

## 精神保健福祉支援者のための連携ガイド ～ 平塚こころのNavi ～

### 【精神科医療などの相談】

- ★受診したがらないが、辛そうなので受診について相談したい。
- ★イライラが激しくなった。  
など…P2

### 【福祉サービス、生活などの相談】

- ★生活面で困っていることが多いので相談をしたい。
- ★障がい者手帳を取得したい。
- ★福祉サービスを利用したい。
- ★高齢者の家族の相談をしたい。  
など…P3、P4

### 【就労・復職についての相談】

- ★就労経験はないが、できることから始めたい。
- ★しばらくブランクはあるが、通院しながら復職に向けて準備をしたい。
- ★自分に合う仕事の相談がしたい。  
など…P5

### 【ご本人、ご家族支援の場】

- ★同じ悩みを持つ家族と繋がりたい。
- ★アルコール依存の当事者の話を聞きたい。
- ★お酒をやめさせたい。
- ★ほっとする場所が欲しい。  
など…P7

ひきこもりや精神障がいに関わる相談は、医療的な相談だけではなく生活や就労に関することなど多岐に渡ります。

平塚市では、精神保健福祉に関わる各相談支援機関がその役割を発揮しつつ、効果的な連携を図れるように取り組んでいます。

精神保健福祉に関するご相談は、障害者手帳の所持や精神科・心療内科の通院の有無に関わらずお受けすることができます。

最初にご連絡をいただいた窓口だけでは解決できない場合がありますが、各機関が連携して支援の方法を一緒に考え取り組みます。



～本ガイドに掲載されている機関の皆様へのお願い～

掲載内容に変更が生じた場合は、平塚市障がい福祉課までご連絡ください。TEL0463-21-8774(直通)

## 【精神科医療などの相談】 ※かかりつけ医がいる場合は、まずかかりつけ医に相談しましょう。

### ★精神障がいや精神科医療全般に関する相談 TEL 0463(32)0130

#### 神奈川県平塚保健福祉事務所 保健予防課 精神保健福祉担当

うつ病や統合失調症、アルコール依存かもしれない。精神科に受診が必要だろうか。どう対応したらいいのか。どんな支援があるのだろうか、いろいろと心配で、わからないから相談したい。当事者でも家族でも、支援者でもお気軽にお電話をください。精神科医師や精神保健福祉相談員が、相談をお受けしています。

受付時間：平日 9:00～12:00 13:00～16:00

### ★医療介護に関わる機関・支援者の相談

#### 平塚市在宅医療・介護連携支援センター TEL 0463(75)9444

平塚市から委託された医療・介護関係者のための相談窓口です。医療と介護の連携に関する困りごとの解決、医療や介護の情報提供、医師や看護師、ケアマネジャーや介護従事者等の多職種向けの研修会を開催しています。

ホームページ: <https://hmc-renkei.jp/>

YouTube チャンネル: [https://www.youtube.com/channel/UCKUv0vuH\\_nZ5YOuL8mek8mg](https://www.youtube.com/channel/UCKUv0vuH_nZ5YOuL8mek8mg)



ホームページ



YouTube チャンネル

### ★入院治療などについて相談できる精神科病院(市内)

#### 医療法人社団清風会 富士見台病院 医療相談科 TEL 0463(58)0186

どんな些細なお困りごとでも構いません。まずはお電話にてお気軽にご相談ください。入院や外来受診は予約状況、ベッド状況等によっては、最短で当日対応させていただくことも可能です。

うつ病や適応障害で休職中の方を対象に、「職場復帰」や「再休職防止」を支援するリワークプログラムも実施しています。当院以外の精神科や心療内科に通院中の方でも通院先は変えずに利用ができます。見学もできますので、まずはお電話でお問合せください。

#### 医療法人研水会 平塚病院 地域医療連携室 TEL 0463(32)0380

こころの相談はもちろん、認知症治療病棟や法人内に高齢者施設もあり、高齢者の相談にも丁寧に対応します。まずはお電話でお気軽にご相談ください。



### ★精神科クリニック・診療所

うつや不安が強い、2週間以上の不眠などの症状があれば、予約をして受診しましょう。病気の状況に応じて医療機関を選ぶことが大切ですので、専門分野や治療プログラムなど、電話で問い合わせるとよいでしょう。

※訪問診療ができる医療機関もあります。

### ★精神科訪問看護ステーション P 9のQ & Aも参照してください。

精神科訪問看護は、ご自宅などで安心して暮らせるように、看護師などが生活や療養をサポートします。

ご利用には、主治医による精神科訪問看護指示書が必要です。訪問看護ステーションを探したい場合は、主治医や医療機関の相談員にご相談ください。ほっとステーション平塚がお手伝いすることも可能です。

## 【福祉サービス・生活などの相談】

**平塚市障がい者基幹相談支援センター TEL 0463(21)8774(障がい福祉課)**

平塚市の相談支援の中核として、主に支援困難事例に対する事業所への後方支援、相談支援専門員のスキルアップ、地域の体制づくりを行っています。また、障がい等の種別によらない総合的な相談も受け付けています。相談はしたいけれど、どこに行けばよいのかわからないという場合などは、基幹相談支援センターにご相談ください。電話、FAX、来所、訪問などご希望に合わせてご相談に対応します。

受付時間：平日 8:30～17:00 ※必要に応じて専門的な相談機関と連携して支援を行います。

### 【委託相談支援事業所】

|             |                  |           |
|-------------|------------------|-----------|
| しせん相談室ひらつか  | TEL 0463(37)1776 | (主に身体障がい) |
| サンシティひらつか   | TEL 0463(73)6988 | (主に知的障がい) |
| ほっとステーション平塚 | TEL 0463(25)2728 | (主に精神障がい) |

**ほっとステーション平塚 TEL 0463(25)2728(相談用: 10:00～18:00)**

**0463(26)3180(関係機関連絡用: 9:30～18:30)**

相談支援専門員、精神保健福祉士、社会福祉士、公認心理師などが、平塚市にお住まいの障がいのあるご本人・ご家族・支援機関などのご相談を受けます。ご相談は、原則として、以下の形で受けています。(②～④は予約制)

- ①お電話での随時相談 ②来所相談 ③ご自宅等への訪問  
④関係機関への同行(見学などの同行・コミュニケーション支援など)

### 【ご相談の内容】

- 障がい福祉サービスや福祉の制度等の社会資源に関する相談(情報提供・利用調整など)
- 地域生活に関する困りごとの相談(家事・医療・住まい・就労・居場所など)

例) ★意欲が湧かなくて家事がうまくいかない ★一人暮らしを始めたいが不安がある  
★お金の管理がうまくできない ★薬の管理や病気の症状との付き合い方がうまくいかない  
★就労に向けたリハビリの機会について知りたい ★日中に過ごす場所が欲しい  
★入院中だが退院後の暮らし方について迷っている など

- 緊急時の対応についての情報提供・協働(対応方法の検討)

例) ★サービス提供中に本人の体調不良を感じた ★ご家族との関係が悪化している など



**平塚市暮らしサポート相談 TEL 0463(21)8813**

生活に困りごとや不安があるときに相談支援員が相談を受けて、どのような支援が必要かを一緒に考えます。具体的な支援プランを作成し、寄り添いながら自立に向けた支援を行います。電話でのご相談、ご家族などまわりの方からのご相談でもお受けしています。

受付時間：平日 8:30～17:00

## ★高齢者の相談窓口

### 平塚市高齢者よろず相談センター(地域包括支援センター)

地域にある様々な社会資源を使い、高齢者の生活を総合的に支えていくための拠点として、平塚市が委託した公的な相談窓口です。

市内13か所に設置されており、保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャー、認知症地域支援推進員等が配置されています。



| 名称           | 連絡先          | 担当地区      |
|--------------|--------------|-----------|
| あさひきた        | 0463(30)3611 | 旭北        |
| あさひみなみ       | 0463(31)4932 | 旭南        |
| おおすみ         | 0463(51)6433 | 城島・岡崎     |
| 倉田会          | 0463(53)1930 | 四之宮・八幡・真土 |
| ごてん          | 0463(31)6957 | 中原・南原     |
| サンレジデンス湘南    | 0463(54)7009 | 田村・大神・横内  |
| とよだ          | 0463(36)2501 | 金田・豊田     |
| ひらつかにし(金目窓口) | 0463(59)5544 | 金目        |
| ひらつかにし(土沢窓口) | 0463(73)5848 | 土沢        |
| 富士白苑         | 0463(61)5050 | なでしこ・花水   |
| ふじみ          | 0463(30)5010 | 富士見       |
| まつがおか        | 0463(35)4465 | 松が丘       |
| みなと          | 0463(73)5422 | 港         |
| ゆりのき         | 0463(33)2334 | 崇善・松原     |

### 「虐待かもしれない」と相談を受けたら・・・。

虐待は、人権を著しく侵害し、心身の健康または生命に深刻な影響を及ぼす行為です。

「虐待かもしれない」と思ったら、虐待に気付いたら、通報、届出、相談をしてください。

#### 【通報・届出・相談窓口】

##### ●障がい者について

平塚市障がい者虐待防止センター TEL 0463(21)8774 FAX 0463(21)1213

##### ●65歳以上の高齢者について

・各地区の高齢者よろず相談センター

・高齢福祉課 TEL 0463(21)9621 FAX 0463(21)9742

#### 【虐待の分類と具体例】

○身体的虐待:たたく、殴る、ける、つねる、室内に閉じ込める、戸外に締め出す など

○性的虐待:性的行為を強要する、性器や性行為を見せる、裸にする など

○心理的虐待:怒鳴る、ののしる、言葉による脅かし、わざと無視する など

○ネグレクト:適切な食事を与えない、ひどく不潔なままにする、必要な介護やサービスを受けさせない など

○経済的虐待:年金や賃金を渡さない、勝手に財産や預貯金を使う、日常生活に必要な金銭を渡さない など

## 【就労・復職などについての相談】

### ★職業相談(障がい者雇用や就職活動についての相談など)

ハローワーク平塚 TEL 0463(24)8609 部門コード 43#

職業相談・職業紹介を行っています。「仕事をしたいが不安がある。就職活動の進め方がわからない。」といった相談から、自己アピールの策定など求人応募支援、就職後の相談や支援を行います。必要により担当者制による個別対応をいたします。障害者就職面接会など就職に向けたイベントも実施しています。



### ★就労の準備・就職活動についての相談など

障がい者就業・生活支援センター サンシティ TEL 0463(37)1622

就業及びそれに伴う日常生活上の支援を必要とする障がいのある方に対して、センター窓口での相談や職場・家庭訪問等を実施します。就業に関しては、就職準備から就職後の職場定着までの支援、生活に関しては、日常生活・地域生活に関する助言を行います。

企業に対しては、雇入れ相談や雇用している障がい者に関する相談などを行います。

### ★就労に向けたリハビリテーションや準備のための情報提供など

ほっとステーション平塚 TEL 0463(25)2728

就労の準備でリハビリテーションのためにどんなサービスがあるのか？何をしたら良いか？などの相談を受けています。就労移行支援事業所や就労継続支援 B 型事業所の紹介もしています。

くらしサポート相談 TEL 0463(21)8813

様々な理由で就労経験が少ない、又は経験が無い方に寄り添いながら、就労支援プランを一緒に考えていきます。支援プログラムを通して就労へ自信を高めることを目指す「就労準備支援事業」や、すぐに一般企業等で働くことが難しい方には、支援付きの就労を提供する「就労訓練事業」などの支援メニューがあります。

### ★就労や復職に向けたリハビリテーションの場

精神科医療機関デイケアでのリワークプログラム

うつ病や適応障がいなどで休職中の方を対象に、「職場復帰」や「再休職防止」を支援するプログラムを実施しています。利用にあたっては、主治医の紹介状が必要になりますので、まずは主治医にご相談ください。



就労移行支援事業・就労継続支援事業(A型・B型)

就労移行支援は、一般企業への就職を目指す障がいのある方に、職業訓練や就職活動のサポートを提供する福祉サービスです。

就労継続支援は、一般就労が難しい方に対して、福祉施設などで働きながら支援を受けられる仕組みです。

A型(雇用契約あり)とB型(雇用契約なし)があります。

## 【神奈川県相談窓口】

### ★発達障がいのある方、家族、関係者の支援の相談

神奈川県発達障害支援センターかながわA(エース) TEL 0465(81)3717

神奈川県内(横浜市、川崎市、相模原市を除く)の発達障害児(者)と、その家族などからの様々なご相談に応じています。保健、医療、福祉、教育、労働などの関係機関と連携し、地域における総合的な支援ネットワークを構築しながら、情報提供や助言を行います。

神奈川県発達障害支援センター相談専用電話: TEL 0465(81)3717

受付時間: 平日 9:00~17:00 (土日・祝日・年末年始を除く)

### ★ひきこもりの方の相談窓口

神奈川県ひきこもり地域支援センター TEL 045(242)8205(相談専用)

年齢を問わず、県内に在住のひきこもりでお悩みの方や家族等の相談窓口です。

○ 電話相談

受付時間: 火曜日から日曜日 9:00~12:00、13:00~16:00

※月曜日、年末年始を除き、土曜日、日曜日、祝日も相談を受け付けています。

○ 面接相談

まずは電話で相談し、面接相談の予約をしてお越しください。



### ★夜間・休日に精神疾患が急激に悪化した方に、必要に応じ医療機関を紹介する窓口

神奈川県精神科救急医療情報窓口 TEL 045(261)7070

窓口では、ご本人やご家族から詳しいお話を聞かせていただきます。状況によっては、紹介に至らない場合がありますのでご了承ください。

受付時間: 土曜日、日曜日、祝日および年末年始(8:30~翌日8:30)

平日 (17:30~翌日8:30) ※翌日が平日の場合は、いずれも翌日8:00まで

～ 相談窓口の紹介に、ご活用ください! ～

平塚市こころと命のサポート事業

さまざまな困りごとの相談窓口の案内

「気づいてください こころのサイン」

平塚市福祉総務課保健福祉総合相談 0463(21)8779

ホームページ: [https://www.city.hiratsuka.kanagawa.jp/fukushi/page-c\\_00313.html](https://www.city.hiratsuka.kanagawa.jp/fukushi/page-c_00313.html)



**【本人・家族支援の場】** ※開催日時や場所は、ホームページなどで確認してください。

## 湘南あゆみ会(家族会) TEL 0463(24)0420 フレンズ湘南

精神に障がいを持つ方の家族の会です。病気を理解し、回復を願い、福祉対策の充実を求めます。講演会、学習会、家族交流会、行政との意見交換会、会報の発行などを行っています。孤立しがちな家族を支援します。

ホームページ: <https://jinkaren.net/about/kazokukai/ayumikai-kazokukai/>

NPO 法人 じんかれん 湘南あゆみ会 家族会案内



## 湘南平塚断酒新生会 TEL 090(6656)4355 保坂

対象は、お酒をやめたい(出来ればやめたい)と思っている人。お酒をやめて欲しいと思っている家族、知人です。(アルコール依存症か否かは問いません。)



定例会前には、酒害相談も行っています。ご本人、ご家族や知り合いで酒を止めて欲しいと思う方は、お気軽に直接相談へお越しください。

場所・日時: ひらつか市民活動センター 毎月第1・2木曜日、第3・4火曜日 18:45~20:30

ホームページ: <https://www.shindanren.com/> (神奈川県断酒連合会)



## AA神奈川湘南地区 喜楽グループ TEL 03(5957)3506(AA関東甲信越セントラルオフィス)

ただ飲酒をやめたいという思いだけで集まった飲酒の問題を抱える当事者の団体です。

(会場によっては家族などの参加可)平塚市内でも会合(ミーティング)を行っています。

場所・日時: カトリック教会(平塚駅南口) 毎週木曜日 19:00~20:30

問合せ: AA関東甲信越セントラルオフィス 月・水・金・土 12:00~17:30

ホームページ: <http://aa-kkse.net/> ※最新のミーティング開催状況をご案内しています。



## NPO法人 ぜんしん TEL 0463(23)1177

不登校・ひきこもり・ニート等の問題で悩みを抱えている方を対象に、元不登校・ひきこもり当事者が「居場所」を設け、復学・進学・就労といった自立を支援しています。ゲームやネット依存の影響でひきこもっている方も支援します。

活動内容: 居場所の提供 自立支援なんでも相談会 ミニ講座 就労体験イベント 個別相談/訪問支援 など

場所・日時: ひらつか市民活動センターほか 毎月第2金曜・第4土曜 10:00~

ホームページ: <https://www.zenshinpo.org/> ★個別相談/訪問支援は随時受付

メールアドレス: [info@zenshinpo.sakura.ne.jp](mailto:info@zenshinpo.sakura.ne.jp)



## こんぺいとう(精神保健福祉ボランティアグループ) TEL 090(8487)0129(佐藤)

※ご連絡の際には、「こんぺいとうの活動について」とひと言添えてくださると助かります。

私たち『こんぺいとう』は、心病む人を支える仲間となり、共に生きる社会(居場所づくり)を目指すボランティアグループです。「活動」は心病む人の居場所づくりであり、「場所」は公民館や福祉会館などです。

当事者の交流の場を提供しています。具体的な活動は、以下の通りです。

「お茶会」・・・第2土曜日 お茶を飲みながらの交流 「土曜サロン」・・・第4土曜日 昼食会を行います。



## ～ 精神疾患の主な特徴（代表例） ～

### < 統合失調症 >

発症の原因はよくわかっていませんが、100人に1人弱かかる比較的一般的な病気です。「幻覚」や「妄想」が特徴的な症状ですが、その他にも様々な生活のしづらさが障がいとして表れます。

|           |    |   |
|-----------|----|---|
| 陽性<br>症状  | 幻覚 | 実態がなく他人には認識できないが、ご本人には感じ取れる感覚のこと。中でも、自分の悪口、うわさ、指示する声などが聞こえる幻聴が多い。   |
|           | 妄想 | 明らかに誤った内容を信じてしまい、周りが訂正しようとしても受け入れられない考えのこと。誰かに嫌がらせをされているという被害妄想、周囲のことが何でも自分に関係しているように思える関係妄想などがある。  |
| 陰性症状      |    | <ul style="list-style-type: none"> <li>・意欲が低下し、以前からの趣味や楽しみにしていたことに興味を示さなくなる。</li> <li>・疲れやすく集中力が保てず、人づきあいを避け引きこもりがちになる。</li> <li>・入浴や着替えなど清潔を保つことが苦手となる。</li> </ul> |
| 認知や行動の障がい |    | <ul style="list-style-type: none"> <li>・考えがまとまりにくく、何が言いたいのか分からなくなる。</li> <li>・相手の話の内容がつかめず、周囲にうまく合わせるができない。</li> </ul>  |

【配慮のポイント】統合失調症は脳の病気であることを理解し、病気について正しい知識を学ぶ必要があります。薬物療法が主な治療となるため、内服を続けるために配慮します。社会との接点を保つことも治療となるため、ご本人が病気と付き合いながら、他人との交流や就労することを見守ります。

一方で、ストレスや環境の変化に弱いことを理解し、配慮した対応を心がけます。一度に多くの情報が入ると混乱するので、伝える情報は紙に書くなどして整理して、ゆっくり具体的に伝えることを心がけます。症状が強い時には無理をさせず、しっかりと休養をとったり速やかに主治医を受診したりすることなどを促します。

### < 気分障害 >

|      |   |
|------|---|
| うつ状態 | 気持ちが強く落ち込み、何事にもやる気が出ない、疲れやすい、考えが働かない、自分が価値のない人間のように思える。死ぬことばかり考えてしまい、実行に移そうとするなどの症状がある。                             |
| 躁状態  | 気持ちが過剰に高揚し、普段ならあり得ないような浪費をしたり、ほとんど眠らずに働き続けたりする。その一方で、ちょっとした事にも敏感に反応し、他人に対して怒りっぽくなったり、自分は何でもできると思い込んで人の話を聞かなくなったりする。 |

【配慮のポイント】専門家の診察の上で、ご家族やご本人、周囲の人が病気について理解することが大切です。薬物療法が主な治療となるため、内服を続けるために配慮します。うつ状態の時は無理をさせず、しっかりと休養をとれるよう配慮します。躁状態の時は、金銭の管理、安全の管理などに気を付け、対応が難しい時には専門家に相談します。自分を傷つけてしまったり、自殺に至ったりすることもあるため、自殺などを疑わせるような言動があった場合は、ご本人の安全に配慮した上で、速やかに専門家に相談するようご本人や家族などに促しましょう。

### < 依存症 >

適度な依存を逸脱し、その行為を繰り返さないと満足できない状態となり、自らの力では止めることができなくなった結果、心身に障がいが生じたり家庭生活や社会生活に悪影響が及んだりします。代表的な依存の対象として、アルコール、薬物およびギャンブルなどがあります。

【配慮のポイント】ご本人に病識がなく（場合によってはご家族も）、依存症は治療を必要とする病気であることを、ご本人・ご家族・周囲が理解することが大切です。他者からの非難などの厳しい現実から逃れるのに、さらに依存が強まるという可能性があるため、ご家族も同伴の上で依存症の専門家に相談しましょう。一度依存を断っても、再度依存してしまうことがあるため、根気強くご本人を見守ります。

## ～ 精神保健福祉相談 Q&A ～

### Q 「8050家庭」の支援のポイントは？

A 8050問題のケースでは、親子の間で共依存の関係が生じやすいとともに、親の要介護状態に焦点をあてた介護保険制度と子どもの障がいに焦点を当てた障がい福祉制度との谷間に陥りやすいです。そのため、外部からの支援を受けにくくしています。

「80」を支援する機関、「50」を支援する機関は、お互いの分野において情報共有がどのように行われているのか、情報共有のタイミングはどのような時期なのかなどの実務に必要なやりとりを確認しましょう。8050家庭を支えるチーム内でのルールづくりを確認し、チームをつくっていきます。まずは、お互いの分野に違いがあるということを理解しあい、確認しあうことから関係づくりを始めていく必要があります。

8050家庭の情報を把握した支援者は、早期に関係者で情報共有することが大切です。他機関による直接的な介入ができなくても、チームで家族支援内容を確認したり、緊急時の対応を事前に検討しておいたりすることができます。

### Q 精神科の訪問看護では、どのようなことができますか？

A 自宅でのサポートが必要な精神疾患を抱える方に看護師等が定期的に訪問し、心身のケアや生活支援を行います。訪問看護を利用したい時は、主治医の「精神科訪問看護指示書」が必要となります。

1 ご本人の強みを活かし、ご本人が望む生活が出来るように、どうしたら良いかを看護師等と一緒に考え相談に応じます。

(相談例)

- ・困りごとの対応策について
- ・色々な出来事に対する対処方法について
- ・薬の作用や副作用について
- ・精神症状との付き合いについて
- ・日常生活の送り方について
- ・伝えたいことを伝える方法について

2 身体の症状や相談に応じ、日常生活が安心して送れるように支援します。

3 ご家族の困りごとについても相談に応じます。(ご本人への対応方法など)



### Q ひきこもりの方との会話ではどのような配慮が必要ですか？

A ご本人と適度な距離感を保ちましょう。ご本人を追い詰めたり個人のルールを犯すことなくポジティブなコミュニケーションを心掛けましょう。

●伝える時はできるだけ短く、端的に伝え、相手の話をしっかりと聴く。

●「～について考えて欲しい」など肯定的に伝える。

●ご本人と支援者の関係性が良好であれば、「～を心配している」という支援者の感情を明確に伝える。

●ご本人の体験を支援者や他の誰かの経験と同一視しない。

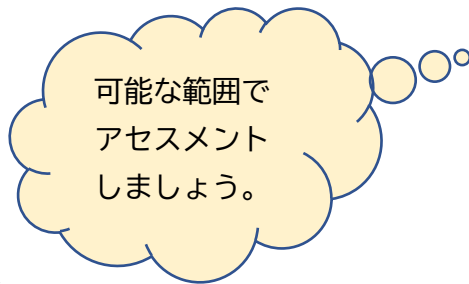
●ともに取り組む姿勢を見せる。

## Q ひきこもりの方やその家族が相談を希望しません。

A 家族支援としてアセスメントを実施して、関係者で共有しましょう。アセスメントの段階では、ご本人と信頼関係が成立していないと直接聞き取ることは難しいかもしれません。ご家族などの話からご本人の生活状況や抱えている課題について抑えておきましょう。ご本人と面談ができるのであれば、親のことについて聞きます。ご本人にとっても親のことを聞かれるのは、自然な流れだと感じるでしょう。ご本人が抱える課題については、ご本人との関係性を築きながら無理せずに確認していきましょう。

直ぐにご本人の支援に繋がらなくても、早期の相談が重要です。関係者間で情報を共有し、多職種連携で支援の方向性を確認しましょう。

(アセスメント例)



|   |  |
|---|--|
| 1 | 仕事や日中の活動など社会や人との関わりはあるか。                       |
| 2 | 心身の健康状態はどうか。                                   |
| 3 | 親への生活の依存はどの程度か。                                |
| 4 | 本人は不安や悩みを抱えているか。どのようなことに困っているか。今後をどのように考えているか。 |

## Q 自傷の心配があります。

A 自傷行為は、苦しさや辛さから逃れるために行っています。そのため、周囲の人は自傷行為を止めやすいようにご本人の気持ちをサポートすることが大切です。そのため、頭ごなしに「自傷をやめなさい。」とは言わずに、「自傷行為はやめた方がいい。」くらいの内容で伝えましょう。また、自傷のポジティブな面に注目して共感し、エスカレートしてしまうことに対する懸念を伝えましょう。

※命の危険を感じるような場合は、警察に相談しましょう。

参 考：厚生労働省ホームページ

第一法規出版「ケアマネジャーが「8050」問題の支援で迷ったときに読む本」

COMHBO 地域精神保健福祉機構出版 「じょうずな対処 今日から明日へ」

(平塚市障がい者自立支援協議会地域支援部会精神分科会委員)

|                        |                             |
|------------------------|-----------------------------|
| 神奈川県平塚保健福祉事務所          | 湘南西部障害保健福祉圏域地域生活ナビゲーションセンター |
| ほっとステーション平塚            | 平塚市在宅医療・介護連携支援センター          |
| 医療法人社団清風会 富士見台病院       | 医療法人研水会 平塚病院                |
| つかめ訪問看護ステーション          | 医療法人研水会 グループホーム ポラリス        |
| 居宅介護支援事業所ファミリー・ホスピス四之宮 | 医療法人財団倉田会 しんど老人保健施設         |
| NPO法人じんかれん 湘南あゆみ会      | ピアサポーター                     |
| 平塚市福祉部福祉総務課            | 平塚市福祉部障がい福祉課                |

【問合せ】 平塚市障がい者自立支援協議会地域支援部会精神分科会

TEL 0463(21)8774 (平塚市福祉部障がい福祉課 基幹相談支援センター)

令和7年10月作成