

多摩総合精神保健福祉センターからのお知らせ

こころの健康だより 142号のご案内



特集「メンタルヘルスケア」



- 心のサポーター養成事業が始まっています
- オンラインメンタルヘルスケアシステム（KOKOROBO）の活用
- メンタルヘルス相談の役割と利用、相談の重要性
～これまでの流れと今後の期待～
- メンタルヘルスとセルフケア

「こころの健康だより」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。最新号は順次ホームページに掲載しますのでお待ちください。

[こころの健康だより|情報ルーム|東京都立中部総合精神保健福祉センター](https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/shisetsu/jigyosyo/chusou/joho/kenkodayori)

<https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/shisetsu/jigyosyo/chusou/joho/kenkodayori>



リーフレット発行のご案内



「薬物依存症を理解するために」「大人の神経発達症」「よく眠れていますか？」



「リーフレット」は多摩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。最新のリーフレットは、順次ホームページに掲載しますのでお待ちください。

[各種リーフレット](#)

[|普及・広報|東京都立多摩総合精神保健福祉センター](#)

https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/shisetsu/jigyosyo/tamasou/fukyu_kouhou/leaf_download



《NETWORKたま 次回以降の掲載原稿の募集とお知らせ》

「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。

〈令和7年6月号の掲載をご希望の場合〉

次号『NETWORKたま』は2025年6月号です（2025年5月末発行予定）。

記事の掲載をご希望の機関は、2025年5月9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。ご寄稿前に内容や誤字脱字等のご確認をお願いします。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。ご了承ください。

多摩総合精神保健福祉センターのホームページにて、随時ご案内情報を更新しておりますのでご参照ください。

多摩総合精神保健福祉センターホームページ



一人ひとりと生きるまち



東京都

NETWORKたま

2025年3月 第255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）

掲載されているイベントが中止になる場合がございます。参加される場合は、事前に各主催者にご確認をお願いいたします。

講演会のお知らせ

第28回 秋川虹の家講演会



ひきこもりは 誰にでも起こり得るもの



—ひきこもり状態を正しく理解しよう—

講師 NPO法人KHJ 埼玉けやきの会 家族会
代表理事 田口 ゆりえ 先生

※入場無料
※どなたでも
おいでください



ひきこもりが社会全体で問題になっています。「ひきこもりは病気ではない」「甘えや怠け」との見方もあり、理解が進んでいないように思います。久しぶりに開催する今回の「虹の家講演会」は、ひきこもりの正しい理解について考えます。講師の田口ゆりえ先生は家族の支援を第一に、永年活動をされています。事例を交えてお話していただきます。

日時 令和7年3月22日(土)
午後1時30分～3時30分

会場 あきる野ルピアホール
JR五日市線 秋川駅北口より徒歩5分

当日、会場で質問をお受けします。
事前に質問をお寄せいただける方は
3月19日迄に内容をお知らせください。
FAX 042-595-5401
秋川虹の家

■田口先生のプロフィール■
新潟市出身。看護師として大学病院などで勤務。29歳でさいたま市へ転居。2006年、埼玉県ひきこもり親の会に参加。2009年にNPO法人化し代表に就任。月例会、学習会、個別相談、CRAFT認知行動療法を応用した相談支援、無料電話相談、居場所、兄弟姉妹の会、グループ相談会、B型就労支援機関との連携、など取組みを拡充し日々精力的に活動を展開されています。

後援 あきる野市
あきる野市社会福祉協議会
東京都西多摩保健所
西多摩虹の会

主催 NPO秋川虹の家精神保健福祉会 問い合わせ 042-559-1086



サンクラブ多摩主催 精神保健福祉公開講演会



みんなでやろう 家族SST

SST: Social Skills Training の略で、生活技能訓練と訳されています。生活の中で人との関わりをより上手に行うことを練習して、実行していく力をつけていくものです。家族が接し方を練習することで、当事者の回復力が高まることが、期待されます。

毎回、たくさんの方に参加していただいている好評の高森先生の家族SST講演会は今回で65回目を重ねることになりました。私たち家族が「こころの病」に対応していくための実践力と家族力を、ユーモアと笑顔に満ちたお話を聞き、ロールプレイをするうちに、自然と身につけることができます。特に今困っている問題を抱えておられるご家族や、ご本人のご参加をお待ちしています。今まで参加したことがない方も、どうぞぜひお出かけください。

講師： 高森 信子 氏

日時： 令和7年4月5日（土）午後1時30分～午後4時

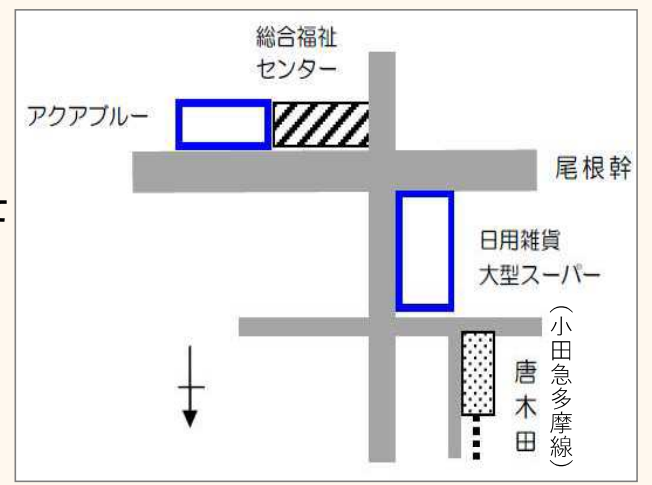
場所： 多摩市二幸産業・NSP健幸福祉プラザ 6階 集会室
（多摩市総合福祉センター）

〒206-0032 多摩市南野3-15-1

小田急線 唐木田駅から徒歩8分

参加費： 資料をお持ちでない方のみ資料代として300円

TEL 042-371-3380 藤岡



多摩総合精神保健福祉センターデイケアのご案内

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年の通所でたとえば「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
	ともまな	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、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」とお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。

利用者一人ひとり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（祝日等を除く）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

