

市民フォーラム「産前産後のメンタルヘルス」

令和元年9月13日（金）

「産前産後のメンタルヘルス」をテーマに、講演や妊婦さんのためのヨガ教室を開催しました。メンタルクリニックあいりす院長の吉田敬子氏による「妊産婦のメンタルケアの重要性」についての講演では、子どもとの関係性形成やパートナーとの関係性再構築、妊産婦に必要な支援についてなどの話がありました。専門のヨガ講師による教室では、「自分もおなかの赤ちゃんも、からだも心も穏やかになれた」と、好評でした。

フォーラムに参加した妊産婦さんからは、「託児が利用でき、ゆっくり講演が聞けた」、「楽しく子育てしようと思えた。」などの感想がありました。

ひきこもりを理解する市民講演会

令和元年10月20日（日）

全国で、ひきこもり状態にある方や支援現場の状況取材し、発信されているジャーナリストの池上正樹氏を講師にお招きして、「8050問題を考える～家族や社会ができる事～」と題した市民講演会を開催しました。

「8050問題」の現状や、当事者からの声、ひきこもりへの理解・支援の実情や具体的な対応などについて講演いただき、その後ひきこもり経験者と家族からのメッセージ及び対談を行いました。

参加人数は140名で、「興味深い講演でわかりやすかった」「社会全体で支援することが重要だと感じた」「ひきこもり支援への理解が深まった」等、たくさんの感想をいただきました。

依存症を理解する市民講演会

令和元年10月26日（土）

万引きや窃盗を繰り返してしまうクレプトマニア(窃盗症)の理解をテーマに、市民講演会を開催しました。

第1部では、福岡県立精神医療センター太宰府病院の佐藤伸一郎氏に「クレプトマニアの理解と治療」という内容で、クレプトマニアとはどういう病気なのか、その治療方法などについて、専門医の立場からご講演いただきました。

第2部では、KA福岡(窃盗癖で悩んでいる方の自助グループ)の活動紹介、当事者からの体験談として、なぜ万引きを繰り返すようになったのか、そして回復には同じ体験をしている仲間が必要であるという話がありました。

参加者は約120人で、「クレプトマニアが依存症の1つで、治療が必要なのがわかった」、「当事者の苦しみや考え方が理解できた」などの感想がありました。

うつ病家族教室

令和元年7月24日（水）、11月12日（火）

九州大学病院磯村周一氏（精神科医）による「うつ病について」、西南学院大学教授浦田英範氏（臨床心理士）による「支援の方法と家族の心の健康」の講座を行い、32名の参加がありました。

双極性障がいとの違い、回復過程、ストレスマネジメントのほか、リラクゼーション法などの実践も取り入れた内容でした。各回に交流会を行い、「ほかの家族の対応方法も参考になってよかった」などの感想が聞かれました。

アルコール関連問題啓発週間
（11/11～22）に合わせて、
あいれふ1階プラザでパネル展を
行いました。



ひきこもり 支援者研修

精神保健福祉センターでは、平成29年度より、相談業務を担う支援者を対象に、ひきこもりについて理解を深め対応について学ぶ機会として「ひきこもり支援者研修会」を実施しています。

かつて若者の問題とされてきた「ひきこもり」は、長期化、高年齢化し、中高年でも深刻化しています。そこで今年度は、中高年のひきこもりの支援をテーマに、地域で高齢者や障がい者の支援を行っている機関等を対象に実施しました。グループワークでは、各機関の役割や連携について活発に意見交換がなされ、連携の必要性を再認識しました。

◇令和元年7月23日（火）、24日（水） 13：30～17：30 参加数：105名

「ひきこもりの理解と支援」 講師：福岡市精神保健福祉センター所長 本田 洋子
講義・グループワーク

◇令和元年9月12日（木）13：30～17：30 参加者：33名

「中高年を中心としたひきこもりの理解と支援」

講師：鳥取県立精神保健福祉センター 所長 原田 豊 氏
事例検討・グループワーク



【今後の精神保健福祉センター事業（共催も含む）のご案内】

※詳細は精神保健福祉センターのホームページをご覧ください。

事業名	対象	日程	場所
こころの病理解のために ～ハートメディア～（共催）	市民	令和2年2月 8日（土）	なみきスクエア
うつ病市民講演会	市民	令和2年3月12日（木）	あいれふホール
ピアスタッフスキルアップ研修会	ピアスタッフ等	令和2年3月 5日（木）	あいれふ研修室

こころの掲示板

専門相談 電話相談 092-737-8829（祝休日、年末年始を除く）
 ご本人やご家族の悩みについて専門のスタッフが相談に応じています。
 面接は予約制です。まずは専門電話相談にお問い合わせください。

専門相談	相談内容	日程	時間
電話	依存症・ひきこもり	毎週（火）・（木）	午前 10 時～午後 1 時
	発達障がい・性同一性障がい	第 1・3（水）	
面接	依存症	月 4 回	午後
	ひきこもり	月 1 回の（金）	午前

家族教室のご案内

当センターでは、「依存症」や「ひきこもり」についての悩みを抱える家族のための教室を開催しています。教室では、正しい知識を身につけ、対応方法について学びます。

家族教室	対象者
アルコール	家族の飲酒問題に悩んでいる方
薬物依存症	家族の薬物依存問題に悩んでいる方
ひきこもり	概ね 20 歳以上の社会的ひきこもりの方の家族

薬物依存症者回復支援プログラムのご案内

ワークブックを用いて、依存症に対する理解や治療動機を高めること、同じ悩みをもつ仲間と新しい生き方を獲得すること等をめざします。

【家族教室・回復支援プログラムの申込み】
 すべての教室が予約制になっており、事前面接を行っています。詳細については、お問い合わせください。

専門相談電話：(092)737-8829
 ＊受付は、火・木曜日の午前 10 時～午後 1 時

自殺予防相談

自殺を考えるほど悩んでいる本人や家族、支援者等からのご相談に応じます。
 自殺未遂後の退院支援等にもご活用ください

専用電話：(092)737-1275

【相談日】月曜日～金曜日（祝休日、年末年始を除く）
 【時 間】午前 10 時～午後 4 時

福岡市ひきこもり成年地域支援センター「よかよかルーム」のご案内

福岡市在住の概ね 20 歳以上のひきこもり本人やその家族等の相談に応じています。電話や面接（予約制）、必要に応じ訪問相談（本人の了解が必要）を行います。

〈相談専用電話〉

(092)716-3344

【相談日】月曜日～金曜日（祝休日、年末年始を除く）

【時間】午前 10 時～午後 5 時

【場 所】あいれふ 3 階（精神保健福祉センター内）



交通のご案内

- ・「長浜 2 丁目」バス停より徒歩約 3 分（那の津通り）
- ・「法務局前」バス停より徒歩約 5 分（昭和通り）
- ・「赤坂門」バス停より徒歩約 7 分（明治通り）
- ・地下鉄「赤坂」3 番出口より徒歩約 7 分

令和 2 年 1 月発行 福岡市精神保健福祉センター
 催し物については「市政だより」やホームページでご案内しています。「こころの健康だより」についてのご意見等がありましたら、ぜひお知らせください。

精神保健福祉手帳・自立支援医療（精神通院）の手続きにはマイナンバーが必要です。

こころの 健康だより



第18回ハートメディア出展作品「富嶽三十六景・凱風快晴」

福岡市精神保健福祉センター

〒810-0073 福岡市中央区舞鶴2-5-1 あいれふ3階

代表電話：(092)737-8825

FAX：(092)737-8827

福岡市 HP：<http://www.city.fukuoka.lg.jp>

教室や催し物の情報は
ホームページに掲載！



福岡市 精神

検索

こちらのQRコードからもホームページにアクセスできます。

CONTENTS

ご挨拶 ～新年度を迎えて…1 事業報告とご案内…2, 3 こころの掲示板…4

新年を迎えて

福岡市精神保健福祉センター 所長 本田 洋子

新年明けましておめでとうございます。

昨年は、さまざまな自然災害、事件、事故が多発する中、日本で開催されたワールドカップラグビーが明るいニュースを届けてくれました。日本代表チームの快挙に熱狂するだけでなく、南アフリカやイングランドなどの素晴らしいプレーに感動した人も多かったのではないのでしょうか。また、7ヶ国の出身者からなる日本代表チームのスローガン One Team は流行語にもなりましたが、異なる背景を持つ選手たちがお互いをリスペクトし一つの目標に向かって団結して進む姿は、あらゆる多様性（diversity）を包摂（inclusion）した地域共生社会が持つ、生き延びる力（resilience）を象徴的に示しているようにも思えました。

さて、当センターは、依存症相談拠点として、アルコール・薬物・ギャンブル等の依存症対策を行う他、長期化・高齢化するひきこもり、いわゆる8050問題への対策、ゲートキーパー養成ほかの自殺対策、精神障がい者の人権擁護と社会復帰の促進に関する法定業務などの、多様な取り組みを、医療・教育・就労支援・生活困窮・障害福祉などの関係機関と連携しながら行っています。

時代の変化に対応した支援を、さまざまな関係機関が One Team として連携プレーをしながら多機関共働で行っていきけるよう、職員一同引き続き取り組んでまいります。

本年も当センターへご理解・ご協力を賜りますよう、心からお願い申し上げます。