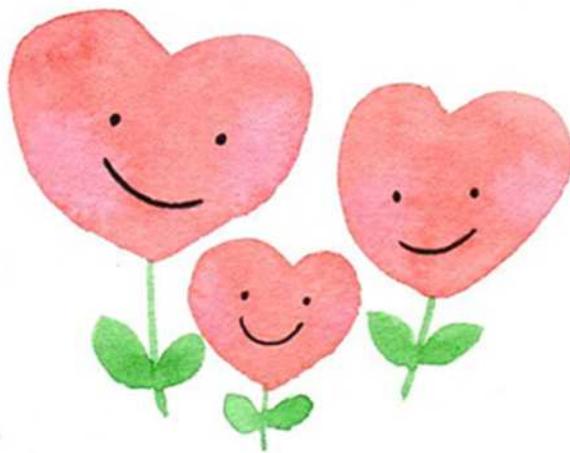
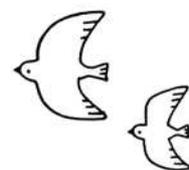


浜松市内  
精神保健福祉関係 家族会等  
ガイドブック



令和7年6月版



## はじめに

浜松市精神保健福祉センターでは、市内の精神保健福祉に関係する家族会等が、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、地域で支え合うネットワークを作ることを目的に「浜松市内 精神保健福祉関係 家族会等 代表者連絡会」を開催しています。このガイドブックは、上記の連絡会に参加していただいた皆様のご協力のもと作成しました。

精神疾患や精神的な問題を抱えている方のご家族は、なかなかその問題を周囲に話すことができず、悩みをおひとりで抱え、孤立されることが多いかと思えます。そういった方が、同じ悩みを持つ方とつながっていただき、安心して悩みを打ち明け、問題を解決していく力を得ていく、その入り口となればと思い、ガイドブックを作成いたしました。

ぜひ、支援機関で相談業務をされている方にも各会の活動を知っていただき、相談業務にご活用いただけますと幸いです。

浜松市精神保健福祉センター

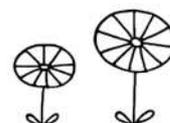
このしおりは、浜松市精神保健福祉センターの  
ホームページでもご覧いただけます  
<https://www.city.hamamatsu.shizuoka.jp/sei-hokenc>



# もくじ

はじめに	1
<b>統合失調症を中心とした精神疾患の方の家族会</b>	
明生会	3
ひとこと会	5
<b>依存症の方の家族会</b>	
浜松断酒会	7
浜北断酒会	9
ビリーブ家族会	11
えある「ギャンブル障害の家族・関係者の会」	13
浜松ギャンブル依存家族会	15
<b>ひきこもりの方の家族会</b>	
てくてく	17
<b>高次脳機能障害の方の家族会</b>	
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	19
<b>こころ相談窓口 Q&amp;A</b>	21

このしおりは、令和6年6月現在の情報をもとに作成しています。今後開催日時や会場が変更になる場合があります。最新の情報は各グループに直接お問い合わせください。



# 明生会

## 明生会とは

### 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87名、会費は年3,000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。

・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



### 会員交流旅行のひとコマ

令和2年11月、会員交流旅行での写真です



### 就労継続支援B型作業所「つばめ創社」

現在20名が週5日、いろいろな作業に取り組んでいます。職員は非常勤含め7名。家にひきこもらない、人と接する、楽しい一日を過ごす、無理をしない…明るい作業所です。



当会の表示です  
こちらを目印に  
お越しください

## お問い合わせ

特定非営利活動法人 浜松地区精神保健福祉会 めいせいかい  
**明生会**

〒432-8045 浜松市中央区西浅田1-9-9

電話 **053-442-1988**

または、携帯 **090-7024-1674**（理事長 赤池）まで

# ひとこと会

## ひとこと会とは

### 心の病を持った方の家族が集まり、悩みを話せる場です

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旧浜北区に立ち上げ、平成19年4月に「ひとこと会」の名称で発足しました。

心の病を持った当事者と、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ことを目的に活動しています。

会員数は13名、会費は会開催月ごとに300円です。

会員ひとりひとりの悩みや体験を、お茶を飲みながら、自由にゆるやかに話す時間を大切に考えています。定例会の半分は、そういった時間に割いています。ぜひ参加してみませんか？お気軽にお問い合わせください。個人情報保護は固く厳守いたします。

## 活動紹介

### 活動の三本柱

**支え合う** 悩みや体験を話し合う 定例会（月1回）

**学習** 病気の理解、社会資源の活用など

**活動** 地域の精神保健福祉活動への参加



### 会員（M.Mさん）からのひとこと



#### 「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…。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。

「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。

## お問い合わせ

### ひとこと会

**電話** 090-9265-6719  
**担当** 平野

# 浜松断酒会

## 浜松断酒会とは

**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年に発会50周年を迎えました。お酒で困っている本人、家族、関係者が例会で酒害体験を聴き、そして話し、回復の道を進みます。

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「言いつぱなし、聞きつぱなし」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

定例会を実施しています。どなたも見学参加自由です。

#### 日時

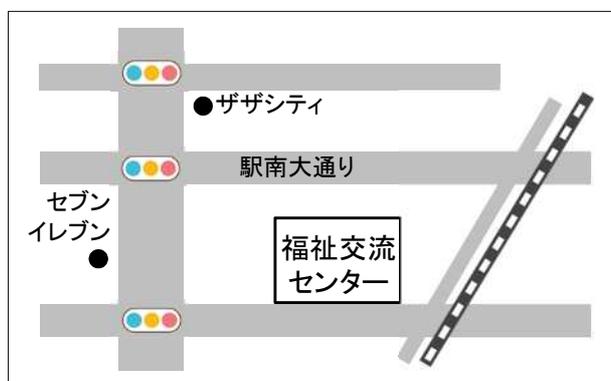
毎週土曜日 19:00～21:00

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となります (家族会)

#### 会場

浜松市福祉交流センター  
(中央区成子町140-8)



#### 会費

月額2,000円 (入会金1,000円)

### 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

はままつだんしゅかい

**浜松断酒会**

電話 070-5644-4331

担当 中村 道孝



公益社団法人 静岡県断酒会

# 浜北断酒会

## 浜北断酒会とは

**お酒で悩んでいませんか？  
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き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、生きがい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”ことを目的としています。

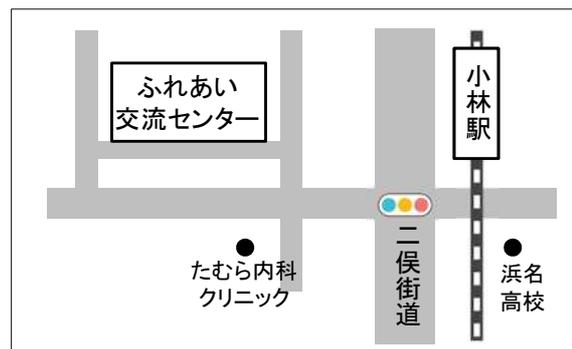
酒害…酒が原因で自分の体に起きた害。自分の心に起きた害。酒が原因で家族を傷つけてきた事。周囲に迷惑をかけてきた事。などを私たちは“酒害”という言葉で表します。

私たちと共に酒を断ってみませんか？

基本は毎週水曜日19:00～21:00、ふれあい交流センター浜北で定例会を行っています。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います。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います。

**ふれあい交流センター浜北**  
浜松市浜名区小林1272-1  
TEL 053-587-4830



## 活動紹介



### 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。私たちはこの定例会をととても大切にしています。写真は、例会冒頭で断酒の誓いを唱和しているところです。



### 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貰います。また、普段は会えない遠方の仲間に出会い、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2024年の第61回全国（大阪）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を開催しています。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います。

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。ホームページもぜひご覧ください。  
<https://hamakita-danshukai.com>



## お問い合わせ

はまきただんしゅかい  
**浜北断酒会**

電話 053-543-0019 携帯 090-7029-0892  
会長 戸田 達也

# ビリーブ家族会

## ビリーブ家族会とは

**薬物依存症者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）」「統合失調症・感情障害（うつ病・躁鬱病）」「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。

薬物依存症者を抱えたご家族のみなさん、もう大丈夫。ビリーブには多くの仲間がいます。安心してお話しすることができる場所です。必ず道は拓けます。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一緒に信じていきましょう。

# 活動紹介

## 主な活動場所と内容

毎月例会を開催しています。以下の3項目を活動目標としています。

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



家族会は県内外5か所で月5回開催しています。  
どこの会場でも、何度でも、自由にご参加いただけます。

家族会名	開催日時	開催場所
合同家族会	毎月 第2土曜日 13:00~17:00	静岡市城東保健福祉エリア (静岡市葵区城東町24-1)
浜松家族会	毎月 第1土曜日 13:00~16:00	北部協働センター (浜松市中央区葵東1-15-1)
静岡家族会	毎月 第4土曜日 13:00~17:00	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 14:00~17:00	三島市生涯学習センター (三島市大宮町1-8-38)
山梨家族会	毎月 第3土曜日 13:00~17:00	リッチダイヤモンド総合市民会館 (山梨県甲府市青沼3-5-44)

## お問い合わせ

### ビリーブ家族会

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**

山梨家族会 携帯 **090-1285-0474**

※参加を希望される方は、必ず事前連絡をお願いします。



▲ホームページも是非  
ご覧になってください。

# えある 「ギャンブル障害の家族・関係者の会」

えある「ギャンブル障害の家族・関係者の会」とは

## 同じ悩みを抱えたメンバーが 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。

あなたは決してひとりではありません。

私たちと一緒に、回復の道を歩んでいきませんか？

## 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もとに障害について、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。



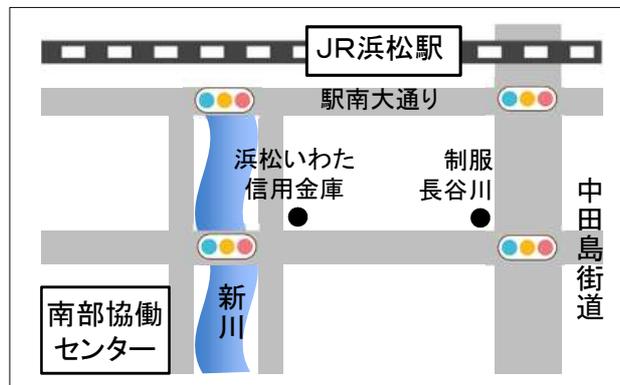
X (旧Twitter)  
はじめました  
@springhamamatsu

**日時**

**毎月第2・4水曜日 19:00～21:00**

**会場**

**浜松市南部協働センター**  
(浜松市中央区海老塚二丁目25-17)



**対象**

**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

**えある「ギャンブル障害の家族・関係者の会」**

はる  
**代表 春 電話 090-6585-6554**

# 浜松ギャンブル依存家族会

## 浜松ギャンブル依存家族会とは

### 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」と思われ、家族が責任を負わなければと思い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、こころ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。

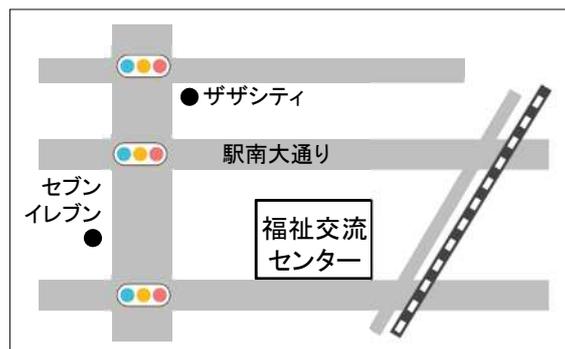
私たちは、専門機関に相談し、正しい知識を学ぶことで当事者への向き合い方が大きく変わりました。また、同じ悩みを抱えた人たちと分かち合うことで救われました。

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、お気軽にご連絡ください。

## 活動紹介

**日時** 毎月第2金曜日 13:30～15:30

**会場** 浜松市福祉交流センター内  
(浜松市中央区成子町140-8)



**対象** ギャンブル依存の問題で悩まれているご家族の方

**お約束** 安心して参加していただくために、3つのお約束をお願いしています。

- (1) お互いの立場や考えを尊重し、批判・非難はしません。
- (2) 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。
- (3) 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

## お問い合わせ

**浜松ギャンブル依存家族会**

**電話 090-3494-3985**

# てくてく

## てくてくとは

### ニート、ひきこもり、不登校の当事者とご家族が 安心して相談できる場所です

KHJ全国ひきこもり家族会連合会の浜松支部として、毎月1回の定例会と、週5～6回のファーム作業（てくてくファーム）を行っています。

当事者やご家族の孤立を防ぎ、てくてくが安心できる居場所となり、回復を目指すことができるよう支援しています。現在の会員数は35家族です。



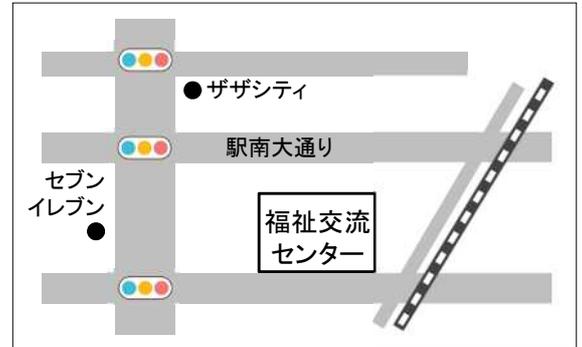
まっすぐな道、でこぼこ道、曲がりくねった道、いろいろな道を通ってきましたね。寄り道、迷い道、立ち尽くす道、これからもそこを通して、自分の居場所にたどり着きたい。その道行きに誰かと手をつないで歩けたら！楽しいですよ。楽しく歩いて行きましょう！

# 活動紹介

## 主な活動場所と内容

定例学習会	第3日曜日 13:00～17:00
個別相談	常時（予約制）
居場所	毎週 月・土・日曜日

会場：浜松市福祉交流センター  
（中央区成子町140-8）



## 家族の茶話会 第2・4土曜 10:00～12:00

日頃のちょっとした出来事や困りごと、思いなど一緒におしゃべりしませんか。茶話会に参加される方は場所など案内を致しますので事前にご連絡ください。

## てくてくファームの様子 （赤い羽根助成事業）



参加者募集中！育てた野菜は近隣のスーパーに出荷しています。一緒においしい野菜を育てませんか？毎年春には畑でバーベキューをします♪



## 女子会 はじめました！

安心安全な場所で、おしゃべりや交流を楽しむことができます

【対象】

生きづらさを抱えた女性

【参加費】  
無料

## お問い合わせ

## 特定非営利活動法人てくてく

〒432-8054 浜松市中央区田尻町208-2

電話 **090-1416-6224** 担当 山本

ホームページ：<https://tekutekuiku.jimdofree.com>

# 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

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 とは

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

### 【高次脳機能障害友の会しずおか】

会員構成	静岡県内の高次脳機能障害 当事者およびその 家族
会員数	正会員114名 賛助会員50名（2025.3現在）
年会費	正会員3,000円 賛助会員2,000円
開設年度	2000年2月1日 脳外傷友の会「しずおか」設立

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 <http://nougaisizu.hamazo.tv/>

# 活動紹介

## 高次脳機能障害友の会しずおか

### ■勉強会の開催

東部、中部、西部の3地区に分かれて、勉強会を行っています



### ■会報の発行

年3回、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で発行しています



※そのほかにも、NPO法人 日本高次脳機能障害友の会に加盟し、その活動へ参加しています

## NPO法人高次脳機能障害サポートネットしずおか

☆2007.8 認証

### ■特定非営利活動にかかる事業

- 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、啓発活動を行っています。

## お問い合わせ

こうじのうきのうしょうがい とものかい

### 高次脳機能障害 友の会しずおか

- ◎代表 小関理子 〒436-0019 掛川市青葉台6-3 電話 0537-24-0608
- ◎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

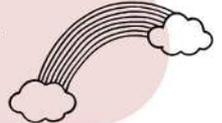
# こころの相談窓口 Q&A

Q

どこに相談したらいいのかわからない  
話をして気持ちを整理したい

A

相談専用電話にて匿名で相談することができます



どこに相談したらいいのかわからないとき、話をして気持ちを整理したいときなどにお電話ください。あなたのこころが少しでも軽くなるように一緒に考えます。

こころのほっとライン ☎ 053-457-2195

時間：月曜日～金曜日 9:00～16:00

※祝日・年末年始（12/29～1/3）を除く

浜松いのちの電話 ☎ 053-473-6222

時間：日～火曜日・祝日 10:00～22:00

水～土曜日 10:00～24:00

第2・4土曜日 10:00～翌日10:00



Q

精神科を受診したほうがいいのか悩んでいる

A

浜松市ではこころの健康相談を行っています



精神科を受診したことがない方を対象に、こころの病について精神科医師が無料相談を行っています。

（予約制・ご家族のみの相談も可）



こころの健康相談

浜松市内の精神科の情報は、市役所等で配布している「障害福祉のしおり」に掲載しています。市ホームページでもご覧いただけます。



精神科一覧  
（「障害福祉のしおり」内）

【ご予約・お問合せ】 障害保健福祉課 ☎ 053-457-2213

Q

直接相談する元気がない

A

手紙でご相談できます



つらい気持ちや、もやもやとした気持ちを手紙で相談することができます。専用の便せんは市役所や区役所、図書館、ショッピングセンターなどに設置しています。

【お問合せ】精神保健福祉センター ☎ 053-457-2709



Q

精神保健福祉センターではどんな相談ができますか

A

特定のこころの問題に関するご相談（個別相談）に応じています



個別相談は、相談員（保健師・臨床心理士・精神保健福祉士）が個室でお話を伺います。状況やお気持ちを整理しながら、これからのことを一緒に考えます。（予約制）

#### ■ 個別相談の対象となる方

- ・ ひきこもりの問題を抱えているご本人やご家族
- ・ 依存の問題を抱えているご本人やご家族
- ・ 摂食障害を抱える方のご家族
- ・ がんの治療を受けている方のご家族
- ・ がんでご家族を亡くされた方
- ・ 自死でご家族を亡くされた方
- ・ 事件や事故、災害に遭われた方
- ・ 突然ご家族を病気や事故等で亡くされた方

詳しい内容についてはお問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。

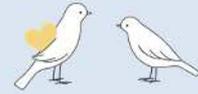


精神保健福祉  
センター

【ご予約・お問合せ】精神保健福祉センター ☎ 053-457-2709



家族がこころの病気と診断されたので  
関わり方などを知りたい



浜松市ではご家族を対象とした**個別相談や家族教室等**  
を実施しています

ご相談内容により相談先が異なります。（予約制）家族教室の開  
催は市ホームページや広報はままつでお知らせしています。

### 個別相談

こころの病気 全般の相談	障害保健福祉課 ☎ 053-457-2213
特定のこころの問題に関する相談	精神保健福祉センター ☎ 053-457-2709

### 家族教室

統合失調症の家族教室	障害保健福祉課 ☎ 053-457-2213
摂食障害の家族教室 うつ病の家族教室	精神保健福祉センター ☎ 053-457-2709

そのほかの相談機関や福祉サービスについては  
市役所等で配布している「障害福祉のしおり」  
に掲載しています。市ホームページでもご覧い  
ただけます。



障害福祉の  
しおり



**家族会**に参加してみませんか？



家族会とは、こころの病気を持つ方のご家族が、お互いに悩みを分かち  
合い、共有し、連携することでお互いに支え合う会です。支え合いを通  
して、地域で安心して生活できるための活動を行っています。

市内の家族会について掲載しているこちらの冊子は、  
市ホームページでもご覧いただけます。

【お問合せ】

精神保健福祉センター ☎ 053-457-2709



ガイドブック







# 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  
浜松市中央区中央一丁目12-1 静岡県浜松総合庁舎4階  
電話 053-457-2709 FAX 053-401-1028

発行 令和7年6月