

渋川市 ひきこもり地域支援センター

- ◆対象者 ひきこもりの状態にある人とその家族
- ◆対応者 ひきこもり支援コーディネーター（社会福祉士などの有資格者）
- ◆開所日 月曜日～金曜日（祝日と年末年始を除く）
- ◆開所時間 午前9時～午後5時
- ◆設置場所 渋川市社会福祉協議会内

相談の支援

受付 365日24時間

- 専用ダイヤル 090-7217-3817
- LINE
- ホームページ 問合せフォーム

居場所の提供

場所 ユートピア赤城1階「だれでも広場」

活動 だれでも広場での有償ボランティア活動

- ・施設に寄せられる寄付物品の整理
- ・施設の清掃
- ・施設の書籍整理 など

当事者会の開催

開催日 毎月開催

開催場所 ユートピア赤城1階「だれでも広場」

内容 ボランティア活動、料理作りによる交流

家族会の開催

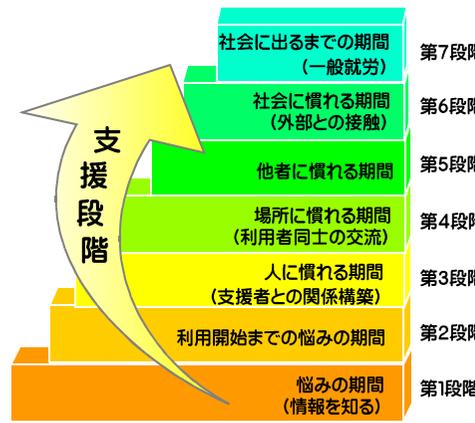
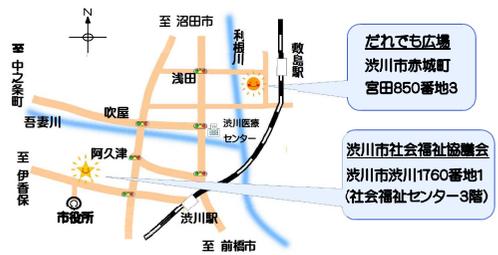
開催時期 年4回程度実施

開催場所 ユートピア赤城1階「だれでも広場」
市内カフェ など

内容 同じ悩みを抱えるご家族や脱ひきこもり者のご家族との交流

包括的な支援

各種関係機関によって連携協働する包括的な支援



■実施主体■ 渋川市地域包括ケア課

場所 渋川市石原80番地
TEL 0279-22-2250(直通)
FAX 0279-22-2327(直通)

ホームページ

■運営主体■ 渋川市社会福祉協議会

場所 渋川市渋川1760番地1
TEL 0279-25-0500(代表)
FAX 0279-25-1721(代表)

ホームページ

セルフチェック

あなたの「孤独感」はどのくらい？

次の3つの質問に対して、それぞれ当てはまる数字をひとつ選び、点数化して合計を出します。
合計点によって孤独感の度合いが分かります。

| 質問 | 決してない | ほとんどない | 時々ある | 常にある | 当てはまる数字を書きます |
|---------------------------------|-------|--------|------|------|--------------------|
| Q1 自分には人との付き合いがないと感じることがありますか？ | 1 | 2 | 3 | 4 | 点 |
| Q2 自分は取り残されていると感じることがありますか？ | 1 | 2 | 3 | 4 | 点 |
| Q3 自分は他の人々から孤立していると感じることはありますか？ | 1 | 2 | 3 | 4 | 点 |
| 合計点 | | | | | 点 |
| | | | | | [10点～12点] 孤独感が常にある |
| | | | | | [7点～9点] 孤独感が時々ある |
| | | | | | [4点～6点] 孤独感がほとんどない |
| | | | | | [3点] 孤独感が決してない |

悩みごとや困りごとを抱えている人へ
あなたのための相談場所があります
2 ページへ

社会や人との関わりが少ない人へ
あなたのための居場所があります
3 ページへ

(注) 設問及び回答選択は、UCLA孤独感尺度(※1)の日本語版(※2)の3項目短縮版(※3)に基づくもので、内閣府官民孤独・孤立対策担当室が、毎年実施している孤独・孤立の実態把握に関する全国調査において、孤独という主観的な感情を客観的に問う質問として、採用されています。

※1 Russell DW. UCLA loneliness scale (Version 3): reliability, validity, and factor structure. J Pers Assess. 1996;66(1):20-40.

※2 羽田かつり, 田高悦子, 他: 高齢者における日本語版UCLA孤独感尺度(第3版)の開発とその信頼性・妥当性の検討. 日本地域看護学会誌. 15(1):25-32, 2012.

※3 Arimoto A & Tadaka E: Reliability and validity of Japanese versions of the UCLA loneliness scale version 3 for use among mothers with infants and toddlers. BMC Women's Health. 2019;19:105.

あなたのための **相談場所** があります
(悩みごとや困りごとを一人で抱え込まないで)



妊娠・出産・子育て

こども家庭センター

保健師、助産師、家庭児童相談員などの専門職が、妊娠・出産・子育てに関する様々な悩みに関して、相談に応じます。

【澁川市こども支援課 電話:0279-22-3443】

【澁川市健康増進課 電話:0279-25-7705】

こども発達相談室

心理士や言語聴覚士などの専門職が、言葉、運動、学習、生活習慣、食事、人との関わりなど子どもの発達に関する心配に関して、相談に応じます。

【澁川市こども発達相談室 電話:0279-25-7274】

障害・高齢

障害福祉なんでも相談室

障害者相談支援の専門員が、障害児や障害者の支援に関して、相談に応じます。

【澁川広域障害福祉なんでも相談室 電話:0279-30-0294】

地域包括支援センター

社会福祉士、保健師、ケアマネジャーなどの専門職が、介護、認知症、高齢者虐待、健康づくりなどに関して、相談に応じます。

【澁川市高齢者安心課 電話:0279-22-2179】

成年後見サポートセンター

認知症や精神上的の障害などによって判断能力が十分ではない人の権利を守る援助者(後見人)を選任することに関して、相談に応じます。

【澁川市高齢者安心課 電話:0279-25-7196】

健康

しぶかわ健康ダイヤル24

医師、保健師、看護師などの専門職が、健康、医療、介護、育児、メンタルヘルスなどに関して、相談に応じます。

【澁川市保険年金課 電話:0120-377-240】

こころの健康相談

精神科医師が、眠れない、イライラして落ち着かない、性格や生活の仕方が変わったなどの心の悩みや不調、アルコールの困りごとに関して、相談に応じます。

【澁川市健康増進課 電話:0279-25-1321】

こころの健康相談統一ダイヤル

電話やメールにより、「生きる希望が持てない」などと自殺にこころが傾いている人、家族や知人から「死にたい」などと相談された人、家族が自殺してつらくてどうしようもない人の相談に応じます。

【群馬県こころの健康センター 電話:0570-064-556】



教育・いじめ・不登校・非行

教育相談

教育相談員が、幼児・児童・生徒の教育や健全育成などに関して、相談に応じます。

【澁川市教育研究所 電話:0279-25-8980】

青少年センター

専門の相談員が、電話、メール、LINEにより、友だち、学校、家庭、子どもに関する悩みの相談、青少年の健全育成や非行防止に向けた相談に応じます。

【澁川市生涯学習課 電話:0279-22-2500】

こどもホットライン24

18歳未満の子どもや保護者を対象に、電話、メール、LINEにより、子供や子育ての不安や悩みを相談することができます。

【群馬県 電話:027-263-1100】

24時間子供SOSダイヤル

子供たちが全国どこからでも、いつでもいじめやその他のSOSを相談できます。

【文部科学省 電話:0120-0-78310】

こどもの人権110番

電話、メール、LINEにより、いじめ、体罰、暴言その他の不適切な指導や、家庭内における虐待などを相談することができます。

【法務省 電話:0120-007-110】

その他

心配ごと相談(要予約)

心配ごと相談の専門員が、職業、健康、教育、家族などの心配ごとの相談に応じる。

【澁川市社会福祉協議会 電話:0279-25-0500】

登記・法律相談(要予約)

司法書士が、不動産の相続や売買などに伴う登記に関して、弁護士が日常生活上の法律問題に関して、相談に応じる。

【澁川市社会福祉協議会 電話:0279-25-0500】

人権相談

人権擁護委員が、人権問題に関して、相談に応じる。

【澁川市地域包括ケア課 電話:0279-22-2250】

消費生活センター

電話、メール、Zoomにより、悪質商法、架空請求、振り込み詐欺、契約トラブルなどの消費生活の苦情に関して、解決のための相談に応じる。

【澁川市消費生活センター 電話:0279-22-2325】

ネット上の誹謗中傷被害者支援相談

市職員が、電話やメールにより、インターネット上の誹謗中傷のトラブルに関して、相談に応じる。

【澁川市危機管理室 電話:0279-25-8526】

犯罪被害者等支援相談窓口

市職員が、電話やメールにより、犯罪被害者の精神的・身体的・経済的な負担を軽減することに関して、相談に応じる。

【澁川市危機管理室 電話:0279-25-8526】

あなたのための **居場所** があります
(社会や人との関わりを実感)



乳幼児

子育て支援総合センター

澁川市が運営する子育て支援総合センターは、未就園児とその保護者を対象に、育児相談や子育て講座の開催など、子育てに関する支援を実施し、乳幼児親子の遊び場や絵本室、園庭があり、親子交流室は交流や情報交換の場となっている。

【澁川市子育て支援総合センター 電話:0279-23-1877】

地域子育て支援センター

子育て支援総合センター内にある子育て支援センターのほか、澁川市が保育所等に委託し実施する地域子育て支援センターは、子育て家庭に対する育児不安等への相談指導、子育てサークルなどの支援、子育て情報の提供など、地域の子育て家庭に対する育児支援を行っている。

【澁川市子育て支援総合センター 電話:0279-23-1877】

子育てサロン

澁川市民生委員児童委員協議会の各地区協議会などが実施する子育てサロンは、親子の交流の場や子育ての情報交換の場となっている。

【澁川市社会福祉協議会 電話:0279-25-0500】

高齢

老人福祉センター

澁川市が設置した老人福祉センターは、地域の老人に対して、各種の相談に応ずるとともに、健康の増進、教養の向上及びレクリエーションのための便宜を総合的に供与している。

【澁川市高齢者安心課 電話:0279-22-2257】

老人クラブ

澁川市老人クラブ連合会に所属する老人クラブは、高齢期を楽しく、生きがいをもって、安心して暮らしていくために、健康・友愛・奉仕の三大運動を実施している。

【澁川市高齢者安心課 電話:0279-22-2257】

介護予防教室

澁川市では、筋力トレーニングを中心に行うシニア筋力くぐぐん教室、送迎が利用できる筋トレや脳トレ、食生活の講話等を行うカラダまるごと健活クラブ等を行っている。

【澁川市介護保険課 電話:0279-22-2116】

高齢者サロン

ふれあいいきいきサロン(高齢者サロン)は、住み慣れた地域で元気に暮らせるために、気軽に出かけられ、地域の人とふれあいながら楽しむ仲間づくりの場で、閉じこもりを防ぎ、仲間同士でお互いのことを気かけあうようになることで、見守りの効果もある。

【澁川市社会福祉協議会 電話:0279-25-0500】

オレンジカフェ

オレンジカフェは、認知症の人、その家族などが参加できる集いの場で、ゆったりとした雰囲気の中で福祉の専門職に認知症や介護のことなど、不安や悩みごとを相談できる。

【澁川市社会福祉協議会 電話:0279-25-0500】



小中学生

放課後児童クラブ

民間団体等が実施する放課後児童クラブは、保護者が労働等により昼間家庭にいない小学校に就学している児童に対し、授業の終了後等に小学校の余裕教室や児童館等を利用して適切な遊び及び生活の場を与えて、その健全な育成を図る。

【澁川市こども支援課 電話0279-22-2415】

教育支援センター

澁川市教育委員会が実施する教育支援センター「かけはし」教室(教育研究所内)では、不登校児童生徒が社会的に自立することを目指し、集団生活への適応、情緒の安定、基礎学力の補充、基本的生活習慣の改善等に向け、様々な活動を通して支援をしている。

【澁川市教育研究所 電話0279-24-2226】

こども食堂

民間団体等が実施するこども食堂は、地域住民や自治体が主体となり、家族揃ってご飯を食べることが難しい子どもたちに対し、無料または低価格帯で子どもたちに食事を提供するコミュニティの場となっている。

【澁川市こども政策課 電話0279-22-1880】

その他

だれでも広場

だれでも広場は、住んでいる場所や年齢に関係なくだれでも利用できる屋内広場です。施設に専属の係員を配置せず、利用者同士の互助を推進しながら寄付物品を活用し運営しています。館内には、フードロス問題の一助として食品交換所が設けられていたり、寄付食品を生活に困窮している人に提供するなど、お互いに支え合って運営しています。

【澁川市社会福祉協議会 電話0279-25-0500】

図書館

【澁川地区】市立図書館、地区内公民館(中央、澁川西部、金島、古巻、豊秋、澁川)の図書室

【伊香保地区】伊香保公民館図書室 【小野上地区】小野上公民館図書室

【子持地区】子持公民館図書室 【赤城地区】赤城公民館図書室

【北橋地区】北橋図書館

【澁川市立図書館 電話0279-22-0644】

公民館

【澁川地区】中央公民館(澁川東部公民館)、澁川公民館、澁川西部公民館、金島公民館、古巻公民館、豊秋公民館

【伊香保地区】伊香保公民館 【小野上地区】小野上公民館

【子持地区】子持公民館 【赤城地区】赤城公民館 【北橋地区】北橋公民館

【澁川市中央公民館 電話:0279-22-4321】

公園

【澁川地区】澁川市総合公園、中村緑地公園、小野池あじさい公園

坂東橋緑地公園、駅前児童公園

【伊香保地区】長峰公園、上ノ山公園 【子持地区】子持ふれあい公園

【赤城地区】沼尾川親水公園、赤城健康公園

【北橋地区】愛宕山ふるさと公園

【澁川市都市政策課 電話:0279-25-8307】

ボランティアセンター

社協ボランティアセンターでは、イベント補助、芸能、囲碁・将棋の対戦相手、朗読奉仕、ごみ出し、お弁当配達、買い物補助、布切り、エコキャップ整理などのボランティアを募集している。

【澁川市社協ボランティアセンター 電話:0279-20-1112】