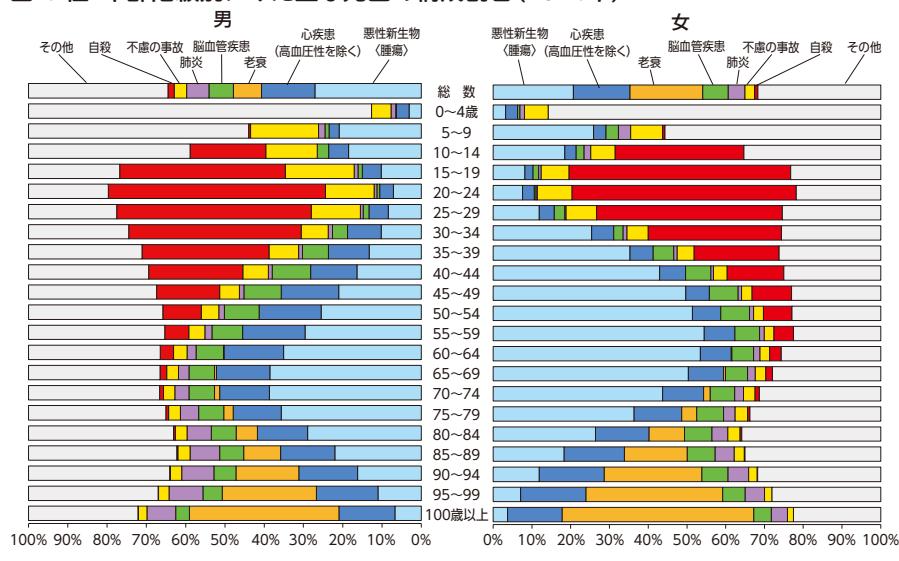
国の政策で医療費削減の観点から市販薬の普及を進めています。松本さんは「海外では使用禁止の危険な成分が含まれた市販薬が容易に手に入るドラッグストアが急増。“未成年に売らない”“個数制限”などの対策も、悪い大人による転売で効果が薄く、問題の悪化を招いています」と指摘します。

“クスリ、ダメ。ゼッタイ”といった、全否定は厳禁

「子どもたちは、さまざまな悩みを大人などに相談しても叱責されたりして絶望を経験し、相談して裏切られるより裏切らずに気分を紛らわせてくれるODの方がまだマシだと感じている現実を知ってほしい」と松本さん。

支援者の関わり方として、「子どもたちのODを頭ごなしに否定せず、その背景に关心を持って苦しみに寄り添い、安心して失敗やダメなことを話せるように、SOSの受け止め方を学びましょ

図-1 性・年齢階級別にみた主な死因の構成割合(2024年)



※厚生労働省「2024年人口動態統計月報年計(概数)の概況 結果の概要」より

う」とアドバイスします。

松本さんは、健康度の高い子どもたちをゲートキーパー(※P2参照)として育成し“友達のSOSに気づいて適切な大人に繋げる”という教育を提案しています。“SOSの出し方”ではなく“友達のSOSへの気づき方”的教育です。リストカットやODをしている友達を見つけたら、それを単に否定せず、何か困っているサインだと理解し、信頼できる大人に繋げる。学校の養護教諭やスクールカウンセラーだけでなく、一般的の教員も子どもたちの“雑談相手”となれるよう、業務の整理、教員の増員や支援も必要です」。

支援の情報を届ける安全な居場所をつくる

自殺リスクの高い10代の子が容姿に関心を持ち、化粧品を買おうとドラッグストアを訪れたついでに“心のメンテナンス”的に市販薬を購入するといった流れがあります。

そこで、あるドラッグストアでは、自殺防止の啓発の場として活用し、NPO法人と連携して支援サイトに繋げる活動を行っています。「市販薬を購入する子だけでなく、すべての来客に支援の情報を提供すれば、口コミなどで、店外の支援が必要な人にも情報が届く可能性があります」と松本さん。

子どもたちに必要なのは、相談窓口よりも“どうでもいい話ができる場所”だという指摘があります。松本さんは「学校で傷つく子もいますが、学校があるおかげで生き延びた子もいます。しかし、コロナ禍を経て交流の場が失われ、トーキング下などの街角に集まると思さをする人が群がりました。集まれる場所を排除するのではなく、子どもたちが“だよね、だよね”と言い合える安全な場所として、地域にどう再生するのかが、今後の重要な課題です」と話しました。

アシスタントワーカー導入等による福祉・介護人材支援事業

福祉・介護の現場で「アシスタントワーカー」活躍中!

アシスタントワーカーとは?

介護施設等において掃除や食事の片付け、洗濯、物品の補充等、直接介助に携わらない業務を担当する“介護職場の人材”です。

『メンバー施設会議』を開催しました

現場の声を共有し、次につながる意見交換の場に

令和7年11月、これまでにアシスタントワーカー導入に取り組んだ施設を対象に「メンバー施設会議」を開催しました!

当日は13施設にご参加いただき、事業の取組み状況や現場での工夫、課題などについて、情報共有を行いました。

「同じ悩みを抱えているのは自施設だけではないと知ることができた!」

「他施設の工夫を知ることで、自施設でも取り入れられそうなヒントが得られた!」

といった声が多く聞かれ、つながりの大切さをあらためて感じる場となりました。



●実践報告●

メンバー施設会議に参加した施設の中から、2施設に実践報告をしていただきました。

アシスタントワーカー導入後の変化について職員アンケートを実施したり、福祉の現場で初めて働く方向けの「よくある質問集(Q&A集)」を作成したりと、多様な工夫が紹介されました。



特別養護老人ホーム ジュネス
矢野さん



障害者支援施設エフォール
兎本さん(右側)と井本さん

●講 義●

アドバイザーの柴垣先生からは、福祉施設における業務改善の考え方について、お話いただきました。

日々の業務を見直すヒントが多く示され、参加者が自施設での取組みを考えるきっかけとなりました。



株式会社エクセレントケアシステム
執行役員 人材開発部 部長
公益財団法人介護労働安定センター
雇用管理・人材育成コンサルタント
柴垣 竹生氏



令和7年度アシスタントワーカー導入取組み施設はこちら

アシスタントワーカー
募集中!

社会福祉法人まんてん

特別養護老人ホーム

らんまん鶴見

〒538-0053

大阪市鶴見区

鶴見5-2-10

☎06-6933-8830



社会福祉法人日本ヘレンケラー財団

障害者支援施設

アテナ平和

〒545-0003

大阪市阿倍野区

美章園3-7-2

☎06-6629-2062



社会福祉法人ほしの会

特別養護老人ホーム

ライフカーサ

〒557-0034

大阪市西成区

松3-12-35

☎06-6661-0999



第67回 大阪市立弘済院附属病院 市民公開講座 無料

- 【第1部】 健康寿命を支えるリハビリテーション
—認知症になる前からできること—**
- 講師 池淵 充彦
(大阪公立大学医学研究科整形外科学講師)
- 座長 田中 亨
(弘済院附属病院病院長)
- 【第2部】 認知症診療を通して考える健康長寿**
- 講師 吉崎 崇仁
(弘済院附属病院神経内科部長)
- 座長 内田 健太郎
(弘済院附属病院精神神経科担当部長)

- 日時／令和8年3月6日(金)14:00～(受付13:30～)
- 場所／大阪公立大学大学院看護学研究科
看護学部 学舎C棟9階
〒545-0051 大阪市阿倍野区旭町1丁目4-3
- 定員／180名(先着順 ※定員を超えた場合にのみ連絡します)
- 申込方法／電話・ファックス・メール・病院窓口・QRコード
<ファックス・メールの必要記載事項>「公開講座参加希望」と明記の上、①申込代表者のお名前(フリガナ)・②住所・③電話番号・④参加希望人数を記入してください。
※手話通訳が必要な方につきましては、ご連絡ください。
- 申込期限／令和8年3月3日(火)

医療・福祉専門職による相談コーナーも併設します。

問い合わせ先
申込み先 大阪市立弘済院 管理課 新谷・前田
☎06-6871-8032 FAX06-6872-0549 ✉kousaiin-kenshu@city.osaka.lg.jp
月～金(祝日を除く)9:00～17:30



大阪市立総合医療センター (定員250名) (参加無料) (申込不要)

第10回 慢性腎臓病(CKD)セミナー

開催日 令和8年2月28日(土)13:00～15:00(開場12:30)

場所 大阪市立総合医療センター 3階 さくらホール

内容 あいさつ…副院長 脊髄・高血圧内科部長 小西 啓夫／司会…腎臓・高血圧内科医長 濱田 真宏
①STOP !腎臓病～未来の自分のためにできること～……………腎臓・高血圧内科 副部長 森川 貴
②腎臓病のお薬とのつきあい方 ………………薬剤師 大塚 涼平
③腎臓を守るためのお食事～たんぱく質を中心に～……………栄養士 高原 梨々華

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(代表)

依存症について理解を深めるための支援者研修(大阪市)

ギャンブル等依存症支援者研修

依存症にかかる支援者研修 定員50名

対象／大阪市内の依存症支援に関わる支援機関・団体職員

日時／令和8年2月26日(木)14:00～17:00

内容／・講義(医師、司法書士)・回復施設の紹介

・当事者体験談

場所／大阪市こころの健康センター 大会議室 (大阪市都島区中野町5-15-21都島センタービル3階)

申込・問合せ先 大阪市こころの健康センター

☎06-6922-3475 FAX06-6922-8526 ✉kokoro@city.osaka.lg.jp

※FAX・メールでのお申込みの場合は、件名に講座名と本文に①氏名(漢字)、②氏名(ふりがな)、

③所属機関名、④所属機関のある市町村区、⑤電話番号(所属機関等)を記入してください。

申込期限／開催日の2日前まで

事例検討会 in 大阪市

依存症にかかる支援者同士の交流および研修 定員30名

対象／大阪府内の依存症支援に関わる支援機関・団体職員

日時／令和8年3月18日(水)14:00～16:30

内容／・事例検討・講義(精神保健福祉士)

・社会資源の紹介

〈申込みメールフォーム〉



ギャンブル等依存症
支援者研修



事例検討会 in
大阪市

大阪市立十三市民病院 市民公開講座 申込不要 無料 マスク着用

この先どうなる?長寿の国日本～認知症になるということ～

開催日 令和8年3月7日(土)10:30～11:30(9:30開場) 場所 大阪市立十三市民病院 9階すかいルーム

講師 糖尿病・内分泌内科副部長 認知症サポート医 井坂 吉宏 先生／認知症看護認定看護師 江口 啓子 さん

問合せ 大阪市立十三市民病院 地域医療連携室 ☎06-6150-8000(代表)

講座案内

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	その他の
福祉職場で働く新人職員のためのパワーアップ♪研修	2月16日(月) 13:30~17:00	大阪市内の福祉施設・事業所に勤務する福祉職場の経験が浅い職員	京都女子大学 教授 橋本 有理子 大阪キリスト教短期大学 講師 西川 友理	仕事に関する課題や悩みの共有や、情報交換を通して新人職員同士の横のつながりを広げましょう。	定員:30名 締切:2月2日(月) 受講料:無料
高齢者福祉関係研修 介護予防・重度化防止の推進	3月16日(月) 13:30~16:30	大阪市内の福祉施設・事業所に勤務するケアマネジャー ※法定外研修については大阪府下の事業所も申込み可	介護老人保健施設 さくらがわケアプランセンター 在宅部門統括主任管理者・主任介護支援専門員 林 正章	特に通所リハビリテーションについて取り上げ、要支援等の利用者が身体的な自立を意識し、効果的にサービスを利用することで重度化防止につながるよう支援する方法を学びます。	定員:54名 締切:2月9日(月) 受講料:1,500円
吃音(どもった話し方)のあるこどもへの正しい理解と将来を見据えた支援	3月2日(月) 13:30~17:00	大阪市内の保育・児童等の福祉施設・事業所に勤務する職員	関西外国语大学短期大学部 准教授 言語聴覚士・教育学博士 堅田 利明	吃音(きつおん)は、早期から正しい知識と支援があることで、吃音が重くなってしまうことを防ぐことができます。正しい吃音の知識を学び、さらに、それらを実際の支援に活かせるように演習を中心に行ってきます。初めての方、何度か参加されている方、自身のプラッシュアップを図りましょう。	定員:36人 締切:2月9日(月) 受講料:1,500円
大阪市福祉人材養成連絡協議会 会員提供講座 「カスタマーハラスメント研修」	3月10日(火) 14:00~16:00	大阪市内の福祉施設・事業所に勤務する職員	武庫川女子大学 心理・社会福祉学部 社会福祉学科 准教授 増田 和高	近年、ハラスメントの内容は多岐にわたり、利用者やその家族によるカスタマーハラスメントも深刻化しています。現場で働く職員の安全を確保し、安心して働き続けられる環境を築くためにも、ハラスメントへの正しい理解と対応策は重要です。安心して業務に取り組めるよう、ハラスメントの予防や発生した際の対応策について学びましょう。	定員:30人 締切:2月17日(火) 受講料: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。

令和7年度 社会福祉史の市民講座 受講料無料

阪神・淡路大震災から30年

～災害ボランティアの歩みと、災害に強い地域福祉のあり方を考える～

阪神・淡路大震災から30年を機に、1995年以降の災害ボランティアの歩みを振り返り、市民の支え合いの力を学びます。地域や個人にできる備えを考え、災害に強い地域福祉への理解を深めます。

日 時 2月14日土 14:00~16:00

講 師 社会福祉法人

大阪ボランティア協会

理事長 早瀬 昇氏

会 場 大阪市社会福祉研修・

情報センター 4階 会議室

対 象 大阪市内在住・在学・在勤の方

定 員 40人(先着順)

申込締切 2月2日(月)



大阪のろう運動の歴史と軌跡

～社会を動かしてきた歩みをたどる～ 手話通訳あり

令和7年は、夏季デフリンピックの日本初開催と大会100周年の節目の年です。大阪では、ろう者自身による社会参加の取組みが先駆的に進められ、大阪聴力障害者協会を中心に全国のろう運動を牽引してきました。本講座では、その歩みを振り返り、社会を動かしてきた運動の意義を考えます。

日 時 2月28日土 14:00~16:00

講 師 公益社団法人

大阪聴力障害者協会

会長 長宗 政男 氏

会 場 大阪市社会福祉研修・

情報センター 4階 会議室

対 象 大阪市内在住・在学・在勤の方

定 員 40人(先着順)

申込締切 2月18日(水)



申込み・問合せ先

研修の申込み方法 ▶当センターのホームページから申込むか、申込用紙をダウンロードしてFAXでお申込みください

※社会福祉史の市民講座のみ、電話、メールでの申込みも受け付けます

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 ☎06-4392-8272 🌐https://www.wel-osaka.com 📩kensyu@shakyo-osaka.jp



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

認知症の方と意思疎通が取れる 介護シーン別 ユマニチュード式「話し方・行動」実践編

本田 美和子 著 イヴ・ジネスト 監修
講談社 2025年

わたしたちが見ている「今」ではなく認知症の方が見ている「今」に飛び込み、ご本人の不安な気持ちを取り除く技術を「介護シーン別」に徹底解説。困ったときにすぐ調べられて対処法がわかる、忙しい介護シーンでも使いやすい一冊!



オーバードーズする子どもたち なぜ、「助けて」が言えないのか?

松本 俊彦 著 合同出版 2025年

かつてない勢いで増え続ける10代の薬物依存。その多くは覚醒剤や大麻ではなく、「市販薬」。子どもたちはつらい感情を和らげようと市販薬をオーバードーズし、いつしかそれを手放せなくなっている。市販薬の過剰摂取から子どもたちを救うために。



対話の実践力 ケアを極める聞き方・話し方

小瀬古 伸幸 著 中央法規出版
2025年

なぜ、「対話」が困難を抱える人のケアの助けになるのか? 第1章では、支援の土台となる対話の根本的な考え方を深め、第2章では、支援場面における対話の進め方をリアルな事例で解説するなど、対人援助職が効果的な対話を実践するための方法をまとめた必携の書。



辞書にないけどよく使う 手話単語&フレーズ392

鈴木 隆子 著 池田書店 2025年

「あれ、辞書に載っていない…」そんな時のための一冊!著者が20年かけて集めた、ニュース・日常会話でよく使う“生きた手話”を392フレーズ収録。「日本手話」「日本語対応手話」両方の表現をイラストつきでわかりやすく解説。



全国共通 子供の命を守る・自殺を止める ～今すぐできる対策と支援～

十影堂 13分 2025年

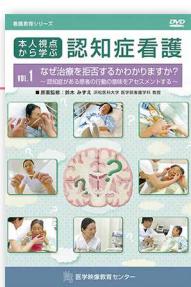
子供たちの自殺が年々増加している日本…。命を守る・自殺を止めるために何ができるのか。その現状と対策・支援を学ぶためのDVD。家庭や学校での小さな工夫が、子どもの命を救う大きな力となる。困っている子どもたちを助けるための具体的な対策を紹介。



本人視点から学ぶ認知症看護 Vol.01 なぜ治療を拒否するかわかりますか?

医学映像教育センター 40分 2025年

アルツハイマー型認知症の患者事例を用いて、認知症のある方がなぜ治療を拒否してしまうのかを探る。認知症のある方の視点映像を通じて、その行動や心理を理解し、適切な関わり方やケアの一例を解説。



本人視点から学ぶ認知症看護 Vol.02 身体拘束を予防できますか?

医学映像教育センター 40分 2025年

術後の血管性認知症が疑われる患者の事例を用いて、せん妄の理解や身体拘束について解説。患者の視点を通じて、その状態や心理を理解し、身体拘束の回避や認知症が疑われる患者への適切なケアの一例を解説する。



ぼくが生きてる、ふたつの世界

アイ・ピー・アイ 105分 2025年

耳のきこえない両親のもとで愛情を受けて育った五十嵐大。幼い頃から母の“通訳”をすることも“ふつう”的な毎日だった。しかし次第に、周りから特別視されることに戸惑い、苛立ち、母の明るさすら疎ましくなる。心を持て余したまま20歳になり、逃げるように東京へ旅立つが…。



毎週金曜日の開館時間を午後7時まで延長しています。ぜひご利用ください!



大阪市社会福祉研修・情報センター2階の図書・資料閲覧室では、福祉に関する図書・DVD・雑誌などを、無料で貸出しております。(認知症、介護技術、手話のDVDや、福祉の関係の雑誌などが充実しています。)



開室時間／月曜日～木曜日・土曜日 9:30～17:00

金曜日 9:30～19:00

休室日／日曜日・祝日(土曜日は除く)・年末年始

問合せ先／☎06-4392-8233



新着情報はこちら▲

すこやか大阪 21

こころの病気について理解を深めましょう!

♥こころの病気は誰でもかかりうる病気です

こころの病気で病院に通院や入院をしている人たちは、国内で約615万人にのぼりますが(令和2年)、これは日本人のおよそ20人に1人の割合です。生涯を通じ4人に1人がこころの病気にかかるともいわれています。こころの病気は特別な人がかかるものではなく、誰でもかかる可能性のある病気といえるでしょう。

♥こころの病気は回復しうる病気です

こころの病気にかかったとしても、多くの場合は治療により回復し、社会の中で安定した生活をおくことができるようになります。

こころの病気になった場合は、体の病気と同じように治療を受けることが何よりも大切です。ただし、早く治そうと焦って無理をすると回復が遅れることがあります。「焦らず、じっくり治す」という気持ちで臨むことが回復への近道です。

♥こころの病気の初期サイン

こころの病気になるときは、多くの場合、少しずつ病気のサインが出ているものです。こころの病気の初期サインを知り、サインが出ていることに気がついたら、早めに専門家に相談しましょう。

♥こころの不調やストレス症状

■次のような気になる症状が続くときは、専門機関に相談しましょう。

- | | |
|--------------------|------------------------|
| ☑気分が沈む、憂うつ | ☑何度も確かめないと気がすまない |
| ☑何をするにも元気がでない | ☑周りに誰もいないのに、人の声が聞こえてくる |
| ☑イライラする、怒りっぽい | ☑誰かが自分の悪口を言っている |
| ☑理由もないのに、不安な気持ちになる | ☑何も食べたくない、食事がおいしくない |
| ☑気持ちが落ち込まない | ☑なかなか寝つけない、熟睡できない |
| ☑胸がどきどきする、息苦しい | ☑夜中に何度も目が覚める |

♥周囲の人が気づきやすい変化

こころの病気は自分では気づきにくい場合もあります。また、自分で不調に気づいてはいても、こころの病気だと思っていない場合もあります。その人らしくない行動が続いたり、生活面での支障が出ている場合は、早めに専門機関に相談するよう勧めてください。

■以前と異なる状態が続く場合は、体調などについて聞いてみましょう。

- | | | |
|-------------------|----------------|-------------|
| ☑服装が乱れてきた | ☑独り言が増えた | ☑急にやせた、太った |
| ☑他人の視線を気にするようになった | ☑感情の変化が激しくなった | ☑遅刻や休みが増えた |
| ☑表情が暗くなった | ☑ぼんやりしていることが多い | ☑一人になりたがる |
| ☑ミスや物忘れが多い | ☑不満、トラブルが増えた | ☑体に不自然な傷がある |

♥相談や受診をするときは?

こころの病気には様々な種類があります。うつ病、統合失調症、パニック障害、依存症、発達障害など様々な種類があり、同じ病名であっても、人によって症状は異なります。本人が気づきやすいものから、周囲の人気が気づきやすいものもあるでしょう。回復に向けて、薬が効果的な場合、カウンセリングや心理療法が効果的な場合など様々です。

気になる症状が続いたり、生活に支障が出たり、つらい状態が長引く場合は、自己判断せずに、周囲の人や専門機関に相談することが大切です。最寄りの病院やかかりつけ医師に相談してみるのもよいでしょう。

♥医療機関を受診したいけれど…

こころの病気について、医療機関を受診したいと思っても、どのように受診すればよいのか戸惑うかもしれません。そんな時は、各区の保健福祉センターに相談することができます。

(出典:国立精神・神経医療研究センター「こころの情報サイト」)

〈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

スプーン・フォーク、ホルダー(3Dプリント自助具)

主な適応疾患・対象者▶頸椎損傷やリウマチのために握る力がなかったり、痛みなどでスプーンやフォークの細い柄が握れない人

〈機能・特徴〉

- ホルダー部は特殊ポリエチレンのフィラメントを使用して3Dプリンターで印刷したものである
- ホルダー部をドライヤーや温水などで加熱すると柔らかくなり、変形させることができる
- ホルダー部から飛び出した凸起部の穴に、スプーンやフォークを差し込み固定できる

〈使い方〉

- ドライヤーなどで温めた状態で手に巻きつけてホルダーホルダ一状にし、使用する人の手にフィットした形状を作る。
- 再度温めスプーンやフォークを穴に差し込み食べやすい角度に調節する
- 食べる時はホルダーに手を通すだけで食事ができる。

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

車いす用クッション

姿勢が崩れにくい
ユニークな構造設計



◆ポジショニングクッション エニモ

誰でもかんたん・姿勢が崩れにくい・熱水洗浄もできます。上肢がしっかりとフィット、仰臥位・側臥位・背上げ姿勢などマルチにサポート。表裏どちらの面も同じように使えます。

長時間座位時のおしりの痛みや 床ずれの不安を軽減



◆パワークッション

3Dフィットアセルガ、大腿部・坐骨部・尾骨部を包み込むように支え、自動的に空気圧を調整します。また、圧切替によって坐骨部や尾骨部の除圧を自動的に行い、ピッシュアップと同様の効果です。

手術中の体圧分散用に 開発されたウレタンフォーム



◆モデラートクッション

体温によってゆっくりと形が変わる低反発特性で、座る人の体型に合わせて沈み込み、快適なフィット感を実現します。特殊な構造で通気性があり、長時間座る際の蒸れを軽減します。

問合せ

公益社団法人関西シルバーサービス協会
介護情報・研修センター 福祉用具展示場

〒542-0012 大阪市中央区谷町7-4-15
大阪府社会福祉会館1階

☎06-6763-1480

✉https://kansil.jp

成年後見制度・市民後見人活動啓発講演会

笑うことは生きること 成年後見制度について学ぼう!

判断能力が十分でない高齢者・障がい者の意思を尊重し、本人の財産や生活を守る「成年後見制度」について、また、第三者後見人として身近な地域から本人に寄り添った活動を展開している「市民後見人」の活動や役割について学びませんか。

参加料
無料



落語家
林家 染二 プロフィール

1984年 林家染二(現四代目染丸)に入門
1997年 三代目林家染二を襲名
1998年 第53回文化庁芸術祭演芸部門
優秀賞
2004年 第59回文化庁芸術祭演芸部門
優秀賞
2008年 第2回天満天神繁昌亭大賞
2020年 第75回文化庁芸術祭大衆芸能部門
大賞

日時 **2月14日土 13:30~16:00**

会場 西成区民センターホール(西成区岸里1-1-50 1階)

内容 **第1部 笑うことは生きること～師匠の成年後見活動をとおして～ 落語家 林家 染二 氏**

第2部 トークライブ 地域で暮らしを支える市民後見人

大阪司法書士会 牧野 直人 氏・大阪市市民後見人 久保 兼弘 氏・落語家 林家 染二 氏

申込方法 電話・FAX・葉書・Eメール・Googleフォームにより、2月10日までにお申し込みください。

①2月14日啓発講演会 ②名前 ③所属(勤務先・団体名等) ④連絡先電話番号 **どなたでも参加できます**



申込み・問合せ先 大阪市成年後見支援センター

〒557-0024 大阪市西成区出城2-5-20 大阪市社会福祉研修・情報センター3階

☎06-4392-8282 ☎06-4392-8900 ✉yousei@shakyo-osaka.jp ▶https://osaka-kouken.com

どんな広告を
作ればいいのか
悩む…



何年も使っている
冊子を
新しくしたい!



クリエイティブ関連のお悩み解決は
「ウェルおおさか」も制作している
アド・エモンにぜひお任せください!!

チラシ

パンフレット

小冊子

カタログ

会社案内

各種PRツール

取材・撮影

印刷

アニメーション動画

and more...

納得のご予算でお客様のイメージを
トータルでカタチにします!!

TOTAL CREATION
AD-EMON

株式会社 アド・エモン

〒530-0041 大阪市北区天神橋2丁目北1-23 丸丹ビル306号
TEL 06-6358-1010 FAX 06-6358-1011 ✉info@ad-emon.com

<http://www.ad-emon.com>



大阪市社会福祉研修・情報センター

メンタルヘルス相談

(オンラインでの相談も可能です)

疲れやすい、やる気が出ない、眠れない、
対人関係がうまくいかない…。仕事上の
ストレスなどから生じる悩みの相談窓口です。
ご本人からだけでなく、同僚や上司の方
からのご相談も受け付けています。



相談・予約電話

秘密厳守 相談無料

ハ ロー サン キュー

06-4392-8639

対象／大阪市内在住またはお勤めしている福祉職員

相談方法／電話・オンラインまたは来所

相談日時／毎週土曜日と第1・3水曜日

いずれも9:30~16:00

※予約に関する問い合わせは、平日でも受け付けています。

相談員／臨床心理士

詳しくはウェルおおさかホームページで▶

<https://wel-osaka.com/mentalhealth>



大阪市内の社会福祉施設を対象としたメンタルヘルス
に関する出張研修を行っています

当センターへご相談ください。(☎06-4392-8201)

[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／9:00～21:00まで(土・日曜日は9:00～17:00まで)

図書・資料閲覧室は9:30～17:00まで(月～土曜日)※毎週金曜日19:00まで

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	9:00～21:00(土・日曜日は17:00まで) (会議室の申込・お支払いは9:30～17:00)
研修関係の問合せ	06-4392-8201	9:00～17:00
図書・資料閲覧室の問合せ	06-4392-8233	9:00～17:00

貸室ご利用の皆様へ

貸室予約がオンラインで24時間パソコンやスマートフォンから可能となりました。

ホームページの【貸室のご案内】よりログインし、ご予約ください。

初めてご利用される方は、事前にお問合せください。

ウェルおおさか 

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、インターネットでの予約、または電話や窓口でご確認のうえ所定の用紙でお申込みください。
電話や窓口での受付は、9:30から17:00まで。

06-4392-8200

FAX 06-4392-8206

※インターネットでの予約可能な期間は、利用日の6か月前から利用日の1週間前までです。
FAXでの申込み可能な期間は、利用日の6か月前の9:30～利用日の3日前までです。
詳しくは、ホームページの【貸室のご案内】をご覧ください。

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。

(単位:円)

室区分 利用人員のめやす	時間区分	午 前	午 後	夜 間	全 日
		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
	会議室 東	45	1,900	2,600	1,900
	会議室 西	54	2,900	3,800	2,900
	介護実習室	36	5,700	7,600	5,700
	演習室	18	1,000	1,300	1,000
5階	大会議室	144	5,800	7,700	5,800

交通

ご来所には[大阪シティバス][JR][大阪メトロ]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)

「中開三丁目」バス停徒歩5分

80系統(鶴町四丁目～あべの橋)

JR大阪環状線・大和路線

「今宮」駅から徒歩約10分

大阪メトロ・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／06-4392-8200(代表)

ファックス／FAX 06-4392-8206

URL／<https://www.wel-osaka.com>

Facebookもチェック



X(旧Twitter)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

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]こどもをめぐる人権

守りたい 未来を照らす 子の笑顔

(ペンネーム) ぶーちゃんさん(令和6年度「人権に関する作品募集事業」キャッチコピー 一般の部 佳作)