

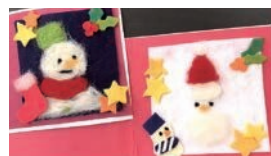
ととらば

NAGOYA

今号の内容

- P2** 名古屋市ひきこもり地域支援センター 居場所活動のご紹介
名古屋ひきこもりメタバース「ゆるリリンク」のご紹介
- P3** 名古屋市依存症相談窓口 令和6年度「依存症講演会」／
「アディクション・セッション」開催のご報告
- P4** 精神保健福祉センターで行っている「心の相談」のご案内
- P5** 自殺対策強化月間のご案内
令和6年度「こころの健康フェスタ」のご案内
- P6** リレーでつながろう！地域の支援機関＜第26回＞
「一般社団法人 親子発達サポートそーる」

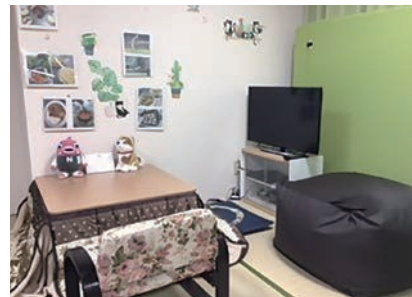
就労継続支援事業所あしたば作品



ひきこもり地域支援センター 居場所活動のご紹介

名古屋市精神保健福祉センター内にある「ひきこもり地域支援センター」では、令和6年6月に居場所【ねこもりルーム】を開設しました。ここは、当センターへ相談中のひきこもりがちな方や生きづらさを感じている方が、1人でも、人と交流しながらでも自由に過ごせる場所です。みんなで一緒に楽しいイベントを考え、料理やゲーム、外出活動などを行っています。

ねこもりルームのベランダには野菜等を育てるスペースがあり、スイカやナス、メロン、オクラなどを栽培し収穫しました。料理イベントでは、ミルクレープやタコス、餃子と小籠包などを作り、おいしくいただきました。ラーメンはスープも作って、本格的な一杯を楽しみました。また、トランプやボードゲームをしたり、外出イベントでは東山動物園に行きコモドラゴンなどを見たりしてきました。



ねこもりルーム ※ねこもりルームは毎週木曜日の午後に開催しています。

問合せ先

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ば内）
TEL：052-483-2077 FAX：052-483-2029



ホーム
ページ

名古屋ひきこもりメタバース「ゆるリリンク」のご紹介

名古屋市のひきこもりに関する情報をお届けするメタバースです。ひきこもりでお悩みの方向士が「ゆるり」とつながる交流会も開催しています。お持ちのパソコンやスマートフォンからご利用いただけます。



交流空間

ひきこもりで悩んでいる方が集まって交流するスペースです。
メタバース空間で同じ気持ちの方とお話ませんか？

対 象：ひきこもりにお悩みのご本人

開催日：第1・3・5火曜日、第2・4木曜日 / 午後1時～午後5時（祝休日及び年末年始除く）

内 容：「ひきこもり地域支援センター金山」のホームページからご確認ください

申込み：専用申し込みフォームからお申し込みください



ホーム
ページ



申込み

広報空間

市のひきこもりに関する支援情報などを紹介している空間です。最新のひきこもり支援情報がチェックできます。お申し込みは不要です。24時間いつでもご利用いただけます。

右のQRコードからアクセスし、ストア一覧から「名古屋ひきこもりメタバースゆるリリンク」を選択してください。



ご利用

問合せ先

名古屋市健康福祉局地域ケア推進課
TEL：052-972-4635 FAX：052-955-3367

報告 令和6年度 名古屋市依存症講演会を開催しました。

当センターでは、例年市民の皆様を対象に、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）中村文化小劇場にて、講師にプロフィギュアスケーター鈴木明子様をお招きし、「ひとつひとつ、少しずつ。～摂食障害を乗り越えて～」として、ご講演をいただきました。

ご講演では、鈴木様に、当事者の視点で摂食障害問題に焦点をあて、当時感じた想いや苦しみ、再始動への過程や現在の社会貢献へのつながり、摂食障害をはじめメンタル疾患全般への理解の仕方や、受け止め方、人それぞれの生きづらさとともに生き抜くヒントを教えてくださいました。

ご来場の皆様へ親身に語りかけるようなご講演は、私たちの心に深く響き、多くの方々の助けになるメッセージや、生きる勇気を届けられました。また、鈴木様からいただいた講演後のメッセージと、本講演会の様子を「名古屋市精神保健福祉センターこころばチャンネル」でYouTube 配信しております。

依存症の当事者やその家族、支援者、市民の皆様には依存症問題への理解を深めていただけたら幸いです。



鈴木 明子（すずき あきこ）

愛知県豊橋市出身。プロフィギュアスケーター／元オリンピック日本代表。



名古屋市精神保健福祉センター
こころばチャンネル



報告 令和6年度 アディクション・セッションを開催しました。

令和6年11月2日（土）にアディクション・セッション「身近にある依存症を知ろう」を中区役所ホールで開催しました。あいにくの大雨が降る中でしたが、約180名の方にご参加いただきました。ホールでは依存症の当事者・家族・支援機関などの16団体から体験談などをご発表いただき、依存症に苦しむ方や支援者に向けてメッセージを送り届けました。

さらに今年度は、ホワイエにおいて参加団体からの資料配布や案内、参加者同士での交流を行えるようにし、会場は和やかな雰囲気に包まれていました。この他、ホワイエの一角では、名古屋市立大学の学生さんたちが行った依存症に関する調査の報告が行われ、多くの参加者から関心が向けられていました。



ホールでの発表の様子



ホワイエの様子

精神保健福祉センターで行っている「心の相談」のご案内

名古屋市では、各区保健センターで精神保健福祉に関する相談を実施しています。精神保健福祉センターでは、心の健康に関する相談のうち、「思春期精神保健相談」「自死遺族相談」「依存症相談」について相談日を設けています。思春期のメンタル不調等に関するご相談、身近な方の自死に際しての様々なご相談、依存症に苦しむ本人や家族のご相談を受けております。

問合せ先

思春期精神保健相談、自死遺族相談について

精神保健福祉センターこころぼ / TEL : 052-483-2095



依存症相談について

精神保健福祉センターこころぼ内の依存症相談窓口 / TEL : 052-483-3022

各相談は、事前に電話予約を行っておりますので、精神保健福祉センターこころぼまでお電話ください。

こころの絆創膏 マンガコンテスト 2024 大賞作品決定

一般の部



お守りになった言葉
ふみ さん

中学生の部



私の味方
しんたこ さん

小学生以下の部



心にもばんそうこう
もっちゃん さん



「ホッと気持ちが軽くなったひと言」などをテーマにしたみんながこころ温まるマンガ作品を募集し、審査員による審査、表彰を行いました。今回で12回目の開催。

あさひが丘ホスピタル 外来ショートケア作品



3月は自殺対策強化月間です



自殺対策基本法において、3月は「自殺対策強化月間」と定められています。この時期は進級や進学、就職や転勤など環境が変わることへの不安やストレスを感じやすい時期です。自分自身や身近な人のこころの健康について考えてみませんか？

気軽にメンタルヘルスのセルフチェック

スマートフォン用メンタルヘルスケアアプリ 名古屋市「心の絆創膏」アプリ

- ・こころの健康状況がチェックできる
- ・自分に合ったセルフケアを見つけられる
- ・相談窓口を検索できる



「うさじ」



「びよ吉」

インストールは
こちらから。



ios 端末の方



android 端末の方

名古屋市いのちの支援広報キャラクター ©becco

悩んだら相談、困ったら SOS !

さまざまな悩みに関する約200の相談窓口の情報などが検索できます。ゲートキーパー研修やイベント開催情報なども掲載しています。



令和6年度「こころの健康フェスタなごや」を開催します

「こころの健康フェスタなごや」は、名古屋市の自殺対策事業の一環として開催しているイベントで、令和7年3月20日（木・祝）にオアシス21にて開催します。

今回のイベントでは、モチベーションスピーカーとして活動するひかりんちょさんと SNS や書籍・メディアで大人気の Tomy 先生による「こころ」について考えるトークショーを行います。また、椅子を使った「チェアヨガ」の体験ができます。

さらに、ステージでは名古屋市いのちの啓発ソング「Dear my」を使用したライブや、出演者とともにこころの健康について考えるプログラムを行います。

また、褒めフォトスポットや足つぼマット、好きな言葉を見つけるポジティブの壁や名古屋市いのちの支援広報キャラクターうさじ達と写真が撮れるフォトコーナーなどの「FreeWall」もあります。

出展ブースでは、名古屋市精神保健福祉センターによる依存症の相談案内、名古屋市ひきこもり地域支援センターによる相談案内とメタバース体験、カラーセラピー、パンやお花の販売があります。このイベントで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。皆様のご来場をお待ちしております。



ホーム
ページ

名古屋市公式ウェブサイト 名古屋市精神保健福祉センター
こころの健康フェスタなごや案内ページ

<https://www.city.nagoya.jp/kenkofukushi/page/0000160635.html>



親子で共に発達しよう

一般社団法人 親子発達サポート そーる

🏠「親子発達サポート そーる」ってどんなところ？

「障害のある子と家族が笑顔でいきいきと暮らせる地域社会へ」の理念に基づき、乳幼児期から発達に不安や心配があるお子様や知的や発達障がいがあるお子様と親御様向けに、専門の先生によるリトミック教室やことば音楽療法、ドラムサークルなどの活動をしています。本年度は障がい者アートの団体とのコラボイベントやバランスボールを使った運動なども企画・開催しています。



❓ ？ どんなことをしているの？ ※それぞれ不定期開催のため、興味がある方はお問合せ下さい。

障がいや発達に不安がある
お子様の療育相談

オンラインで個別開催しています。お子様の特性をお聞きして、対応のコツや生活の中でできそうな工夫をお伝えしています。

・リトミック
・ことば音楽療法ことばたまご塾
・ドラムサークル

親子参加型の各種音楽教室を開催しています。

各種イベント

障がい関連団体とのアート体験や、人形劇、当事者保護者を招いてのコミュニケーション支援、言語聴覚士等の専門職のオンライン講座開催など。

保護者向け、支援者向け講座、
学習会

障害特性に対応できる視覚的支援の学習会、タッチケア講座、支援者向け発達講座、児童発達支援事業所、放課後等デイサービス、子育て支援団体への出張講座など。

※ 名古屋リビング新聞社 リビング新聞連載中「こどもの kimochi ママの kimochi」

※2025年5月母子小児発達精神特化型訪問看護ステーション開所予定（名古屋市北区）

対象：名古屋市内、近隣市町に在住の方 赤ちゃんから大人まで対応します。

問合せ先

【メー ル】 mihwabalabo17@gmail.com（代表：佐々木） 【Instagram】 mihwa_33

【ホームページ】 <https://saule.hp.peraichi.com/>

今回は、心に寄り添う、あなたのパートナー
「訪問看護ステーションこのあ」さんです。

名古屋市精神保健福祉センター通信
こころぼ NAGOYA 36号

こころぼ NAGOYA



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

発行日：2025年3月／発行：名古屋市／発行部数：2,600部
編集担当：名古屋市精神保健福祉センターこころぼ
〒453-0024
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