

東京都立多摩総合精神保健福祉センターから最新号のお知らせ

こころの健康だより

- ・東京都立（総合）精神保健福祉センターで編集・発行している東京都のこころの健康に関する広報誌です。
- ・精神保健福祉に関する情報や精神保健福祉センター及び福祉局の事業内容を掲載しています。
- ・年3回（6月、10月、2月）発行しています。

「ギャンブル等依存症からの回復」

- ギャンブル依存症の理解と治療
- 宝となった暗闇の過去
- 生活習慣病としての借金問題
- 精神保健福祉センターにおける相談事業
- 東京都ギャンブル等依存症対策推進計画（第2期）の策定について
- 令和7年度「精神保健医療予算」の概要



6月より、『こころの健康だより』と『リーフレット』を多摩都市モノレールの6駅の改札口近くのラックに設置します。ぜひ御活用ください。

- 6月2日（月）の夕方以降、御活用頂けます。
- 初回の設置は、こころの健康だより142号「メンタルヘルスケア」と、リーフレット「市販薬・処方薬の乱用・依存」の2種類を設置します。
- 多摩センター駅、大塚・帝京大学駅、中央大学・明星大学駅、高幡不動駅、立川南駅、立川北駅の改札口近くのラックに設置します。
- 京王多摩センター駅の改札口にもリーフレット4種類を設置しております。ぜひ御活用ください。

《 NETWORKたま 次回以降の掲載原稿の募集のお知らせ 》

「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10月号の掲載をご希望の場合〉

次号『NETWORK たま』は2025年10月号です（2025年9月末発行予定）。

記事の掲載をご希望の機関は、2025年9月5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。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

2025年6月 第256号

NETWORKたま

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。



NPO法人 町田市
さるびあ会

◎講演会のお知らせ①

「家族の思いと精神医療の現状
～家族会活動と、精神科医療を考える～」

講師：植松和光さん（国立シュロの会会長、
東京つくし会副会長）
日時：6月12日（木） 13：00～15：00
会場：町田市原町田 4-24-6 セリがや会館 4F 第1会議室

◎講演会のお知らせ②

「患者さんと関わる際に心がけていること」

講師：山田昂平先生（鶴が丘ガーデンホスピタル、精神科医師）
日時：7月4日（金） 13：00～15：00
会場：町田市原町田 4-24-6 セリがや会館 4F 第1会議室

会員は予約不要。会員以外の方も、さるびあ会事務所にお問い合わせの上ご参加いただけます。

参加費：会員、非会員ともに無料

問合せ先：TEL：042-726-2031（月）（木）10：00～15：00

Email：info@sarubiakai.org

NPO法人町田市精神障害者さるびあ会（家族会）



東京都立多摩総合精神保健福祉センターからの お知らせ

ゆる〜いグループです 月曜日だけのグループです

思春期・青年期本人グループ「たまくら」メンバー募集！

「たまくら」って？

ひきこもりがちな方が、最初の一步として参加しやすい、週一回開催している少人数のグループです。

「一歩踏み出してみたいけど 決まった時間に参加するのは自信がない」
「人と関わってみたいけど 大勢の人の中に行くのは不安」
「外に出ること、人と会うことそのものが怖い、緊張が強い」
「色々な事情や問題により、今のままで社会に出ることは難しいと思っている」

という気持ちを抱えている方へ、
たまくらでは、専門スタッフが毎回グループに入り、丁寧にフォローしています。
また、専門相談員に相談しながら、自分なりのペースで少しずつ参加すること、
自分なりの目標に沿って利用することができます。

「たまくら」グループのプログラム (プログラムの内容を選んで参加することもできます)

【スポーツ】 (月1回)

広い体育館 貸し切りで、思いっきり体を動かせます！

【アサーティブネストレーニング】 (月1回)

自分も相手も大切にするコミュニケーショントレーニング。
講師を招いて継続的に勉強しています。

そのほか、テーブルゲーム、コミュニケーションゲーム、
講師を招いてのマナー講座やヨガプログラム、制作や散歩など。
メンバーの 状況や希望に合わせてプログラムを決めることもあります。

テーブルゲーム



アサーティブネス



スポーツ



散歩



毎週月曜日

午前10時30分～12時00分 (年末年始・祝日を除く)

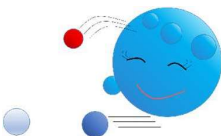
場所：東京都立多摩総合精神保健福祉センター

対象：おおむね15歳～30歳で自宅にひきこもりがちな方

備考：事前に相談、面談の必要があります。

お問い合わせ、参加、相談予約は、こころの電話相談

042-371-5560 月～金 (祝日除く) 午前9時～午後5時



ホームページはこちらの
二次元コードから!!!



思春期・青年期家族教室

令和7年度 第2回公開講座



テーマ：家族会とそこで学んだこと、親の思い・子の思い

《体験談から》

今回の公開講座は、ひきこもる子どもと家族がテーマです。講師には、ひきこもる子どもを持つ家族や本人が孤立することがないように、出会いと対話の機会を提供する活動をしている、『KHJ町田家族会』代表の上野亨二氏をお迎えしました。ひきこもった子どもの父親であり、親として子どもとどう向き合い、子どもはどう変化していったのか、ご家族の立場からの体験談をお話しいたします。また、家族会の活動についてご紹介いただきます。

日時 令和7年6月30日(月) 13:30～15:30

場所 東京都立多摩総合精神保健福祉センター 1階 研修室

講師 上野 亨二 氏(KHJ町田家族会代表)



【お問合せ・お申込み先】広報援助課 相談担当

042-376-6580 月～金(祝日を除く)午前9時～午後5時



依存症家族教室

令和7年度 第2回公開講座

「依存症と医療の役割」

今回、アルコール依存症の治療に携わっていらっしゃる、精神科医の久江 洋企先生をお招きし、依存症が心身に与える影響や治療について、及び家族の関わり方について、事例を交えてお話しいたします。依存症について理解を深め、ご家族が依存症のご本人に接する際の心構えを知る機会として、是非ご参加ください。

日時 令和7年7月1日(火) 14:30～16:00

場所 東京都立多摩総合精神保健福祉センター 1階 研修室

講師 社会福祉法人桜ヶ丘社会事業協会 桜ヶ丘記念病院

副院長 久江 洋企先生

対象 多摩地域に在住で、依存症について困っておられる

ご家族等、及び関係機関職員

【お問合せ・お申込み先】広報援助課 相談担当

042-376-6580 月～金(祝日を除く)午前9時30分～午後5時

