

はじめに

浜松市内 精神保健福祉関係家族会等 ガイドブック



令和5年8月 作成版

浜松市精神保健福祉センターでは、市内の精神保健福祉関係家族会等の連携や当事者の障がいや疾患、問題に関わらず、互いに理解を深め、地域で支えあうネットワーク作りを目的として、「浜松市内精神保健福祉関係家族会等代表者連絡会（以下連絡会）」を開催しています。

この冊子は、連絡会にご参加くださった会の方にご協力をいただき作成しました。

ご家族やご親族の中に精神疾患や精神的な問題を抱える方がいらっしゃる方は、なかなかその問題を周囲に話すことができず、悩みを一人で抱え、孤立されていることが多いかと思います。

そういった方の一人でも多くが、同じ悩みをもつ方とつながっていただき、悩みを打ち明け、問題を解決していく力を得ていくことができるよう、この冊子が、その入り口となるようにと作成いたしました。

また、支援機関で相談業務にあられる方が、各会の活動について知っていただき、ご家族等からのご相談を受けられた際に活用していただきたいと考えております。

なお、この冊子は、浜松市精神保健福祉センターのホームページでもご覧いただけます。

<https://www.city.hamamatsu.shizuoka.jp>

精神保健福祉センター



浜松市精神保健福祉センター

統合失調症を中心とした精神疾患の方の家族会

特定非営利活動法人 浜松地区精神保健福祉会 明生会	4
ひとこと会	6

依存症の方の家族会

浜松断酒会 家族会	8
浜北断酒会 家族会	10
ビリーブ家族会	12
えある ギャンブル障害の家族・関係者の会	14
浜松ギャンブル家族会	16

ひきこもりの方の家族会

特定非営利活動法人 てくてく (特定非営利活動法人 全国ひきこもりKHJ家族連合会浜松支部)	18
---	----

高次脳機能障害の方の家族会

脳外傷友の会しずおか	20
------------	----

手紙・電話・窓口での相談

○ 手紙で相談したい方へ いのちをつなぐ手紙	22
○ 電話で相談したい方へ こころのほっとライン 浜松いのちの電話 自殺予防いのちの電話	22
○ 窓口で相談したい方へ 浜松市精神保健福祉センター 浜松市障害保健福祉課 浜松市障害者相談支援事業	23

会場や開始時間など変更となる場合がございます。
最新情報は各グループ・各機関へお問い合わせください。



めいせいかい 明生会

心に障害を持つ人と、その家族の生活の質を
高めることを目的に活動しています

心に障害を持つ人とその家族の生活の質を高めるための活動を目的に、昭和47年4月に発足しました。発足当時は心に障害を持つ人への社会の理解は低く、支援もほとんどありませんでした。そんな中、家族自らが資金を出し合って共同作業所を作り、当事者のケアと支援を続けておりました。

その後、浜松市保健所の協力をいただいた時代を経て、平成16年4月に特定非営利活動法人(NPO法人)として再スタートし、今日に至っています。会員数は主に家族を中心に93名、会費は年3000円です。主な活動は、家族や当事者からの相談、広報誌の発行、講演会や研修会の実施、作業所の運営などになります。



会からのメッセージ

・心の病気(統合失調症など)で悩んだり困っているご家族や当事者の方の相談を受けています。共通の体験を持つ会員とお話してみませんか。

・こういった精神保健福祉活動に興味のある方、参加してみたい方などお気軽にご連絡ください。ボランティア、活動を支援して下さる方、大歓迎です。

<活動紹介>



学習会のひとコマ

会員、当事者、市民対象の学習会、講演会を実施しています。



平成29年5月、三島でパチリ…
会員交流旅行のひとコマです。



当会の表示です

これを目印にお越しください。



就労継続支援B型作業所「つばめ創社」です。現在20名が週5日、各種の作業に取り組んでいます。職員は、非常勤含め7人。

家にひきこもらない、人と接する、楽しい1日を過ごす、無理をしない…
明るい作業所です。

お問い合わせ



住所	〒432-8045 浜松市中央区西浅田1-9-9
連絡先	NPO法人 浜松地区精神保健福祉会 明生会 電話 053-442-1988 または 理事長・赤池まで 携帯 090-7024-1674

ひとこと会

心の病を持った方の家族が集まり悩みを話せる場です

心の病をもった当事者と、その家族の悩みからの開放と地域での精神保健福祉の向上と当事者が地域で安心して暮らせるようにサポートする事を目的に、平成16年に当事者の家族数人が集まり悩みを話せる場として浜名区に立ち上げ、平成19年4月「ひとこと会」の名称で発足しました。

会員数は13名、会費は会開催月ごとに300円。



会からのメッセージ

顔の見えるところで、お茶を飲みながら会員一人ひとりが当事者、家族のそれぞれ、日々の悩みを、体験を、自由に緩やかな会話を定例会の半分の時間を割き行っています。

こんな会ですが、一度、参加しませんか。お待ちしております。
個人情報保護は固く遵守します。

<活動紹介>

活動の三本柱は

- 1 支え合う:悩みや体験を話し合う
- 2 学 習 : 病気(統合失調症資料使用)、社会資源、後見人制度
- 3 活 動 : 地域の精神保健福祉活動参加、会誌「ひとことだより」年1回発行



会員からのひとこと (M.Mさんから)

「今日も笑顔で」

ひとこと会に入れていただき、一年になります。

先の見えない息子の病に、一喜一憂の日々ですが、自分の生き方を改めて気づかされることも多々あります。忍耐、家族、夫婦の和、人と人のつながりの大切さ…

「一人じゃないよ」のひとこと会、同じ悩みを抱え、支え、支えられるこのつながりをいただき、感謝です。

今日も、たっぷり充電させていただき、笑顔で帰れます。

そして、何よりも息子に生きがいを感じる居場所ができることを祈る日々です。



お問い合わせ

連絡先

ひとこと会 事務局 担当 平野

携帯 090-9265-6719

はままつだんしゅかい

浜松断酒会

お酒をやめたい人、お酒をやめてもらいたい家族等、
お酒が原因で困っている人のための会です。

浜松断酒会は公益社団法人全日本断酒連盟公益社団法人
静岡県断酒会の浜松支部です。県西部では小笠、掛川、遠江、
磐田、浜松、浜北、浜名断酒会が活動しています。

浜松断酒会は令和2年に設立50周年を迎えました。お酒で
困っている(依存症)本人、家族、関係者が例会で体験談を話し、回
復の道を歩いています。



会からのメッセージ

- ・例会はどなたでも参加できます。
- ・例会は「自らの体験談を話す場」です。
- ・例会は「言っぱなし、聞きっぱなし」です。
発言者に対するコメントやアドバイスは原則禁止です。
体験談を外に持ち出してはいけません。

<活動紹介>

～主な活動場所と内容～

定例会の実施

◎場所 アイミティ 浜松

◎日時 毎週土曜日19:00～21:00

第3月曜日13:00～15:00(昼例会)

毎月第2土曜日の例会は、本人と家族は別の部屋での例会
になります(家族会)。定例会はどなたも見学参加自由です。



～その他～

断酒会全国大会、各地の記念大会、研修会、講演会・交流会への参加など。



お問い合わせ

連絡先	担当	中村 道孝
	携帯	070-5644-4331



公益社団法人 静岡県断酒会

はまきただんしゅかい 浜北断酒会

断酒会とは、酒を断つ会です
酒をやめたい人、やめてもらいたい家族等
酒が原因で困っている人のための会です

毎週開かれる定例会で、自らの酒害体験を語り、他の人の酒害体験を聞き
苦しかった事、周りに迷惑をかけて来た事を決して忘れず
酒をやめ続け、体も心も回復して(社会復帰、社会貢献はもとより、家族への愛、
自分への愛、生き甲斐のある人生を取り戻す。これからの自分を模索する。etc...)”
本来の自分を取りもどす”事を目的としています。

酒害 - 酒が原因で自分の体に起きた害。自分の心に起きた害。
酒が原因で家族を傷つけてきた事。周囲に迷惑をかけてきた事。
などを、私たちは”酒害”という言葉で表します。

私たちと共に酒を断ってみませんか!

基本として毎週水曜日19:00~21:00

ふれあい交流センター浜北で定例会を行っております。

第2水曜日には、本人と家族とに分かれて、家族のみの家族会も行っております。

随時見学可能ですので、お気軽にお越しください。

ご家族の方、行政の方の見学もお待ちしております。

ふれあい交流センター浜北

〒434-0031 浜松市浜名区小林1272-1 TEL 053-587-4830



定例会

会員、家族、見学の方により行われます。体験談に始まり体験談で終わるという形式の会です。体験談は「言いつばなし、聞きつばなし」「外に持ち出してはいけません」という2つの原則があります。逆にいうと例会場での各自の発言は、この2つの原則により守られます。当会では、一般の方の見学が随時可能となっており、相談も承っております。私たちはこの定例会をととても大切にしています。



各種大会・研修会

全国大会、ブロック大会、友好断酒会の記念大会等の参加。各種研修会の参加。専門職の講師による基調講演でアルコール依存症をはじめとするアディクションの正しい知識を学び、仲間の体験発表を聞く事により初心にかえるチャンスを買います。また、普段は会えない遠方の仲間に会い、また次の大会で会おう!と約束することが断酒継続のエネルギーになります。写真は2019年の第56回 全国(京都)大会の時のものです



啓発活動

●飲酒運転根絶運動

厚生労働省のアルコール関連問題啓発週間に関連して毎年11月に静岡県内10箇所で、飲酒運転根絶運動を実施しています。

●お酒を卒業したい人のつどい

自助グループを知ってもらうために、浜松市精神保健福祉センターで定期的に開催しています。断酒会とAAが協力して市民の方に酒害体験を聞いてもらっております

お問い合わせ



浜北断酒会は、公益社団法人 静岡県断酒会の浜北支部という位置付けになります

<https://hamakita-danshukai.com>

浜北断酒会のホームページも是非、ご覧になってください



問合せ先 会長 戸田達也 TEL:053-543-0019 携帯:090-7029-0892

ビリーブ家族会

薬物依存症を抱えるご家族の方を中心として活動しています

「違法薬物(覚せい剤、大麻など)」や「統合失調症・感情障害(うつ・躁鬱)」「発達障害(自閉症、アスペルガー症候群、注意欠如・多動性障害(ADHD)、学習障害など)」「摂食障害」「境界性人格障害」「高次脳機能障害」などの精神疾患により、処方薬や自己治療で市販薬などを服用して、薬物使用による問題があるご家族を抱えている方を中心として活動しています。



会からのメッセージ

薬物依存症を抱えた家族の皆さん!もう大丈夫。
ビリーブには多くの仲間がいます。あなたの悩みを話してください。
この家族会なら安心して話せます。必ず道は開けます。
私達多くの仲間が家族会で心の安らぎを得られたように、
あなたもきっと安らぎを得られます。
そして、あなたの大切な人が、必ず回復の道を歩いていくことを信じて!

<活動紹介>

—主な活動場所と内容—

毎月例会を開催。下記の3項目を活動目標としています。

- ・薬物依存症という病気を正しく理解する
- ・薬物依存症者への正しい対応を身につける
- ・家族が癒される



家族会は県内5か所で月5回開催。
参加は、どこでも、何度でも、自由です。

家族会名	開催日時	開催場所
合同家族会	毎月第2土曜日 13時~17時	静岡県もくせい会館 (静岡市葵区鷹匠3-6-1)
浜松家族会	毎月第1・第3土曜日 13時~16時	北部協働センター (浜松市中央区葵東1丁目15-1)
静岡家族会	毎月第4土曜日 13時~17時	静岡市城東保健福祉エリア (静岡市葵区城東町24-1)
三島家族会	毎月第2火曜日 14時~17時	三島市生涯学習センター (三島市大宮町1-8-38)

お問い合わせ



合同家族会 携帯 090-1285-0474
浜松家族会 携帯 090-2344-3438
静岡家族会 携帯 090-1285-0474
三島家族会 携帯 090-2344-3438

※家族会の参加を希望の方は事前連絡を必ずお願いします

えある「ギャンブル障害の家族・関係者の会」

同じ悩みを持ったメンバーが
本音で話せる否定されない場所です

私たちは、ギャンブル障害(依存症)の家族・関係者の会です。家族・知人のギャンブルに巻き込まれた人たちが集まっています。

家族や周りの人は巻き込まれて、ギャンブル障害には無力です。病気について理解すること、家族会に参加することにより原点に戻ることができます。

摂食障害・買い物・共依存など、依存の問題で悩まれている方ならどなたでも参加できます



会からのメッセージ

あなたは決してひとりではありません。

私たちと一緒に、回復の道を歩いていきませんか？

<活動紹介>

それぞれの近況や悩みを話し、一緒にギャンブル障害の本や資料を基に障害について、また家族の対応の仕方について学びます。
会で話されたことは口外しない約束になっています。
安心してご参加ください。



Twitterも始めました。@springhamamatsu



開催日	毎月第2・第4木曜日
時間	午後7時から午後9時まで
場所	浜松市福祉交流センター内
対象となる方	依存の問題で悩まれているご家族、関係者の方



お問い合わせ

連絡先	えある「ギャンブル障害の家族・関係者の会」 はる 代表 春 携帯 090-6585-6554
-----	--

浜松ギャンブル依存家族会

ギャンブルの問題で困っている家族が
体験や悩みを話せる場所です

ギャンブル依存(傾向)や、それに伴う借金の問題は、自力で解決することが難しいということは理解されておらず、当事者は「ずるい」「怠けもの」とわれ、家族が責任を負わなければならないと思ひ込み抱え込んでしまいます。「どう対処したらいいか」と悩み、自分の人生を犠牲にしてしまいます。また、相談する場所も多くはありません。

ギャンブルの問題で困っている家族の悩みを和らげ、安心して楽しんで生活を送っていただけるよう、ここらのご近所として支え合うことを目的に、平成30年3月に浜松で初めての家族会を立ち上げ、月1回の集まりを継続しています。専門・関連機関との連携も大切にしています。



会からのメッセージ

私達は専門機関に相談し、正しい知識を学ぶことで当事者への向き合い方が大きく変わりました。また、同じ悩みを抱えた人たちと分かち合うことで救われました。

一進一退ですが、自分の人生を楽しみ、当事者の回復を見守っています。今も悩みを抱えている方、どこに相談していいかわからず悩んでいる方、右記までご連絡ください。

<活動紹介>

❁会の約束

安心して参加して頂くために、会では下記の約束をお願いしています



- お互いの立場や考えを尊重し、批判・非難はしません
- 会の中で話された内容は、会の外で話すことは控え、守秘義務を守ります
- 話したくないことは話さなくていいです。聞くだけの参加もできます

開催日	毎月第2金曜日
時間	午後1時から午後3時
場所	浜松福祉交流センター内 浜松市中央区成子町140-8
対象となる方	ギャンブル依存の問題で悩まれているご家族の方

お問い合わせ



連絡先	浜松ギャンブル依存家族会 090-3494-3985
-----	-------------------------------

特定非営利活動法人

てくてく

ニート・ひきこもりの家族相談

ひきこもりの子どもをもつ親と当事者が会員

現在 会員数35家族



会からのメッセージ

ひきこもっている子どもさんを放任しないでください。
なるべく早い時期に、親が相談しに来所し、
回復に向けてのプログラムを組み、
親自身が勉強して、ひきこもりの対応を身につけましょう。

<活動紹介>

— 主な活動場所と内容 —

【場所】福祉交流センター（中央区成子町）
定例学習会：第3日曜日 13～17時
個別相談：常時（予約制）
居場所：毎週 月・土・日曜日



— てくてくファームの様子（赤い羽根助成事業） —



— その他の活動 —

- ・訪問相談（予約制）
- ・てくてくファームの作業
- ・全国ひきこもりKHJ家族連合会（40団体）との交流、会議ほか

てくてくファームからのお知らせ

- ・毎年春に、畑でバーベキューをします。
- ・作った野菜を近隣スーパーへ出荷しています。
- ・畑に来たい人、募集中！みんなで野菜を育てましょう。



お問い合わせ

住所	〒432-8054 浜松市中央区田尻町208-2
連絡先	担当 山本 携帯 090-1416-6224 ブログ よりみちNPO法人てくてく

高次脳機能障害友の会「しずおか」

NPO法人 高次脳機能障害サポートネットしずおか

交通事故や病気・転落事故・スポーツ事故などによって脳に損傷を受け、
脳の障害や後遺症に苦しんでいる方やその家族のための会です

- 【会 員 構 成】 静岡県内の高次脳機能障害当事者及びその家族。
- 【友の会会員数】 正会員116名 賛助会員51名(2023.3現在)
<友の会会費>正会員3,000円/年 賛助会員2,000円/年
- 【友の会開設年度】 2000.2.1 脳外傷友の会「しずおか」設立
- 【友の会趣旨】 交通事故や病気・転落事故・スポーツ事故などによって脳に損傷
を受け、脳の障害や後遺症に苦しんでいる方やその家族のため
の会です。



会からのメッセージ

高次脳機能障害をご存知ですか？

高次脳機能障害友の会「しずおか」・NPO法人高次脳機能障害サポートネット
しずおかでは静岡県の高次脳機能障害のご本人、ご家族からの相談を受けていま
す。活動の様子は、会報やブログにてお知らせしています。

ブログ「高次脳機能障害友の会しずおか」の活動 <http://nougaisizu.hamazo.tv/>

<高次脳機能障害友の会「しずおか」の活動>

勉強会の開催

東部・中部・西部
3地区に分かれて
勉強会を行っています。
(西部地区は第3土曜日午後)



その他の活動

- ◎ 会報の発行
(年3回発行・NPO法人高次脳機能障害サポートネットしずおかとの共作)
- ◎ NPO法人日本高次脳機能障害友の会に加盟し、その活動への参加

<NPO法人高次脳機能障害サポートネットしずおかの活動>

2007.8 NPO法人高次脳機能障害サポートネットしずおか認証

特定非営利活動に係る事業

- ① 高次脳機能障害者及びその家族への支援に関する事業
- ② 高次脳機能障害者の地域生活支援に関する事業
- ③ 高次脳機能障害者の自立支援及びその研究に関する事業
- ④ 高次脳機能障害の一般社会への啓蒙・啓発活動に関する事業
- ⑤ その他この法人の目的を達成するために必要な事業



相談会への協力

NPO法人高次脳機能障害サポートネットしずおかでは、
相談事業を実施しています。また、静岡県では健康福祉
センターにて、高次脳機能障害医療等総合相談会が行われて
います。ご希望の方に、会場にて家族会についてご案内して
います。※相談会は事前予約制です。



講演会の開催への協力

静岡高次脳機能障害リハビリテーション講習会、中学・大学等にて 家族体験談を
講演するなど、啓蒙・啓発活動を行っています。

お問い合わせ



住所	〒436-0019 掛川市青葉台6-3 小関方 高次脳機能障害友の会「しずおか」
連絡先	◎高次脳機能障害友の会「しずおか」代表 小関理子 電話:0537-24-0608 ◎高次脳機能障害友の会「しずおか」西部地区 渡邊喜恵 電話:053-457-5898 ◎NPO法人高次脳機能障害サポートネットしずおか 理事長 滝川八千代 電話:054-622-7405

手紙・電話・窓口でのご相談

手紙で相談したい方へ

◆ いのちをつなぐ手紙

ひとりで悩みを抱えているあなたへ・・・
誰にも話せず、ひとりでがんばりすぎていませんか。
つらい気持ち、苦しい気持ちなどを抱えて、毎日を暮らしていませんか。



「いのち」について考えているあなたへ・・・
いのちについてあなたが思うこと。
あなたが体験したこと、ひとりじゃないよ。
あなたのメッセージが、つらい気持ちを抱えている人のところに響くでしょう。

★詳細は、ホームページをご覧ください

浜松市ホームページ <https://www.city.hamamatsu.shizuoka.jp>



いのちをつなぐ手紙



電話で相談したい方へ

◆ こころのほっとライン ☎ 053-457-2195

開設時間：月曜日～金曜日 9時～16時

※祝日、年末年始を除く

◆ 浜松いのちの電話 ☎ 053-473-6222

開設時間：○ 日・月・火曜日、祝日／10時～22時

○ 水・木・金・土曜日／10時～24時

○ 第2・第4土曜日／10時～翌日10時

◆ 自殺予防いのちの電話 ☎ 0120-783-556

開設時間：毎月10日開設（8時～翌日8時）



窓口で相談したい方へ

◆ 浜松市精神保健福祉センター

こころの健康や病気についての相談（事前予約制）、知識の普及、精神障がいがある方とご家族への支援、各関係機関への技術支援などを行っています。

★詳細はホームページをご覧ください

<https://www.city.hamamatsu.shizuoka.jp>

○ ☎ 053-457-2709



精神保健福祉センター



◆ 浜松市障害保健福祉課

精神に障がいのある人やその疑いのある人を対象とした相談を行います。

○ ☎ 053-457-2213

◆ 浜松市障がい者相談支援事業

障がいのある人・障がいのある子ども・保護者・介護者などの相談に応じ、利用できるサービスなどをアドバイスします。成年後見制度の利用にかかる相談にも応じています。

R4.4.1現在

施設名	担当区	所在地	電話番号(053)
中障がい者 相談支援センター	中央区	中央区和合町555番地 (和合せいれいの里内)	488-8077
東障がい者 相談支援センター	中央区	中央区流通元町20番3号 (東行政センター2階)	424-0371
西・南障がい者 相談支援センター	中央区	中央区雄踏一丁目31番1号 (西行政センター3階)	597-1124
北障がい者 相談支援センター	浜名区	浜名区細江町気賀305番地 (北行政センター3階)	523-2255
浜北・天竜障がい者 相談支援センター	浜名区 天竜区	浜名区平口1604番地の1 (浜北保健センター1階)	587-1010
相談支援事業所 「シグナル」	※	浜名区高菌775番地の1(浜松市 発達医療総合福祉センター内)	586-8804

※浜松市発達医療総合福祉センターの特性を踏まえ、他の障がい者相談支援センターと協働します

MEMO



浜松市内精神保健福祉関係家族会等ガイドブック

制作 浜松市精神保健福祉センター
〒430-0929
浜松市中央区中央一丁目12-1
静岡県浜松総合庁舎4階
TEL 053-457-2709
FAX 053-401-1028



発行 令和5年8月

