

ととらぽ

NAGOYA

今号の内容

P2 「こころのサポーター」について／掲載作品募集について

P3 ひきこもり居場所のご案内／

家族会「カサンドラさんのおしゃべり会」のご案内

P4 令和6年度名古屋市中区依存症講演会のご案内／

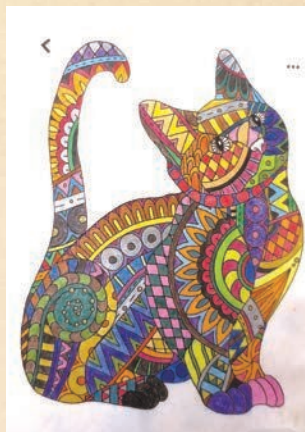
令和6年度アディクション・セッション開催のご案内

P5 令和5年度こころの健康フェスタなごやのご報告

P6 リレーでつなごう！地域の支援機関＜第25回＞

「子育て、子育て支援 NPO たんぽぽ」

おたい 小田井メンタルクリニック デイケア Sole（そーれ）・ナイトケアひびき作品 さくひん



「こころのサポーター」について

精神疾患は誰でもなり得る病気で、生涯を通じておよそ5人に1人がり患すると言われています。そのため、メンタルヘルスの理解を広めていき、こころの不調で悩む人が、話しやすい環境をつくっていくことが望まれます。

こうした中、厚生労働省は「NIPPON COCORO ACTION」として、こころの不調に悩む人をサポートする「心のサポーター」を日本全国に広げていくよう取り組んでいます。

「心のサポーター（ここサポ）」とは、メンタルヘルスや精神疾患に関する正しい知識と理解に基づき、家族や同僚など身近な人に対して、傾聴を中心とした支援を行うために研修を受講した方のことをいいます。

名古屋市でも以下のとおりこころのサポーター養成研修を開催します。この研修を通じて、ご自身や身近な方のこころの健康について考えてみませんか。たくさんの皆さまの受講をお待ちしております。

日程 (について)	区分 (くぶん)	会場 (かいじょう)	オンライン
	第1回	10/10 (木) 14:00-16:00	10/26 (土) 10:00-12:00
	第2回	10/31 (木) 14:00-16:00	11/5 (火) 14:00-16:00
	第3回	11/10 (日) 14:00-16:00	11/23 (土) 14:00-16:00
	第4回	11/27 (水) 18:30-20:30	12/13 (金) 18:00-20:00
	第5回	12/8 (日) 14:00-16:00	12/23 (月) 10:00-12:00

詳しくはこちら



名古屋市公式ウェブサイト

<https://www.city.nagoya.jp/kenkofukushi/page/0000148098.html>

掲載作品募集

～デイケア等で作成した作品をこころば NAGOYA に載せてみませんか～



前号に引き続き、こころば NAGOYA に掲載する作品を募集します！

● 対象団体：精神障害関係団体

● 選考方法：先着順2団体

● 作品数：1団体5作品まで

(締切：令和6年10月31日(木))

お申込みはこちらへ

<https://logoform.jp/form/mX9C/680406>



※お申込みフォームに従って、必要事項を記入してください。対象となった団体には、後日こころばより連絡をいたします。

れい わ ねん がつ い ば しょ

令和6年6月 居場所『ねこもりルーム』ができました

ひきこもりがちな方、生きづらさを感じている方がご利用できる居場所です。名古屋市ひきこもり地域支援センターへご利用登録された方が、のんびりゆったり過ごせる場所です。

家以外の安心して過ごせる場所の1つとして、人と関わることへの不安がある方も気軽に来られる居場所作りを心がけています。年齢制限はありません。

1人でゆったり過ごすこともできますし、読書、パソコン、ぬり絵、その他趣味の活動など自由に過ごすこともできます。また、誰かと交流したい時はおしゃべりやボードゲームなど、お互いのやりたいことについて話し合っってイベントをすることもできます。



といあわ さき
お問合せ先

な ご や し ち い き し え ん
名古屋市ひきこもり地域支援センター
(名古屋市精神保健福祉センターこころぼ内)

TEL : 052-483-2077

FAX : 052-483-2029

しょうさい
詳細はこちら



な ご や し こう し き
名古屋市公式ウェブサイト

<https://www.city.nagoya.jp/kenkofukushi/page/0000173715.html>

か ぞく かい
家族会
あんない
ご案内

カサンドラさんのおしゃべり会 (月2回開催)

アスペルガー・ASD を抱える方の家族やパートナーの交流の場です。診断未診断問いません。思いや悩みを共有し、ゆったりした時間を過ごしましょう。お茶とお菓子を用意してお待ちしております。

ひ ば しょ
日・場所

だい ど よう び きた く しゃ かい ふく し きょう ぎ かい
第1土曜日→北区社会福祉協議会 1F (北区役所内)
だい もく よう び にし く しゃ かい ふく し きょう ぎ かい
第3木曜日→西区社会福祉協議会 5F (西区役所内)

じ かん
時間

9:30~11:30

もうしこ
お申込み
といあわ さき
お問合せ先



<https://peatix.com/group/14515720>

もうしこ ひつ す かいさい つき ひ もうしこ
申込み必須です。開催がない月日は申込みが
できません。

※日時は原則となります。日程をご確認の上、お申込みください。



令和6年度 名古屋市依存症講演会のご案内

当センターでは、例年名古屋市民の方を対象に、依存症への理解を深めていただくことを目的として、依存症講演会を開催しております。今年度は11月15日（金）16時30分から中村文化小劇場にて実施予定です。

テーマは「ひとつひとつ、少しずつ。～摂食障害を乗り越えて～」で、講師にプロフィギュアスケーター/元オリンピック日本代表、鈴木明子氏をお迎えしご講演をいただく予定です。

鈴木明子氏が10代で深刻な摂食障害に至った経緯や苦しみ、回復への過程、オリンピック出場、様々な経験を経て現在に至るご活躍や今後の活動についてお話しいただきます。依存症に苦しんでいる方々、多くの市民の方々の助けになるメッセージをお届けします。

依存症について「誰でもなりうる身近な問題」と捉え、理解を深めていただくきっかけとなればと思っています。お申し込み詳細は10月以降、広報なごや、名古屋市公式ウェブサイト、X等でご案内いたします。

令和6年度 アディクション・セッション開催のご案内

11月2日（土）に、中区役所ホールにて「身近にある依存症を知ろう」のテーマで、アディクション・セッションというイベントを開催します。このイベントでは、依存症の回復支援を行っている医療機関や民間団体、自助グループの活動を紹介します。

また、依存症の問題で苦しむ家族にも、対応方法を紹介します。今年は企画の段階から参加団体と話し合い、会場内で各団体の資料配布等を行うことにしました。このイベントを通じて、皆様が依存症の問題に関心を持ち、新しい気づきを得て、毎日を明るく過ごせるきっかけになればと思います。

小田井メンタルクリニック デイケア Sole（そーれ）・ナイトケアひびき作品



令和5年度「こころの健康フェスタなごや」を開催しました

「こころの健康フェスタなごや」は、名古屋市自殺対策事業の一環として開催しているイベントであり、令和6年3月20日にオアシス21にて開催しました。

ステージでは、愛知県で活動するアイドルユニット「SO.ON project NAGOYA」、アカペラサークル「HAT（ハイスクールアカペラ東海）」、ショークワイヤー「Gospel-M(ゴスペル エム)」より名古屋市いのちの支援啓発ソング「Dear my」を含む楽曲を披露してもらいました。

その後、自分のできる範囲で自分自身をケアする「セルフケア」や、日本人の約15人に1人がかかる「うつ病のサインについて」、自殺の危険を示すサインに気づき適切な対応を図ること、大切な人の心を支える人「ゲートキーパー」などについて、司会者川村茉由さんがインタビューしながら一緒に学びました。

トークショーでは「～大丈夫、いつでも味方だよ～」と題して、睡眠を通じてこころの健康を考えられている今枝昌子さんとリスナーの背中を推す音楽を届け続けてくれているシンガーソングライターのMASHさんにお話しいただきました。トークショー後はMASHさんによるライブで魂の歌声を届けていただきました。他にも、こころの健康フェスタのために制作されたオリジナル紙芝居「話(はな)さんかじいさん～命の花を咲かせましょう～」をたちちゃんが演じました。

各ブースでは、「わっぱん（就労継続支援A型）×みんなのわ」や「ハートリフォーレ（精神疾患のある方の就職をサポート）」の自主製品販売、ゲートキーパー普及啓発や相談、なわであそぼうコーナー、おねむり保健室の体感イベントなどがあり、多くの方が来場し、楽しく学んでいただきました。

今年度の「こころの健康フェスタなごや」は令和7年3月に開催予定です。詳細は、決まり次第当センターのSNS等で発信してまいります。開催の際はぜひお越しください。



ち いき し えん き かん
リレーでつなごう！地域の支援機関

こ そだ おとな そだ そだ
子どもが育つ 大人が育つ みんなも育つ
こ そだ こ そだ し えん
子育て支援 NPO たんぽぽ

こ そだ こ そだ し えん
「子育て支援 NPO たんぽぽ」ってどんなところ？

「すべての人が、その人らしく生き、人と人が支え合い、育ち合う社会」

めざ
を目指して！！

子育て支援 NPO たんぽぽは、子どもも大人も居心地の良い社会にするためには子どもを人として尊び、子どもも大人も「その人らしさ」を大切に、人と人が支え合い、育ち合う社会を形成していかなければいけない。その思いを発信し、多くの人に知ってほしいと活動しています。



? どんなことをしているの？ ※それぞれ不定期開催のため、興味のある方はお尋ねください。

たく じ し ゃ は けん
託児者派遣

たく じ こ そだ ちゅう ひと し えん
託児で子育て中の人を支援しています。
こ そだ ちゅう おや がくしゅうし えん こ そだ し えん たく じ
*子育て中の親の学習支援および子育て支援のための託児
ほいく ほう ぎょう
*保育スタッフスキルアップ講座

こ そだ こ そだ こ う ぎ
子育て講座

こ そだ ちゅう ひと こ そだ し えん し ゃ た い し ゅ う こ こ そだ ほう た つ こ
子育て中の人や子育て支援者対象に、子どもの発達、子どもとのかかわり等を学ぶ
こう ぎ たく じ つ かい さい
講座（託児付き）を開催しています。

こ そだ
子育てサロン

みしゅうがく じ た い し ゅ う な か ま おや こ た の ば かい さい
*未就学児を対象に仲間とともに親子で楽しめる「あそび場」を開催しています。
こ そだ ちゅう ひと たく じ つ か た あ
*子育て中の人や託児付きで語り合える
ば かい さい
「しゃべり場」を開催しています。



あそ
遊びのデリバリー

いらい さき ば とど
依頼先で、「あそび場」をお届けします。

じ ゅ う ほう し き ゅ う せい ほう こ う
情報誌の作成・発行

じ ゅ う ほう し さく せい ほう こ う
情報誌「たんぽぽ」を作成・発行しています。

とく てい ひ えい り かつ ほう じん こ そだ こ そだ し えん
特定非営利活動法人 子育て支援 NPO たんぽぽ

【お 問 合 せ】 mail:npo.tanpopo.staff@gmail.com 【ホームページ】 http://npotanpopo.web.fc2.com/
TEL/FAX : 052-811-3358

じ かい し ゅ う が い おや こ と も ほう た つ
今回は、障害があっても親も子も共に発達する
「親子発達サポート そーる」さんです。

な ご や し せい し ん ほ けん ふく し つう し ん
名古屋市精神保健福祉センター通信

こ ころ ぽ NAGOYA 35 号

こ ころ ぽ NAGOYA



http://www.city.nagoya.jp/kurashi/category/
22-5-3-0-0-0-0-0-0-0.html

ほう こ う び ねん が つ ほう こ う な ご や し ほう こ う ぶ す う ぶ
発行日：2024 年 9 月 / 発行：名古屋市 / 発行部数：2,600 部
へん し ゅ う た ん と う な ご や し せい し ん ほ けん ふく し
編集担当：名古屋市精神保健福祉センターこころぽ

〒453-0024
な ご や し な か む ら く め い ら く ち ゅ う ち ゅ う め ばん ち
名古屋市中村区名楽町4丁目7番地の18
tel : 052-483-2095
fax : 052-483-2029