

心身の不調、孤立についての相談

事例 03

数年前にリストラにあったから全てに対してやる気を失い、昼間から酒を飲んで過ごす日々が続いた。酒を買うお金が無いときは酒屋等から盗んでいた。そのことが発覚して罰金刑となったが、貯金はなく、妻や知人からも見限られ、お金が払えず労役場留置となった。約2か月間、労役場で作業に従事した後、社会に戻り、今は単身生活しているが、毎日孤独で、生きていく意味がないと思っている。

相談者：本人（50代男性）

A

保健センター

i 地域住民の一次的な相談窓口

- 本人が保健センターに電話してみたところ、職員が丁寧に話を聞いてくれ、少し気持ちが落ち着いたとのこと。
- 職員から、**B** 保健所で健康相談を実施していることなどを教えてもらい、興味を持った様子。

B

保健所

i 地域住民の健康の保持及び増進のための拠点

- 保健所へ健康相談に行き、保健師に話を聞いてもらったところ、現在の健康状態を確認した方がいいとのアドバイスを受け、医療機関への受診を勧められたとのこと。
- 受診に当たり、お金がないことについては、福祉事務所（P.96参照）に相談できるとのこと。また、アルコール依存症については、**C** 都立（総合）精神保健福祉センターのプログラムを紹介してもらった。

C

都立（総合）精神保健福祉センター

i 都内の依存症相談拠点

- 都立（総合）精神保健福祉センターのこころの電話相談で、現在の状況を説明したところ、一度来所相談をしてみる事となったとのこと。
- 本人に同行し、センターの相談員と面接相談。健康や生活に影響が出る量の飲酒を見直し、アルコールを飲まない生活を送るため、センターが実施している依存症回復支援プログラムに参加してみる事になった。

支援の ポイント

- ✓ 依存症について知る
- ✓ 医療を活用しながら、生活の立て直しを図る



相談内容

寂しさから飲酒をやめられず
体調もよくない。
どうしたらいいでしょうか。

自助グループ

i AA(アルコールリクス・アノニマス)等の当事者同士で回復を目指すグループ

- アルコール依存症からの脱却には、AA等の自助グループや回復施設を利用し、当事者同士の交流を持つことも効果的であると精神保健福祉センターから助言を受け、前向きに考えている様子。

お金がないなどの
生活困窮に関する
相談はこちらへ

⇒P.56
「生活困窮、住居に
ついての相談」

医療機関

- アルコール依存症について、治療や指導を受けることに。

D

参考

医療機関受診等に際して経済的な負担を軽減するための支援制度

自立支援医療制度(精神通院医療)

- ・ 区市町村の保健予防課や障害福祉課等が窓口となり、受給者証に記載された指定医療機関で制度の適用が受けられます。
- ・ 生活保護受給の場合、自己負担は無料です。

無料低額診療等事業

- ・ 対象病院の医療相談員と面談を行い、収入状況などが基準に該当すれば、無料または低額な料金を診療を受けることができます。
- (注)「無料低額診療等事業」は一時的な措置です。

参考

孤独感などから「死にたい…」「消えてしまいたい…」という気持ちがある場合、電話で相談することもできます。

- E** こころといのちのほっとライン
(東京都自殺相談ダイヤル)
- F** 東京いのちの電話

- G** 東京多摩いのちの電話
- H** 日本いのちの電話連盟

就
労

心身の不調

少年本人の悩み

就
学

障
害

生活困窮

薬
物

保護者の悩み

加
齢

D・V・虐待

暴力団



活用できる機関・団体や制度

A 保健センター

概要	地域住民の一次的な相談窓口として、健康相談や保健指導などのサービスを実施しています。
連絡先等	お住まいの地域の保健センターまでお問い合わせください。(P.91 参照)
URL	https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/shisetsu/hc.html (「東京都 保健所・保健センター」で検索)

B 保健所

概要	地域保健の広域的、専門的、技術的拠点として設置され、思春期・依存症などの専門相談を行っています。
主な支援内容	保健師、専門医による精神保健福祉相談や訪問指導
連絡先等	お住まいの地域の保健所までお問い合わせください。(P.91 参照) [受付時間]月～金(祝日・年末年始を除く) 9:00～17:00 ※区部の保健所は特別区が、八王子市保健所と町田市保健所は各々の市が、その他の多摩地域及び島しょ地域の保健所は都が設置しています。
URL	https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/shisetsu/hc.html (「東京都 保健所・保健センター」で検索)

C 都立(総合)精神保健福祉センター

概要	精神保健及び精神障害者福祉に関する法律第6条に基づき、精神保健の向上及び精神障害者の福祉の増進を図るための機関として、各都道府県に設置されています。都立(総合)精神保健福祉センターは、東京都の依存症相談拠点です。	
対象	・アルコール・薬物・ギャンブル等の問題を抱えて困っているご本人 ・ご家族、関係機関の方	
主な支援内容	・電話相談 ・面接相談 ・依存症家族教室 ・依存症回復支援プログラム	
連絡先等	中部総合精神保健福祉センター	〒156-0057 世田谷区上北沢2-1-7 ☎03-3302-7711(こころの電話相談)
	多摩総合精神保健福祉センター	〒206-0036 多摩市中沢2-1-3 ☎042-371-5560(こころの電話相談)
	精神保健福祉センター	〒110-0004 台東区下谷1-1-3 ☎03-3844-2212(こころの電話相談)
	[受付時間(電話相談)]月～金(祝日・年末年始を除く) 9:00～17:00	
URL	中部総合精神保健福祉センター	https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/shisetsu/jigyosyo/chusou
	多摩総合精神保健福祉センター	https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/shisetsu/jigyosyo/tamasou
	精神保健福祉センター	https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/shisetsu/jigyosyo/sitaya
	(「都立総合精神保健福祉センター」で検索)	

④ 医療機関受診等に際して経済的な負担を軽減するための支援制度

自立支援医療制度

概要	心身の障害を除去・軽減するための医療について、医療費の自己負担額を軽減する公費負担医療制度です。	
対象	精神通院医療	精神保健福祉法第5条に規定する統合失調症などの精神疾患を有する方で、通院による精神医療を継続的に要する方
	更生医療	身体障害者福祉法に基づき身体障害者手帳の交付を受けた方で、その障害を除去・軽減する手術等の治療により確実に効果が期待できる方(18歳以上)
	育成医療	身体に障害を有する児童で、その障害を除去・軽減する手術等の治療により確実に効果が期待できる方(18歳未満)
主な支援内容	対象となる主な障害と治療例 (1)精神通院医療 精神疾患→向精神薬、精神科デイケア等 (2)更生医療、育成医療 ア.肢体不自由・・・関節拘縮→人工関節置換術 イ.視覚障害・・・白内障→水晶体摘出術 ウ.内部障害・・・心臓機能障害→弁置換術、ペースメーカー埋込術 腎臓機能障害→腎移植、人工透析	
URL	https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/shougaishahukushi/jiritsu/ (「自立支援医療制度」で検索)	

無料低額診療等事業

概要	社会福祉法第2条の規定に基づき、生計困難者が経済的な理由によって必要な医療等を受ける機会を制限されることのないよう、無料または低額な料金で診療等を行う事業です。	
対象	低所得者、要保護者、ホームレス、DV被害者、人身取引被害者等の生計困難者(医療保険加入の有無、国籍は問いません。)	
主な支援内容	無料低額診療事業	(1)当該医療機関に直接相談 (2)福祉事務所に相談 (3)社会福祉協議会に相談
	無料低額介護老人保健施設利用事業	当該介護老人保健施設に直接相談
連絡先等	東京都福祉局 生活福祉部 保護課 医療担当 ☎03-5320-4065	
URL	https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/seikatsu//hogo/mutei.html (「東京都 無料低額診療」で検索)	

⑤ こころといのちのほっとライン(東京都自殺相談ダイヤル)

概要	生きるのがつらいと感じた時の電話相談窓口を設置しています。
対象	都内在住、在学、在勤の方
主な支援内容	・電話相談により、相談者の悩みを受けとめます。 ・必要に応じて支援機関をご紹介します。
連絡先等	☎0570-087478 [受付時間]12:00～翌朝5:30 ※年中無休。相談料は無料。

就
労

心身の不調

少年本人の悩み

就
学

障
害

生活困窮

薬
物

保護者の悩み

加
齢

DV・虐待

暴力団

URL	https://www.hokeniryo1.metro.tokyo.lg.jp/kokonavi/ (「東京都 ここナビ」で検索)
その他	SNSでも相談できます。 [アカウント名]相談はっとLINE@東京 [受付時間]15:00~22:30

F 東京いのちの電話

概要	困難や危機にあって、誰ひとり相談できる人もなく、自殺などのさまざまな精神的危機に追い込まれる方たちが、再び生きる喜びを見出すことを願いつつ、よき隣人として活動しています。
主な支援内容	・電話相談 ・土曜医療相談
連絡先等	☎03-3264-4343 [受付時間]年中無休 ※変更の可能性があります。ホームページでご確認ください。
URL	https://www.indt.jp/ (「東京いのち」で検索)

G 東京多摩いのちの電話

概要	困難や危機にあって、誰ひとり相談できる人もなく、自殺などのさまざまな精神的危機に追い込まれる方たちが、再び生きる喜びを見出すことを願いつつ、よき隣人として活動しています。
主な支援内容	・電話相談
連絡先等	☎042-327-4343 [受付時間]毎日 10:00~21:00 毎月第3金曜日 10:00~翌々日曜日21:00
URL	https://www.tamainochi.com/ (「東京多摩いのち」で検索)

H 日本いのちの電話連盟

概要	毎月10日に、自殺を含むさまざまなこころの危機にある方からの相談を、フリーダイヤル(無料)で受け付けています。	
主な支援内容	・電話相談(自殺予防いのちの電話) ・インターネット相談(メール相談)	
連絡先等	電話相談	☎0120-783-556(非通知発信は不可) IP電話からの利用の場合:☎03-6634-7830(有料) [受付時間]毎日 16:00~21:00 毎月10日 8:00~翌日8:00
	インターネット相談	[受付時間]常時 ※ホームページから、新規利用登録が必要です。
URL	https://www.inochinodenwa.org/ (「日本いのちの電話連盟」で検索)	

協力雇用主としての日々に

美絃建興株式会社 代表取締役
(協力雇用主／東京都認証ソーシャルファーム) 平中 洋行

当社は東京都町田市で型枠工事業を営んでいます。協力雇用主であるとともに、東京都認証ソーシャルファーム(注)としても活動しています。

「時にお互いを苦々しく思うことがあっても、一緒に喜び・楽しみ、苦しみ・悲しみ・悔しさも共有しそれを一緒に乗り越え、共に希望を持って職業人生を歩んでいく」…。協力雇用主としてそんな希望をもっていた。しかしそこは相手のあること。当然ながら実際はそんなに上手くいくわけもなく、とても一筋縄ではいかない。やり場のない憤りや虚しさを感じ、後悔の念にかられ、自分の不甲斐なさに打ちのめされる日々である。

9年程前のこと。面接後、採用を伝えると「たくさんの面接に行ったけれど履歴書の空白期間(服役)が引っかけりどこにも雇って貰えなかった。」「やっと働ける。」「ありがとうございます。」と涙していた。が、数年後にあえなく失踪。寮に大量の荷物とゴミを残していった。寮・生活用品・仕事道具など準備万端整えて迎え入れても失踪する者は多い。雇用契約書記載の通りの手続きを踏んで辞めていく人には、長く在籍する従業員から感嘆の声が上がるほどである。やむなく退職の手続きをした後も気が抜けない。どこぞの警察から連絡がくることもある。電話のディスプレイに『0110』の数字が浮かび上がるのだ。気に入らないことがあると欠勤、現場から逃走、揉め事を起こす。ギャンブル、前借り、借金・税金などの滞納、時々給与で差押え。「今度は誰だ!? 何が起きた!?!」と、なかなか気が休まらない…。

とはいえ、悪いことばかりではない。手を貸すことで変化が起こり、それぞれの人生を歩き始めていく姿を見られるのは協力雇用主の醍醐味といえる。更生保護施設から通い始め会社にも慣れてきた頃、入社前に起した別の罪により、出勤前の早朝に警察に連行されてしまうという出来事があった。結果は服役。しかし本人から「出所後に戻りたい」との申し出があった。希望を失い自暴自棄にならないよう連絡を取り続け、必要なものは差し入れし、飛行機に乗り空港からレンタカーを走らせ面会に行った。待っているからと伝え続け、ひたすら帰りを待った。出所の際には迎えに行き、帰り道で一緒に蕎麦を食べた。会社名が入った揃いの紺色の作業着を着て現場に立った姿を見た時は、あまりに眩しくて目が潤んだ。彼は今でも当社の職長として現場に立ち、プライベートでは家族もできた。素晴らしい!! そこまでドラマチックでなくても、少しずつ前借の頻度や金額が減っていく、欠勤が減っていくのをみれば嬉しい。借金・滞納・差押が終了したときのホッとした安堵の顔が見られればこちらも安心する。暗い顔をして自信がなさそうだったり、いつも不機嫌そうだったりした姿が、同僚と冗談を交えながら笑顔で生き生きと働いている姿に変わっていくと本当に嬉しい。そういった積み重ねこそが協力雇用主を続けるモチベーションとなっている。

私達はみな違う人間で、同じ人は一人としていない。違いを認識し、お互いを尊重して認め合い、共に生きていきたい。よくないところは改善しながら…。

私達のところからは居なくなってしまったあの人も、どこかで笑顔で過ごしてくれたらと思う。



(注)「ソーシャルファーム」とは、自律的な経済活動を行いながら、就労に困難を抱える人が、必要なサポートを受け、他の従業員と共に働いている社会的企業のことです。東京都は、ソーシャルファームの創設及び活動を支援するため、支援対象となる事業所を認証しています。