ひきこもりの理解と支援のために

ひきこもりとは・・・

厚生労働省の定義では、ひきこもりとはさまざまな要因の結果として社会的参加を回避し、原則的には6カ月以上にわたっておおむね家庭にとどまり続けている状態をいいます。

ストレスが大きすぎて自分の力ではどうにもできなくなる時に、それ以上ストレスをためないように自分以外との接触を制限し、殻に閉じこもって自分を守ろうとします。自分と向き合い、次への一歩を踏み出すエネルギーを蓄えている期間であるといえます。

抱え込まず、まずご相談ください

本人や家族だけで悩まず、早めに相談機関に相談しましょう。

障がい福祉課	NPO 法人フリースペース ふきのとう	長崎県ひきこもり地域支援センター
☎0956-24-1111	☎0956-25-6222	☎095-846-5115

利用できるサービス

● NPO 法人フリースペースふきのとう

・家族会（あのねの木）

日　時　毎月第3水曜日 10 時～ 12 時

場　所　福祉活動プラザ（佐世保市栄町 4-11）

対　象　おおむね 16 歳以上の子どもさんを持つ家族で、ひきこもりがちなど対人関係上の問題でお悩みのご家族

・当事者の居場所

【ぽれぽれ】

対　象　18 歳以上

開所日　月・火・金・土曜日 10 時～ 16 時

場　所　NPO 法人フリースペースふきのとう（佐世保市京坪町 8-1）

【ぽこ・あ・ぽこ】

対　象　20 歳未満

開所日　火・土曜日 13 時～ 17 時

場　所　NPO 法人フリースペースふきのとう（佐世保市京坪町 8-1）

● 長崎県ひきこもり地域支援センター

・家族教室

対　象　ひきこもりの方の家族

内　容　ひきこもりについて、家族の対応を学びます。

・家族のつどい

対　象　ひきこもりの方の家族

内　容　家族同士の交流を行います。

※詳しくは当センターへお尋ねください。

● 障がい福祉課

・個別家族教室

対　象　ひきこもりで苦しんでいる方の対応でお悩みのご家族

内　容　ひきこもりに特化した講義と演習プログラム。問題解決へ向けて、ご家族の問題解決力を高め、ご本人を外の支援へつないでいくための方法を習得していきます。

日　時　個別に調整します。

障がい福祉だより
vol.7　2021 年 12 月特集号

〒857-0042 佐世保市高砂町５番１号
佐世保市保健福祉部障がい福祉課
TEL:0956-24-1111（代表）　FAX:0956-25-2281
ホームページ：https://www.city.sasebo.lg.jp/

vol. 7 障がい福祉だより

佐世保市の障がい福祉のとりくみについてご紹介します

手話で話そう



障がい者関係団体を紹介します



佐世保市内部障害者協議会

当協議会は内臓疾患の障がいをお持ちの患者同士の交流やピアサポートを目的に設立しており、現在は佐世保市福祉活動プラザ内で医療講演等やピアサポートを中心に活動しています。また、佐世保市身体障害者団体連合会へも加入し、障がい者団体との交流活動を行っています。

☎090-1347-4771



長崎県難病連絡協議会県北支部（難病連県北支部）

当支部は長崎県北部にお住いの難病患者及び家族の身近な存在として、ピアサポート及び交流する場や医療講演等の提供するために設立しました。活動は月に一度第３土曜日に難病カフェを開催し、難病患者同士や家族の方が交流を持っていただく事で楽しくできる場所を提供しています。

☎0956-37-8414

～カード型の身体障害者手帳の発行をはじめました～

佐世保市では、本年１０月からカード型の身体障害者手帳の発行を開始しました。
カードは免許証・保険証と同様のサイズでプラスチック製のため、耐久性と携帯性が向上します。
新たに手帳を申請される方はカード型か従来の紙製での交付かを選択できます。
紙様式の身体障害者手帳をお持ちの方は引き続き使用できます。
カード型への切り替えをご希望の場合は、今お持ちの手帳はご返却いただくこととなります。

申し込み方法

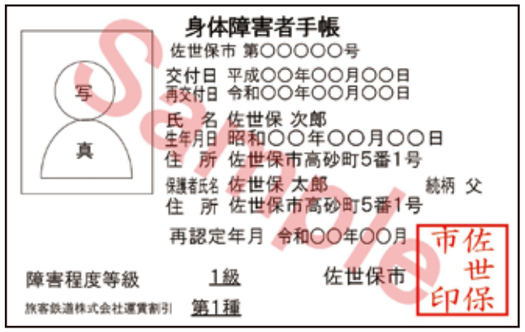
【窓口】・・・障がい福祉課

必要なもの

① 写真（縦４cm× 横３cm）
② 現在お持ちの身体障害者手帳
※ご自身での申請が困難な場合は代理の方での申請も可能となっております。
その場合は、代理の方の身分証明書もご持参ください。

※カード型の身体障害者手帳は、申し込みの状況によって順次の発行となります。

おもて面



うら面



～障がい者への虐待を防ぎましょう～

障がいの特性に対する知識や理解の不足、障がい者の人権に対する意識の欠如等により、障がい者虐待が起こってしまうことがあります。障がい者虐待には、身体的虐待（殴る、蹴るなど）、性的虐待（性行為の強要、わいせつな映像を見せるなど）、心理的虐待（怒鳴る、無視するなど）、放棄・放置（食事や水分を与えないなど）、経済的虐待（年金や賃金を渡さないなど）の５つのタイプがあります。

もしかしたら虐待？と思ったらすぐに **障がい福祉課へご相談ください。**
あなたの通報が支援につながります。

●通報は匿名でも構いません。
●通報者の情報が外部に漏らされることはないので、ご安心ください。
●虐待であるか、はっきりわからなくても通報できます。市が虐待の有無を判断しますので、通報者自らが調査して虐待であるかどうかを認定する必要もありません。

ヘルプマーク・ヘルプカード

ヘルプマークとは

「ヘルプマーク」とは、義足や人工関節を使用している方、内部障がいの方、発達障がいの方または難病の方など、援助や配慮を必要としていることが外見からは分からない方が、着用または表示することで周囲の方に配慮を必要としていることを知らせるためのマークです。


▲ヘルプマーク

このマークを見かけたら

●電車、バスの中で席をお譲りください。
●駅や商業施設などで声をかけるなど配慮をお願いします。
●災害時には安全に避難できるよう支援をお願いします。

ヘルプカードとは



「ヘルプカード」とは、障がいのある方など支援や配慮を必要としている方が携帯しておき、日常生活での困った際、災害時や緊急時などに周囲の方に提示することで、必要な支援や配慮を伝えるためのカードです。

配布場所：〇すこやかプラザ（障がい福祉課･長寿社会課） 〇各支所 〇宇久行政センター

ピアサポーターとは？

精神に障がいがあることをオープンにしたうえでその経験を活かして支援すること。

精神疾患ピアサポーター ふたばの陽

ふたばの陽は「癒しの場」をコンセプトに人と人との垣根をこえた繋がりを大切に活動しています。

主な活動内容

例会活動：月に１回語らいの場の提供。癒しの場を目指しています。
他にも交流会、講演活動、広報活動なども行っています。

例会活動の詳細

日時：毎月第３土曜日 13：30 ～
場所：障がい福祉課にお尋ねください
参加費：50 円



お話の内容

・眠れないときどうしている？
・家族のことについて
・今日の晩御飯は何にする？
休憩を挟めながらお話をしていきます。