

# NETWORKたま 9月

2024年9月 第251号



発行：東京都立多摩総合精神保健福祉センター  
〒206-0036東京都多摩市中沢2-1-3 TEL042-376-1111（代表）

イベントは、諸事情により中止になる場合がございますので、参加される場合は事前に主催者側へご確認をお願いします。

## 東京都の自殺対策と当センターの取組

東京都では、毎年9月と3月を自殺対策強化月間に位置付け、「自殺防止！東京キャンペーン」を実施しています。自殺対策強化月間に合わせて、区市町村や関係団体と連携し、重点的に特別相談や普及啓発に取り組みます。

自殺に追い込まれる危機は、誰にも起こり得る大きな問題です。東京都の自殺者数は、平成23年をピークに減少傾向でしたが、令和2年以降は児童、生徒、学生と30代以下の女性を中心に若者の自殺が増加しています。令和4年度の東京都の自殺者数は2,194人でした。自殺が多い40歳代、50歳代の占める割合も全国に比べて依然高い傾向にあります。

増加の要因として、コロナ感染の恐怖や失業・多重債務などの経済問題に加え、ソーシャルディスタンスやリモートワークなどでの社会的孤立、孤独感の悪化があるといわれています。孤独感は経済苦境や社会的孤立よりも自殺念慮への影響力が強いことが知られています。したがって孤独感を抱いている人への心理的なサポートが、孤立・孤独対策のみならず自殺対策としても重要と考えられます。

このため関係機関が問題意識を持ち、連携して自殺防止に取り組む必要があります。東京都は、「東京都自殺総合対策計画 ころといのちのサポートプラン（第2次）」を策定し、令和8年までに、自殺者数を平成27年と比べ30%以上減少させ1,600人以下にすることを目標に設定しました。「自殺未遂者への継続的な支援」「早期に適切な支援窓口につなげる取組」など、6つの重点項目に集中的に取り組む、関係機関・区市町村等と連携しながら、自殺対策をより総合的に推進しています。

東京都立多摩総合精神保健福祉センター副所長

多摩総合精神保健福祉センターでは、こころの健康づくり、こころの病を持つ方への支援、多摩地域の関係機関の支援を三本柱に都民の精神保健福祉の向上に努めて活動しています。リーフレット作成、公開講座、こころの電話相談、アウトリーチ支援、デイケア、関係機関・市町村等への技術援助、人材育成等を通じて自殺対策の推進に貢献できるよう取り組んでいます。

東京都や各自治体の取組・相談窓口については下記のホームページをご参考ください。  
「第35回自殺防止！東京キャンペーン（令和6年9月）」  
[https://www.hokeniryu.metro.tokyo.lg.jp/kenkou/tokyokaigi/torikumi/campaign/campaign\\_0609.html](https://www.hokeniryu.metro.tokyo.lg.jp/kenkou/tokyokaigi/torikumi/campaign/campaign_0609.html)  
\*東京都立多摩総合精神保健福祉センターにおいても、メンタルヘルスに関する相談を行っています。  
《こころの電話相談》042-371-5560 9時～17時（月曜日～金曜日）



## イベントのお知らせ

### 精神保健福祉講演会

#### 社会環境と精神疾患との関係 ～社会との相互作用の中での回復～

日時：10/12（土） 13:30-16:00（開場：13時）

会場：小平市 福祉会館 小ホール

（小平市学園東町1-19-13）

講師：西田 淳志氏 東京都医学総合研究所 社会健康医学研究センター センター長

参加費  
無料  
申込不要

共催

小平市けやきの会（精神障害者家族会）  
国立精神・神経医療研究センター病院 むさしの会  
お問合せ：042-343-4559（けやきの会 小嶋）

後援

小平市  
この事業は歳末たすけあい地域福祉活動募金による助成を受けています。

# イベントのお知らせ

## ひきこもりセミナー

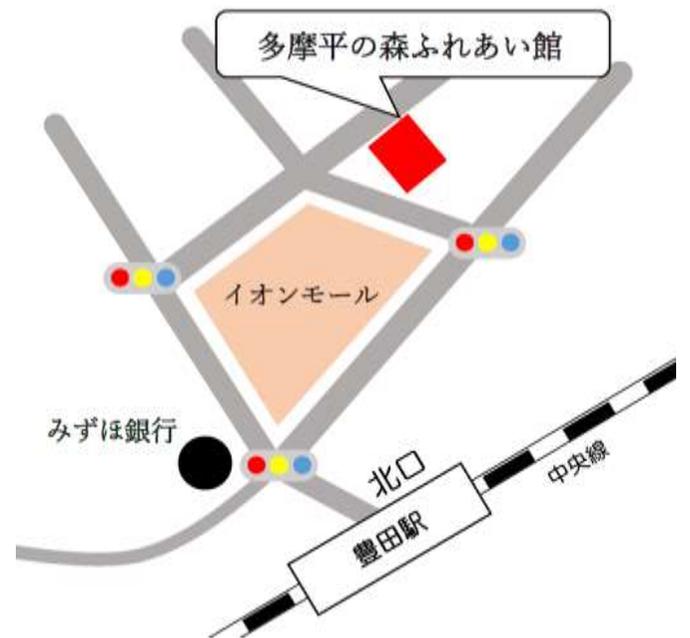
### 『発達障害』を知り、 『ひきこもり』を考える

日時： 9/21 (土) 13:30-16:30

場所： 多摩平の森ふれあい館3階 集会室6  
(JR中央線 豊田駅北口より徒歩7分)

定員： 60名 申込み 9/19まで

講師： 桑野 大輔(おとなTOSCA 副センター長)



主催・申込・問合せ先  
日野市セーフティネットコールセンター

☎ 042-514-8542 (平日8:30~17:15)

✉ s-net@city.hino.lg.jp

(☎の場合、題名：9/21参加申込み 本文：お名前・連絡先)

## 精神保健福祉公開講演会

### 精神疾患に向き合い

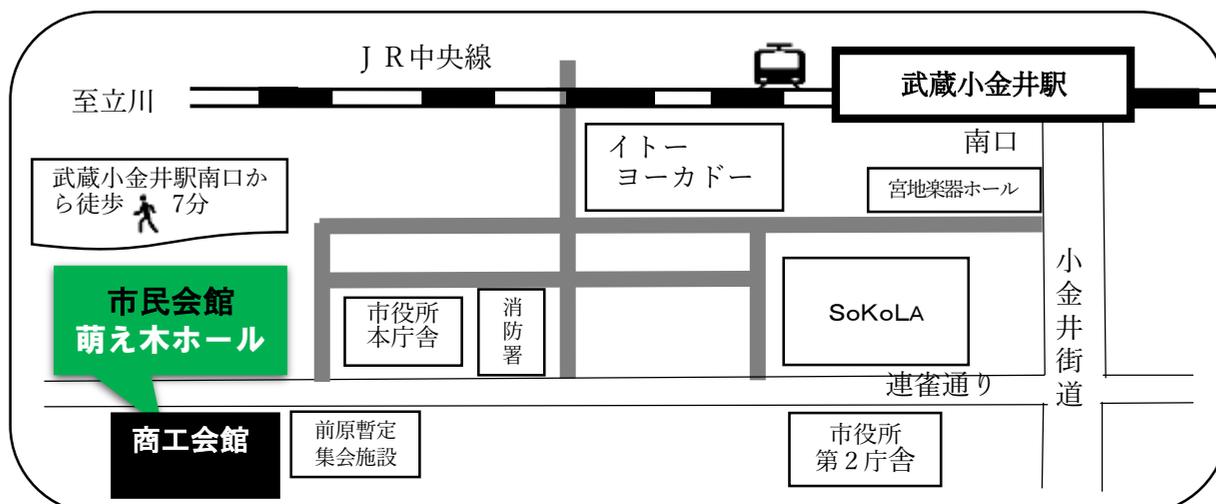
### 家族が心豊かに生きられるように

講師 社会福祉学博士 稲沢 公一氏  
東洋大学福祉社会デザイン学部教授

日時 2024年9月8日(日)  
14:00~16:30(受付開始13:30)

場所 小金井市 市民会館「萌え木ホール」  
(商工会館3階)

定員 50名(先着順) 事前申込みは不要です  
参加費 無料  
問合せ先 あじさい会  
もりた TEL 042-388-3729  
かとう TEL 042-388-2728  
主催 小金井市精神障害者家族会 あじさい会  
後援 小金井市  
ホームページ <https://ajisai.koganei-sora.jp>



# ご案内



特集

「誰もが支え合い、  
共に生きる社会へ」



- 改正精神保健福祉法の施行について
- 精神障害のある人を地域で支えるしくみ
- 自然の中で生まれる“つながり”への期待
- 特別コラム 「令和6年能登半島地震における東京DPATの活動」
- 東京都の令和6年度「精神保健医療予算」の概要

「ココロの健康だより」は中部総合精神保健福祉センターのホームページでもご覧になれます。  
<https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/chusou/index.html>

## 多摩総合精神保健福祉センター・デイケアに来てみませんか？

10代から30代までの思春期青年期を中心とした、精神科に通院している方を対象とした通過型の医療デイケアです。

精神科医をはじめとした医療スタッフによるきめ細かい支援を受けながら、利用者一人ひとりの目標（プラン）に沿ったデイケアの利用ができます。最長2年の通所で例えば「生活の安定」「コミュニケーションの改善」「就労や就学への準備」などの目標に向けて練習を進めていきます。

デイケア開始後すぐの時期は個人作業を中心とした活動を行いながら、対人ストレスの少ない環境で集団（グループ）に慣れていくことができます。

|    | 月      | 火      | 木              | 金         |
|----|--------|--------|----------------|-----------|
| 午前 | 個人作業   | パソコン研修 | 個人作業           | 個人作業      |
|    | グループ活動 | SST    | 模擬喫茶           | グループ活動    |
|    | パンとお菓子 |        | 音楽広場           |           |
| 午後 | 個人作業   | 個人作業   | パソコン研修         | 個人作業      |
|    | ともマナ   | 模擬喫茶   | グループ活動（レクスポーツ） | アクティブスポーツ |
|    |        | アート    |                | 多摩総CES    |

「グループ活動」ではコミュニケーションを促すようなゲームやトークや季節感を感じられる活動など多彩なプログラムを展開しています。また、「模擬喫茶」を通して就労に向けての準備を進めることができます。

講師の指導による体育館でのスポーツ、美術系や音楽系の活動、パンとお菓子作り、パソコン操作練習など利用者の好みや目標に応じた活動を選んで参加できます。

利用者一人一人の課題や目標に活かすことができるよう、病気や薬・生活・今後の進路などに関する各種の講義や、コミュニケーション能力向上を目指すプログラム（多摩総CES、SST）を実施しています。

多摩総合精神保健福祉センターのデイケアでは、現在利用者を募集しています。毎週水曜日に見学説明会（予約制）を実施しています。ご興味のある方はぜひお問い合わせください。

《多摩総合精神保健福祉センター・デイケア》 042-373-7711

# 「居場所」開設のご案内

つなぐ・つながる・つなげる

be connected  
永山ベース

ほっとできる「居場所」と、ご家族と地域を「つなげる場所」です。

## ご利用対象者

- おおむね18歳<sup>※1</sup>から65歳までの多摩市民。ひきこもり状態の方だけではなく、就労していてもご利用いただけます。
- 生活保護を受給<sup>※2</sup>されている方もご利用いただけます。

※1) 18歳未満のご利用についてはご相談ください。

※2) 生活保護を受給されているかたのご利用に関しては、担当ケースワーカーへの確認が必要となります。

ご利用は  
無料です

## ご利用時間

|       |             |             |
|-------|-------------|-------------|
| 月～金曜日 | 10:00～12:00 | 13:00～17:00 |
| 土曜日   | 10:00～12:00 | 13:00～16:00 |

(日・祝日年末年始休み)

家庭に居場所がない、ひきこもりで相談相手がない、  
生きづらい…などの悩みを抱えた方が、  
日中を安心して過ごせる「居場所」の専用スペースができました。  
就労準備支援とも連携し、自立に向けた次のステップをサポートします。

### ご利用の 流れ

ご本人・ご家族、その他関係機関から電話等で相談いただき、本人の状況を確認いたします。

初回面談（来所が困難な場合は訪問も可）を行い、本人の詳細な状況を確認したうえで、頻度やルールなどを説明し、利用者の同意をいただきます。

利用開始。  
基本的にはいつでも来所可能です。

対応が必要な課題が見えてきた際は、適宜対応し、各相談窓口と連携。課題解決に向けた支援を行います。

お気軽にご相談ください。

しごと・暮らしサポートステーション 多摩市 福祉総務課

TEL/FAX: 042-338-6942

〒206-0025 多摩市永山1丁目5番地ベルブ永山2階（永山駅から徒歩3分）



## 《次号以降のご案内》

★「NETWORK たま」は多摩地域の精神保健福祉関係機関からの情報を提供しています。



### (1) 掲載をご希望の場合

次号『NETWORK たま』は2024年10月号です（2024年9月末発行予定）。記事の掲載をご希望の機関は、2024年9月6日(金曜日)までに郵送、FAX、メールのいずれかで、当センター広報計画担当へ原稿をお送りください。広報計画担当「NETWORKたま」担当者宛と明記してください。

原稿に間違いがあると発送が遅れたり、ご迷惑をおかけしてしまうことがあります。ご寄稿前に内容や誤字脱字等のご確認をお願いします。

また、住所を問合せ先にする場合は、必ず郵便番号もお書き添えください。原則、先着順に掲載いたします。なお、掲載希望多数の場合は、お載せできないこともありますので、あらかじめご了承ください。

### (2) 今後の発行の予定

今年度の次号以降の発行は、2024年10月、11月、2025年1月、3月です。

当センターホームページもご覧ください。（URL [https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/tamasou/fukyu\\_kouhou/nettama.html](https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/tamasou/fukyu_kouhou/nettama.html)）

## 《『NETWORK たま』メール配信のお願い》

現在、情報紙『NETWORK たま』は、ご希望の各機関に、メール便でお届けしていましたが、諸事情により、郵送で送付いたします。経費節減や保存管理の利便性があることの観点から、ご協力いただける機関にはE-mailによる配信を行っております。ご協力いただける機関がございましたら、当センター広報援助課あて（E-mail [S1144202@section.metro.tokyo.jp](mailto:S1144202@section.metro.tokyo.jp)）『NETWORK たま メール配信希望』の件名でメールをお送りください。その際、現在の送付先リストと照合するため、「機関名」と「住所」を本文に記入してください。紙ベースの送付を継続して希望される機関には、従来どおり郵送等でお送りします。また、紙ベースの送付・メール配信共に希望されない機関は、お手数ですが、広報援助課までお知らせください。ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

一人ひとりと生きるまち。



東京都