

心のたより

第108号 2026年7月発行

長野県精神保健福祉センター



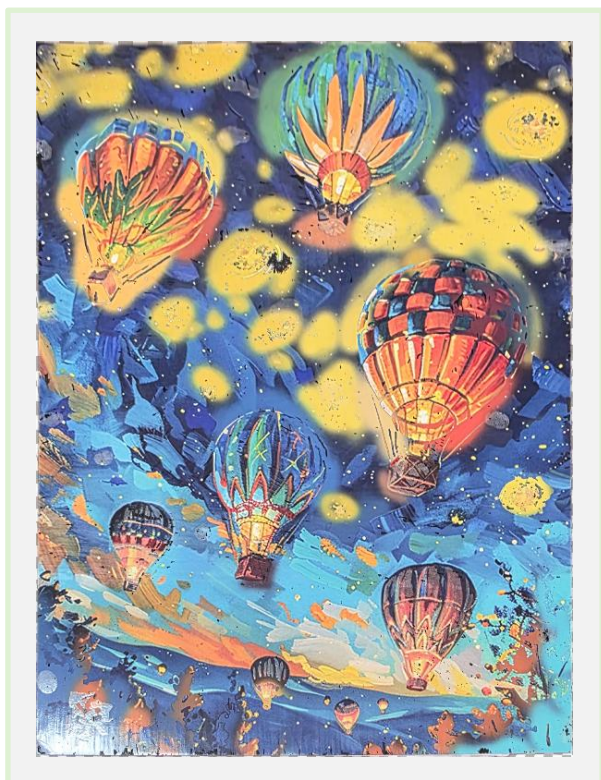
しあわせ信州
山々と育む すこやかな国

〒381-8577 長野市下駒沢 618-1

TEL 026-266-0280 / FAX 026-266-0502

E-mail withyou@pref.nagano.lg.jp

<https://www.pref.nagano.lg.jp/seishin>



こころのぎやらりー

【作品名】

「気球に乗せて」

【作者】

睡蓮

【作品に寄せて】

「沢山の気球にいろんな思いを
乗せて大空に飛ばせたらいいな」

目次

- こころのぎやらりー 1
- はじめに（所長） 2
- <特集>ひきこもり支援実態調査について 3～4
- 令和8年度精神保健福祉センターの取り組みについて 5～7
- 令和8年度研修会等日程 8



はじめに

長野県精神保健福祉センター

所長 萩原 徹也

「心のたより」第108号をお届けします。

108号というのはずいぶん長く続いたものだと思います（私は昨年赴任したばかりなので経緯を知らず、他人事のような感想になってしまって恐縮です）。ちなみに、108という数字は古来心の悩みと関連が深い数字です。仏教の六根説では、眼、耳、鼻、舌、身、意という6つの感覚が、善、悪、中立の3つの状態で働いて18の煩悩が生まれ、それぞれが迷いのある状態とない状態に分かれて36になり、さらに過去、現在、未来の3つの時間軸に当てはめられて108の煩悩になります。また、生、老、病、死を「四苦」といい、愛する人との別れや願いがかなわないことなどの悩みを「八苦」といいますが、これを数字に置き換えて足し算すると、 $4 \times 9 + 8 \times 9 =$ でやはり108となります。除夜の鐘が108回撞かれるのは108の煩悩を払うという意味があるようですが、この小冊子も、煩悩を払うことはできなくても、どこかでどなたかの役に立っていることを願うばかりです。

当センターで取り組んでいる課題は、自殺、ひきこもり、依存症など、現代の社会状況と深く関連しています。自殺対策基本法においては、自殺を個人の問題と考えるのではなく、社会全体で取り組むべき課題であることが明確にされました。ひきこもりについては、個人と社会の関わりのあり方が多様化している現状を踏まえ、当事者の意思を尊重しつつ支援することが求められています。依存症に関しては、令和9年から適用される新しい国際疾病分類の中で、従来のアルコールや薬物の使用のみならず、ギャンブルやゲームなど特定の行動へのアディクション（嗜癖）にも診断がつけられるようになりました。目まぐるしく変化する社会状況の中で、人間関係の希薄化や孤立化、将来への不透明感など、心の健康にかかわる問題は複雑さを増しています。当センターでは、メンタルヘルスの問題全般に関する電話相談や福祉制度の利用に関するガイダンスなども行っており、関係諸機関と連携しながら、精神保健福祉の向上に努めてまいります。

最後に、皆様には、当センターに対する平素のご高配について感謝申し上げますとともに、引き続きのご理解とご助力をお願い申し上げ、ごあいさつとさせていただきます。

<特集>ひきこもり支援実態調査について

1 はじめに

これまで平成21年度から5年毎に、当センターのひきこもり支援事業の方向性を検討することを目的に、県下の市町村や保健福祉事務所等の支援機関を対象に実態調査を行ってきました。

今回は、令和7年1月に県内でひきこもり支援（以下、支援）を行っている198機関を対象として、令和5年度に取り扱った相談状況について、ながの電子申請サービスによって回答を求めました。その結果の概略について、平成30年度の調査結果（以下、前回調査）とも比較しながら報告します。

2 ひきこもりの定義と調査内容について

ひきこもりの定義は、『様々な要因の結果として、社会的参加（義務教育を含む就学、非常勤職を含む就労、家庭外での交遊など）を回避し、原則的には6ヶ月以上にわたって概ね家庭にとどまり続けている状態（他者と交わらない形での外出も含む）および確定診断がなされた統合失調症の症状によるひきこもり状態は除く』（平成20年（2008年）厚生労働科学研究）に準拠しました。

調査内容は、①支援の実績（相談実人数・年齢、支援の延べ件数等） ②支援の対応状況（ひきこもり当事者（以下、本人）、家族への対応） ③支援に関連する居場所の設置状況 ④支援に関するその他の実施状況 ⑤支援に関連する民間団体との連携 ⑥支援に関連する課題や今後必要なこと ⑦当センターへのご意見等 でした。

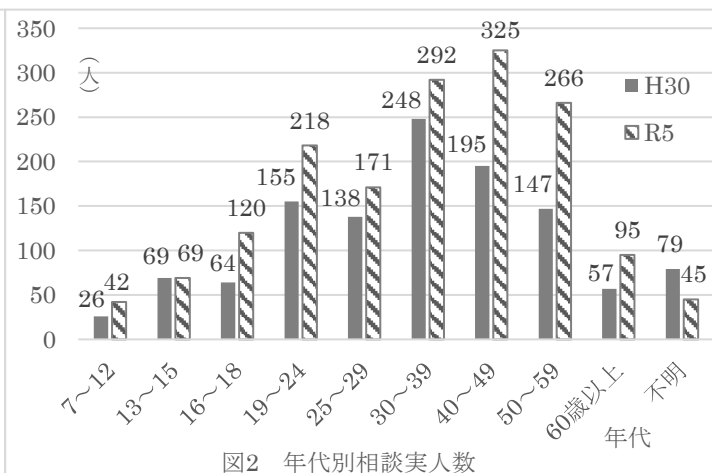
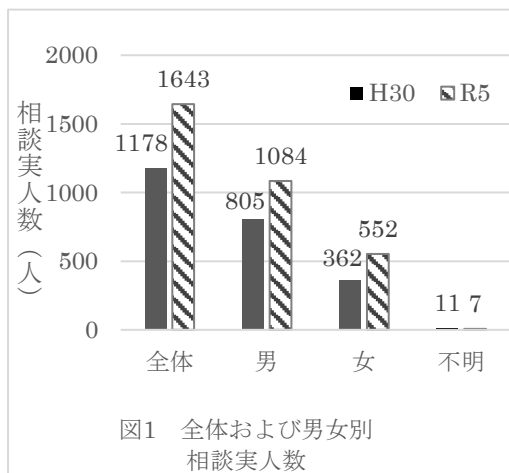
3 調査結果の概要

132 機関から回答があり、回収率は 66.7%（前回調査 74.6%）でした。市町村と保健福祉事務所の回収率は 100%、生活就労支援センター（以下、まいさぼ）61.5%、障がい者総合支援センター20.0%、民間その他の支援機関は 25.0%でした。

同一人物の支援機関の重複利用も考えられますが、本調査では、前回調査同様に各機関から得られた回答を合算し、相談者個人を特定できない形で情報収集しました。

以下、調査内容別に結果の概略をお伝えします。

① 相談実人数が前回調査から約4割増加し1,643人となりました（図1）。支援機関別で



は市町村（838件）が最も多く全体の51.0%を占め、次いでまいさぼ（345件）が21.0%でした。また、年代別にみると前回調査と比べてどの年代でも増加していましたが、全体的に見て年齢の上昇傾向が窺えました（図2）。一人当たりの対応件数では、前回調査の4.8件から7.9件と増加し、とりわけまいさぼが前回調査4.3件から14.5件と著しく増加していました。相談受付、他機関紹介、継続支援等多面的な機能を果たす市町村と手厚く個別性の高い支援を行うまいさぼの姿が垣間見られました。その他、今回初めて回答を求めた初回相談者の内訳は、約5割が親で次いで本人が約2割を占めていました。

- ② 支援の対応状況では、前回調査と同様に電話、相談面接および訪問が主な支援方法でしたが、LINEやSNSの活用が新たな相談の接点となるなど、対応方法の多様化が窺われました。
- ③ 本人や家族の居場所づくり・グループ活動は、前回調査から進展が見られませんでした。今後実施したいとの声も寄せられていますが、実施が困難と答えた機関が半数を超えていました。
- ④ 29機関から今後実施したい支援について、42件の意見をいただきました。最も多いのは「居場所づくり・社会参加支援」（23.8%）、次いで「専門的支援・相談体制の整備」（16.7%）、「家族支援・家族会」（14.3%）、「啓発・情報提供・学習機会」（14.3%）でした。また、各支援機関が支援協力を求めたのは市町村、次いでまいさぼでした。
- ⑤ 民間団体との連携では、まず地域の資源の把握が課題として挙げられました。地域資源の可視化と情報共有の仕組みづくりを進めることが求められているように思われます。
- ⑥ 本人と家族が支援者に訴える相談内容は、双方とも「経済・就労」「将来のこと」「コミュニケーション」「精神的健康」など共通した課題でした。親と子という異なる立場からの悩みに向き合う支援者の苦慮する姿が窺われました。支援活動を継続的にして行えるよう、支援体制の仕組みや人材育成の整備が急務であるように感じます。
- ⑦ 当センターへのご意見等について、自由記述で回答を求め26件の回答がありました。研修・技術支援6件、情報提供・啓発活動6件、当センターの支援体制の改善・強化5件、家族会・家族支援に関して4件、その他5件でした。

4 当センターの今後の支援の方向性について



本調査から様々な課題が抽出されましたが、当センターとしては、今後、各圏域を支える保健福祉事務所との連携のもと、相談受付、他機関紹介、継続支援等多面的な機能を果たす市町村と、手厚く個別性の高い支援を行っているまいさぼを中心とした協働・連携の仕組みづくりや人材育成に協力し、地域の実情に応じた支援を展開できるよう、体制作りを模索していきたいと思います。

また、普及啓発活動の一環として令和6年度末から、当センターホームページにおいてひきこもりに関する動画配信（『信州ひきこもりビューロー』）を行っています。今後も内容の充実にも努め、配信を継続して支援環境の醸成の一助としたいと考えています。

最後になりますが、この度の調査に関して、ご協力いただいた支援機関の皆様に深く御礼申し上げます。

令和8年度 精神保健福祉センターの取り組みについて



Ⅰ 自殺対策推進事業

(1) 自殺の現状と自殺対策基本法改正

全国の自殺者数は、新型コロナウイルス感染症の影響等もあり、令和2年に11年ぶりに前年を上回りました。長野県では、令和7年の自殺者が319名で、1日におよそ1人の方が自殺で亡くなっており、多くの方が自殺に追い込まれているという深刻な状況です。特に20歳未満の自殺死亡率は全国の中でも高い水準にあることから、重要課題となっています。

自殺は個人の自由な意思や選択の結果によるものと思われがちですが、その背景には、心身の健康問題のほか、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立などの様々な要因があり、その多くが**防ぐことのできる社会的な問題**といわれています。長野県では、令和5年3月に「第4次自殺対策推進計画」を策定し、「子ども」「生活困窮者」「働き盛り世代」「自殺未遂者」への支援を重点施策として、保健・医療分野のほか、福祉・教育・労働をはじめとする関係機関との連携により、自殺対策の取組みを進めています。

令和7年度の自殺対策基本法改正では、デジタル社会における自殺関連情報への配慮や、こどもに係る自殺対策を社会全体で推進することが基本理念として明記されるとともに、地方公共団体においてこどもの自殺防止に係る協議会を設置できることが定められました。

(2) ゲートキーパーとは

ゲートキーパーとは、身近にいる悩んでいる人に気づき、声を掛け、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人のことで、誰もがなることができます。県民の方向けのゲートキーパー研修動画をYouTubeにて以下のURLで公開していますので、是非ご覧ください。

<https://www.youtube.com/watch?v=Dy8AEqLnTfk>



また、身近な人を自死で亡くされた方々および地域の皆様に向けた、自死遺族等普及啓発動画をYouTubeにて以下のURLで公開していますので、是非合わせてご覧ください。

<https://www.youtube.com/watch?v=OPIJR09biVA&t=1s>



(3) 自死遺族交流会（あすなろの会）

当センター及び保健福祉事務所では、自死遺族交流会「あすなろの会」を定期的に開催しています。家族を自死で失った人たちが集まり、安心して自分の気持ちや体験を語り合える場です。

○開催日時：いずれも13:30～15:30

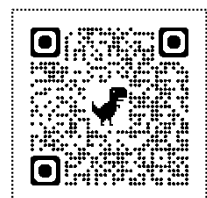
【長野】：毎月第2土曜日 【佐久・伊那・松本】：年4回開催

【上田】：年3回開催 【飯田】：年2回開催

○対象：家族を自死で亡くされた方（自死された方の親・配偶者・きょうだい・子ども）

○参加ご希望などのお問合せ：「4 ご相談について」（7ページ）の連絡先をご参照ください。

また、あすなろの会の参加対象とならない、恋人、友人、職場の方などの大切な方を亡くされた方も対象の「こもれびに集う」という会を開催します。詳細については、当センターのホームページをご覧ください。



2 依存症対策事業

依存症は、当事者の意志の強弱や性格の問題でなるわけではなく、アルコール・薬物（市販薬を含む）、ギャンブル等の依存する物質の使用や行為があれば、誰でもなる可能性があります。当センターは県の「依存症相談拠点」として、電話・面接での相談、当事者及び家族のグループミーティングを行っています。

また、依存症の相談支援技術の向上、体制の充実、関係機関との連携強化等を目的とした研修会や会議などを開催しています。当センターのホームページには、依存症に関する様々な情報を掲載しておりますので、ぜひご活用ください。

<https://www.pref.nagano.lg.jp/seishin/heisetsu/addiction>

依存症への理解が深まり、誰もが安心して生活ができることを目指し「第3期信州保健医療総合計画 依存症対策（長野県依存症対策推進計画）」に基づいた取組を進めていきます。

依存症当事者グループミーティング

アルコール、薬物、ギャンブル等に頼らない生き方を目指し、依存症に関する正しい知識や理解を深めるためのグループです。

○開催日時・会場

【長野会場】：月2回 火曜日 13:30～15:30

【松本会場】：月1回 木曜日 13:00～15:00

（※松本会場：長野県松本合同庁舎内）

○対象：アルコール、薬物、ギャンブル等依存症の方

依存症家族グループミーティング

依存症の本人への対応方法等を学習するグループです。また同じ悩みを抱くご家族同士の分かち合いは、回復に向けて踏み出す支えにもなります。

○開催日時：月2回 木曜日 13:30～15:30

○会場：日により会場変更があります。

○対象：家族の依存症（アルコール、薬物、ギャンブル等）で悩んでいる方

グループミーティングは、初回の参加申し込みが必要です。詳細は依存症担当までお問い合わせください。

<https://www.pref.nagano.lg.jp/seishin/heisetsu/addiction/group-meeting.html>

会場の変更等もありますので、詳細は二次元コードを読み取り、ホームページでご確認ください。



3 思春期・ひきこもり支援事業

昨年度は、令和6年度末に実施したひきこもり支援実態調査の結果をまとめました（令和7年12月）。この調査結果をもとに、今年度の当センターの業務として、以下の事業の充実強化を図っていきます。

- ①支援者に向けた研修では、対話に着目し「オープンダイアログ」について取り上げて行く予定です。基礎的な講義から、実践的な演習を取り入れ、より理解と対応力を高められるよう開催します。
- ②昨年度から、ひきこもりなどで社会参加の機会の少ない方を対象としたグループ活動（成人期グループ）の対象年齢を19歳から59歳までに広げました。今年度は、より参加者の個性や持ち味を活かした活動が行えるよう取り組んでいきます。
- ③当センター主催のひきこもり家族学習会では、ご家族へ正しい知識の提供と家族内のコミュニケーションの改善・充実に向けたカリキュラムの充実を図っていきます。
- ④当センターホームページを活用して、長野県のひきこもりに係る情報をお届けするページ「信州ひきこもりビューロー」を開設しています。今年度もひきこもりを「自分事」として共に支え合う機運を高めるよう努めていきます。以下のURLで公開していますので、是非ご覧ください。

https://www.pref.nagano.lg.jp/seishin/heisetsu/hikikomori/withdraw_bureau.html



成人期グループ（みんなのサンサイ会）のご案内

ひきこもりなどにより社会参加の機会が少ない方に対し、それぞれの個性の良さを活かし、自分らしく充実した時間を過ごしていただくことを目的にグループ活動を実施しています。レクリエーション、スポーツ、散歩、ソーシャルスキルトレーニング、フリートークなどの活動を通して、人とつながるきっかけの場となっています。

参加にあたっては、事前に当センターにご相談ください。

○開催日時：毎月原則第2・4水曜日 14:00～16:00

○場所：精神保健福祉センター他

○問い合わせ：ひきこもり支援担当

4 ご相談について

お問い合わせ先	電話番号	相談内容
精神保健福祉センター	026-266-0280 平日 9:00～16:30 (終了時間)	・心の健康に関するご相談 ・精神保健福祉に関連する専門的な相談【依存症/ひきこもり/自死遺族（あすなろの会）】 (上記のように担当が分かれています。お悩みに応じて担当をご指名ください。) ※原則として、継続的な電話相談は行っておりません。

※県内のその他の相談窓口については、こころの相談・情報サポートサイト「こころのまど信州」でご案内しています。



自死遺族交流会（あすなろの会）お問合せ先一覧

【問い合わせ受付時間 平日 9:00～16:30（終了時間）】

希望する会場	お問合せ先		電話番号
長野会場	精神保健福祉センター あすなろの会担当		026-266-0280
上田会場	上田保健福祉事務所	健康づくり支援課 あすなろの会担当	0268-25-7149
佐久会場	佐久保健福祉事務所		0267-63-3164
松本会場	松本保健福祉事務所		0263-40-1939
伊那会場	伊那保健福祉事務所		0265-76-6837
飯田会場	飯田保健福祉事務所		0265-53-0444

令和8年度研修日程

令和8年6月30日現在

- ・精神保健福祉センターでは、精神保健福祉関係者の資質向上のために、研修会等を開催しています。
- ・原則として、対象者は関係機関の支援者です。該当する関係機関にはメール等により通知しています。

	研修会名	期日	会場	内容
全般	災害時等のこころのケア研修会	1月18日（月）	オンライン	災害時等のこころのケアについて学ぶ
	精神保健福祉担当者基礎研修会	6月中旬～1ヵ月程度	オンデマンド	経験年数3年未満の支援者を対象に、基礎知識の習得や対応力の向上を学ぶ
地域生活支援	精神障がい者地域移行推進研修会	未定	未定	地域生活支援等について学ぶ
	精神障がい（発達障がい）者就労支援研修会	12月9日（水）	オンライン	精神障がい者の就労支援について学ぶ
自殺対策	自殺対策地域関係者研修会	8月6日（木）	オンライン	援助希求行動の促進について学ぶ
	自殺関連相談研修会	10月6日（火）	オンライン	グリーフケアについて学ぶ
	自殺企図者支援関係者研修会	8月21日（金）	オンライン	非行等の課題を有する子どもの自傷行為や自殺未遂について学ぶ
依存問題	長野県依存症研修会	10月30日（金）	オンライン	依存症に共通する背景と支援について
	ギャンブル等依存症研修会	9月16日（水）	集合	依存行動における借金・金銭問題への背景理解と対応について
※上記以外にも「依存問題」に係る研修会を予定しています。詳細が決まり次第、関係機関等にはメール等により通知します。				
思春期	思春期精神保健研修会	7月31日（金）	オンライン	若者の精神保健に係る課題と支援
ひきこもり	ひきこもり支援関係者研修会	10月2日（金） 午前	集合	ひきこもり支援における『対話』について学ぶ（基礎編）
	ひきこもり相談担当者研修会	10月2日（金） 午後	集合	ひきこもり支援における『対話』について学ぶ（実践編）
	ひきこもりサポーター連絡会	7月24日（金）	集合	ひきこもり支援について振り返る
	ひきこもり支援従事者研修会	未定	オンライン	ひきこもり支援における地域社会のネットワークについて学ぶ