

# 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支援について

宮崎県障がい福祉課長 隈元 淳二

皆様方には、日頃から県の精神保健福祉行政の推進に御理解と御協力を賜り厚く感謝申し上げます。

さて、令和4年度の内閣府の調査では、全国で146万人の方がひきこもりの状態にあり、幅広い年代にわたると推計されております。また、県においても同年度にひきこもりの状態にある方（おおむね15歳から65歳まで）を対象とした実態把握調査を実施し、年代別では40歳代、50歳代の中高年層が多く、ひきこもりの状態にある期間では「10年以上」が最も多いなど、ひきこもりの状態にある方の高齢化・長期化が確認されました。

昨今の社会情勢や取り巻く社会環境の変化に伴い、複雑化、複合化した課題等に対応するために、厚生労働省は昨年1月に「ひきこもり支援ハンドブック」を作成しました。その中で、ひきこもり支援の目指す姿として、本人及びその家族自身の意思で「社会参加の実現」、「就労」のみにとらわれない生き方を決めることや、相談支援機関においては、本人及びその家族の「尊厳」を守り、寄り添いながら丁寧な相談支援を実施し、本人や家族のペースに合わせたオーダーメイドの伴走型支援を継続していくことが求められています。

このような中、県では、「ひきこもり地域支援センター」において、専門の相談員がきめ細やかな支援を行うとともに、ひきこもりに関する様々な悩みや、就職に関する相談などに幅広く対応するために、LINEを活用したワンストップ相談窓口を開設するなど、ひきこもりの状態にある方やその御家族に寄り添った支援に努めているところです。

さらに、ひきこもりの状態にある方やその御家族が身近な市町村においても相談できるよう、市町村研修会の開催や、市町村への専門アドバイザー派遣などを通して、地域における支援体制の整備に取り組んでまいりました。

また今年度は、ひきこもり支援をより多くの方に理解していただくため、パネル展の出展や啓発グッズの配布等、普及啓発活動にも力を入れて取り組んできたところです。

今後とも県、市町村、関係機関、団体との連携を図りながら、ひきこもりの状態にある方やその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地域社会の実現を目指していきたいと考えておりますので、皆様方の御理解と御協力をよろしくお願いいたします。

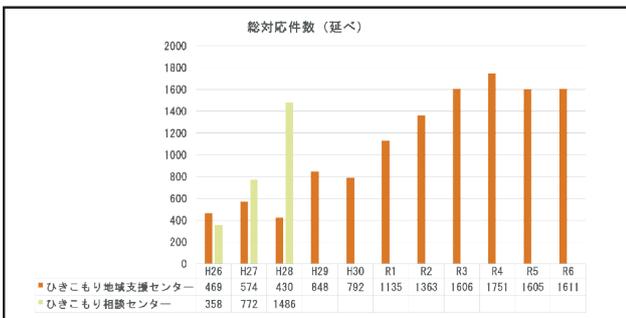
## ひきこもり地域支援センター開設10年 報告

宮崎県ひきこもり地域支援センターは、平成26年7月に開設され、昨年度（令和6年7月）で活動が10年を迎えました。当センターは開設以来、多数の相談を通じて、多くの人生の節目に寄り添ってきました。

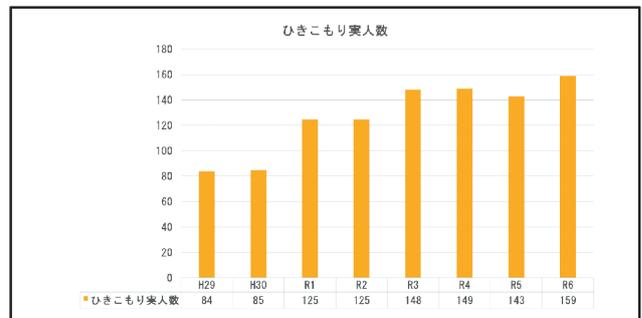
初期の個別相談中心の活動から、現在は家族教室やの運営、さらに市町村等への後方支援へとその役割を広げています。特に、福祉・医療・労働等の各分野と連携した「地域ネットワークの構築」は、複雑な困難を抱える世帯への大きな力となりました。誰もが孤立することなく、安心して暮らせる地域社会の実現に向け、引き続き邁進いたします。

### 相談延件数の推移

相談延件数、相談人数共に、増加の傾向にあります。

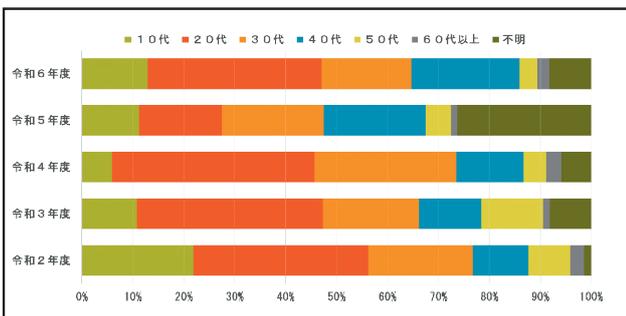


### 相談実人数の推移



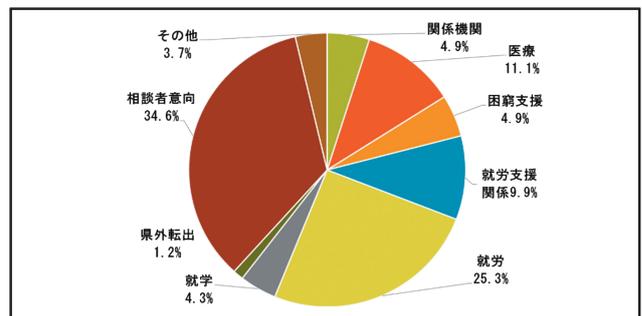
### 初回相談時の対象者年齢

10代～30代の年代のご相談が、半数以上を占めていますが、40代以上の中・高年代の方のご相談も多く見られています。



### 継続相談終結の理由

半数以上のご相談者が、医療・福祉・就労関係の機関に繋がることができました。



#### LINE 相談も実施しています



#### ひきこもり支援のイメージ動画について

ひきこもり当事者の方がどのようにして前に進んでいったのか、またそのためにご家族ができることはどんなことなのか、分かりやすく紹介されています。QRコードより動画をご覧ください。

#### 家族・本人支援のイメージ動画

宮崎県市町村ひきこもり支援体制整備事業



## ひきこもり支援ハンドブックについて

令和7年1月に、厚生労働省より「ひきこもり支援ハンドブック～寄り添うための羅針盤」が公開されました。ひきこもり支援に従事する支援者が、伴走支援にあたって大切にしてほしい共通認識が示されています。詳しくは、以下のQRコードよりご覧ください。

### 【ひきこもり支援ハンドブックの目的・背景】

- ◆「ひきこもり状態にある人やその家族」に関わる全ての支援者が、支援にあたっての参考（拠り所）となるよう、支援を行う前提や基本的な考え方（価値や倫理）、支援のポイントなどを網羅的に掲載。
- ◆「ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン（2010）」以降、**ひきこもりに関する支援の指針は示されておらず、社会情勢や取り巻く社会環境が大きく変わる中で、現状の課題を踏まえた新たな指針**が求められている。
- ◆ひきこもり支援に従事する支援者が、支援を行う際の共通認識として理解しておくべき内容を記載しており、このハンドブックに記載されている内容をもとに、支援を受ける本人やその家族等との対話を通して、より良い支援を実現していく。

- ひきこもり支援ハンドブック～寄り添うための羅針盤～

<https://www.mhlw.go.jp/content/12000000/001471237.pdf>



## 思春期精神保健事業について

### ○宮崎こころの保健室

当センターでは思春期診療相談に加え、センターHP内にて「宮崎こころの保健室」という思春期層を対象にしたページを運営しています。

こころの健康についての理解促進や関係機関紹介に加え、ストレス対処タイプ診断など思春期の方に関心をもっていただけのような内容を加えています。

また、メール相談を受け付けており、随時メールにてセンター職員が回答しています。



### ○発達障害家族教室

「発達障害」に対する正確な知識を得て、家族としての適切な対処方法を学んだり、将来の進路等で悩まれているご家族への手助けとなることを目標に発達障害家族教室を開催しています。

参加は無料です。来年度は都城市での開催を予定しています。

## 自殺対策について

令和6年の本県の自殺者数は188人、自殺死亡率（人口10万人あたりの自殺者数）は18.4（全国ワースト11位、九州ワースト1位）と令和5年と比較して減少傾向にあるものの、全国平均を一貫して上回っています。そのような中、精神保健福祉センターでは様々な自殺対策事業を行っています。

そのひとつとして、毎年度、自殺対策の研修会を2回開催しています。

令和7年度は、10月27日に、自殺で大切な人を亡くされた方への支援とケアを学び、対応する職員の資質向上を図ることを目的に、自死遺族支援をテーマとして、「自殺予防従事者専門研修会」をwebにて開催し、行政機関や各種相談機関等から40名の参加がありました。厚生労働大臣指定法人・一般社団法人 いのち支える自殺対策推進センター（JSCP）自殺総合対策部 自死遺族等支援室室長代理 兼 総務部 総務室室長 秋田 整 氏を講師に迎え、「大切な人を自死で亡くされた方にできること～「自死遺族等を支えるために 総合的支援の手引（改訂版）」を中心に～」という演題で講演いただきました。

参加者からは、「自死遺族にとって必要な支援やその方法を具体的に説明していただき、今後の業務に役立てていきたい」「支援者として「気負わず踏み出す」というお話を心に留めて、対応に努めたい」「遺族のわかち合いの会が回復への大きな役割を果たすことが改めて感じられた」等の感想が聞かれました。

また、12月4日には、自殺未遂者の支援方法等について学び、自殺対策を行う職員等の資質向上を目的に、自殺未遂者支援をテーマとして、「自殺対策専門研修会」を宮崎県総合保健センター大研修室において開催し、行政機関、医療機関、消防、警察等から88名の参加がありました。

### 自死遺族等を支えるために

総合的支援の手引（改訂版）

令和6年9月



延岡保健所健康づくり課の職員が、「延岡地域の自殺未遂者等支援の取り組み」について説明し、日本医科大学付属病院精神神経科 大高 靖史 氏を講師に迎え、「自殺未遂者支援の理解と対応」について講演いただきました。

参加者からは、「基本かつ重要な概念を事例や具体例等を交えて詳しく温かく丁寧に解説いただき、理解が深まった」「自殺対策の研修だったが、対人関係理論や陰性感情が治療対象へ影響すること、セルフケアについてなど多くの内容が精神科医療機関で働く上でとても大事だと感じた」「自殺をしたいと思う気持ちにどのような背景があるのかを知るためのアセスメントが大切だと学んだ」等の声が聞かれました。

研修会に加えて、今年度は、自殺対策に関わる支援者のニーズを把握し、今後の支援者への支援をより効果的なものとするために、「自殺対策に関わる支援者に対する研修事業の評価とニーズの把握調査」を実施しています。自殺対策に関わる研修を受講した方にアンケート調査に御協力いただき、これから分析を進める予定です。

今回紹介した内容以外にも、関係機関と連携を図りながら、相談事業、普及啓発や人材育成等、自殺対策に取り組んでいきます。

## こころの電話 (電話相談)

心の健康についての不安や悩みの相談に、専任の電話相談員がお話しを伺います。  
特定の相談に限定することなく、様々な悩みを幅広くお受けしております。  
今の辛い気持ちをただ聴いてもらいたい方もお気軽にご利用ください。  
匿名での相談も可能です。秘密は固く守ります。

※回線が混雑してかかりにくい場合がございますので、ご了承ください。

※多くのご相談をお受けするために、相談時間は20分程度とさせていただきます。

※相談の内容によっては、他の機関等を紹介する場合があります。



**相談専用電話 ☎0985 - 32 - 5566**

**開設時間: 平日午前9時から午後7時  
(祝祭日・12/29~1/3を除く)**

## 薬物関連問題（依存症）相談業務について

当センターでは依存症問題診療相談に加え、依存症者のご家族や支援者向けに家族教室、家族のつどいの開催をしております。

また、各関係機関と連携をとりながら会議や講師派遣、様々なセミナーを共催で実施しております。今年度共催で実施、実施予定のセミナーは以下のとおりです。

研修内容	主催・主管	日 時
SBIRTS 普及促進セミナー in 宮崎	公益社団法人全日本断酒連盟 一般社団法人宮崎県断酒友の会	令和7年7月20日
アルコール健康障害対策 一般市民公開セミナー	公益社団法人全日本断酒連盟 一般社団法人宮崎県断酒友の会	令和7年11月16日
依存症回復支援セミナー	特定非営利活動法人ジャパンマック	令和8年3月24日

## 自助グループ・家族会について

県内には依存症に関連する様々な自助グループ・家族会がありますが（表参照）、今年度新たに「GAFA ひなた宮崎」という家族や友人のための自助グループが立ち上がりました。

また、「NPO 法人ギャンブル依存症家族の会・当事者の会」が宮崎にも立ち上がり、ギャンブル依存症の家族が抱える問題を広く知ってもらうことを目的として、啓発活動、情報提供などの活動をしています。

アルコール依存	AA (Alcoholos Anonymous) = エーエー
	断酒友の会
薬物依存	NA (Narcotics Anonymous) = エヌエー
	PA (Pills Anonymous) = ピーエー
摂食障害	NABA (Nippon Anorexia Bulimia Association) = ナバ
ギャンブル依存	GA (Gamblers Anonymous) = ジーエー
	GAMA-NON (家族、兄弟、友人の自助グループ) = ギャマノン
	GAFA ひなた宮崎 (家族や友人の自助グループ) = ガーファ
	全国ギャンブル依存症家族の会宮崎・当事者の会宮崎



～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7年3月31日時点)  
精神障害者保健福祉手帳 12,357件  
(1級:648件 2級:6,504件 3級:5,205件)  
自立支援医療(精神通院) 22,820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**を行う必要があります！！  
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か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か月前から申請可能**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いたします。

(受給者証の右下)

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)	

○個人番号(マイナンバー)の記載のお願い

「行政手続きにおける特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律(番号法)」の施行により、平成28年1月1日以降、精神障害者保健福祉手帳及び自立支援医療(精神通院)の申請手続きの際に、「個人番号(マイナンバー)」の記載が必要になっております。市町村に申請書を提出する際には記入のご確認をお願いいたします。また、本人確認が必要になりますので、番号確認と身元確認のできる書類の提示をお願いいたします。

○健康保険証の廃止に伴う自立支援医療(精神通院)の取扱い

申請時の被保険者証情報の確認については、原則、市町村の窓口にてマイナンバーを利用して行います。マイナ保険証を保有していない場合は、加入する医療保険の保険者から交付された「資格確認書」の写しや「資格情報のお知らせ」を窓口にて提示ください。

令和7年4月1日より旅客鉄道株式会社等の旅客運賃の  
精神障害者割引制度がスタートしました

JRグループにて運賃の精神障害者割引制度が2025年4月1日より導入となりました。

**対象者**：精神障害者保健福祉手帳(旅客鉄道株式会社旅客運賃減額 第1種または第2種の記載のあるもの)をお持ちの方

第1種：	精神障害者保健福祉手帳1級
第2種：	精神障害者保健福祉手帳2級または3級

割引の概要

対象者	対象となる乗車券類	割引率
第1種精神障害者の方と介護者の方	普通乗車券、回数乗車券、普通急行券、定期乗車券(小児定期乗車券を除く)	5割
12歳未満の第2種精神障害者の方と介護者の方	定期乗車券(小児定期乗車券を除く)	5割
第1種精神障害者の方および第2種精神障害者の方(おひとりで利用)	普通乗車券 ※片道100kmを超える区間	5割

# 宮崎県精神保健福祉センターからのお知らせ

## ひきこもりに関する相談のご案内

次のような状態にあり支援を必要とする方

- ・何らかの生きづらさを抱え、生活上の困難を感じている方
- ・家族を含む他者との交流が限定的（希薄）な状態にある方

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、祝祭日、12/29~1/3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】 <https://miyakoro.com>

## 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水曜日	
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

## 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

## 家族のつどいのご案内

同じ悩みを持つ家族同士が、つらい気持ちや不安を共有することで、混乱し孤立した状況から解放され、まずは家族自身が回復することを目的としたグループミーティングを行っています。

(匿名参加可)

開催日時についてはお問い合わせください。

TEL(0985)27-5663

- ギャンブル依存症者の家族のつどい
- 薬物依存症者の家族のつどい

## 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組を紹介しています。

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



この広報誌は赤い羽根共同募金の配分を受けて発行しています。