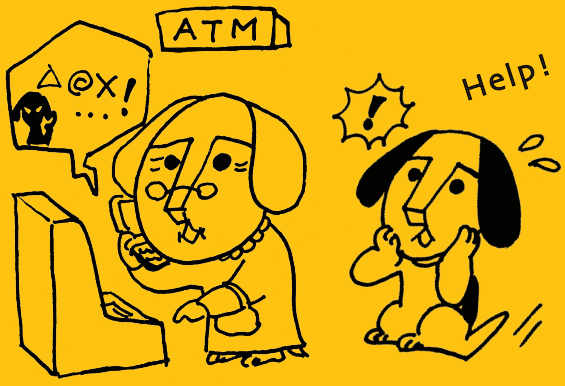
Vol.18

岡田マリ的 困ったときのお助けガイド

渋谷区

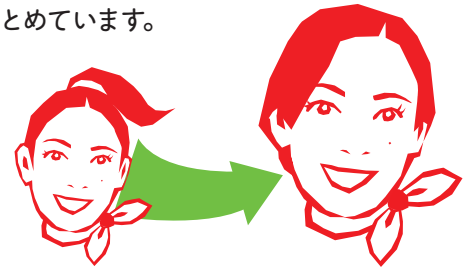
SOS編



岡田マリ的渋谷区ガイド Vol.18

困ったときのお助けガイド　SOS編

この冊子は令和元年12月現在の情報をまとめています。
その後内容が変わることもありますので
詳しくはそれぞれの担当課に
直接お問いあわせください。



ごあいさつ　人生山あり谷あり　00

01　子育てで困った!　04

02　わが子に障がいが?　発達障がい?
いじめ、不登校、ネットトラブルにまきこまれないように　05

03　離婚、ひとり親・子連れ再婚（ステップファミリー）　13

04　ジェンダー相談、LGBTと周囲の人たちのための相談　18

05　心の病、大人の発達障がい、ひきこもり、リストラ、離職など　19

06　ネットトラブル、特殊詐欺　23

07　がんになったとき　26

08　障がいのある方とその家族の相談窓口　30

09　人生100年時代の生きがい探し。セカンドライフどう過ごす?　31

10　親が認知症?　介護が必要になったら　33

11　災害　41

12　救急搬送されたとき　43

13　会社、相続、不動産、土地問題などの相談　44

14　困った時の相談先一覧　48

15　岡田マリのこれからの目標　60

終わりに　63

はじめに

いつも有難うございます。岡田マリです。

人生100年時代と言われるようになりました。

この世に生を受けて生涯を閉じるまで全てが順風満帆な人はまずいないと思います。生きていると、思ってもいなかったことが度々起こり、時に行政や警察や消防などに頼らなければいけないことなどがあるかもしれません。自分や家族がマイノリティと感じることもあるかもしれません。

今回のガイドは生まれてから亡くなるまでの生涯を通して「まさか自分にこんなことが起こるなんて」と言う時にどこに相談したらいいのか、頼ったらいいのか、そんな情報をまとめました。

ニュースなどで親による子どもの虐待、子どものいじめ、不登校、引きこもり、特殊詐欺、介護疲れからくる虐待など様々な事件が毎日のように報道されます。最初は小さな困ったこと、悩みであったことがどう対処をしてよいか分からず、どこに、だれに相談をすればよいかわからず、ためにためてしまってこうした事件へと発展してしまったこともあるでしょう。これらは決してニュースの中の事件だけではなく自身にも起こり得ることかもしれません。迷惑がかかるから、近所の人の目があるから、職場やみんなに知られたくないからなど、一人でまたは家族だけで耐えて悩んで最終的に追い詰められてどうしようもない状況に陥ってしまわないために、小さな芽のうちに然るべき支援や相談機関に頼って欲しいと思います。この「困ったときのお助けガイド」がみなさまにとって小さな希望が見出せますように。そして後年、あの時こういうことがあったね、と笑顔で思い出が語れるよう、そしてそのとき辛かった経験がのちに豊かな人生のスパイスとなりますように。

渋谷区の豆知識

面積と人口

面積：15.11㎡　23区で15番目の広さ　最大区　大田区：60.83㎡、最小区　台東区：10.11㎡
人口：224,680人（男：107,892人、女：116,788人）
23区で18番目の人口　最大区　世田谷区：900,107人、最小区　千代田区：61,269人
世帯数：136,259世帯
人口のピーク：昭和38年（1963年）268,298人　94,898世帯
人口の最低時：平成9年（1997年）182,882人、97,786世帯
渋谷区世代別人口構成
高齢者人口（65歳以上）：42,570人 18.9%、75歳以上 21,715人、100歳以上108人
高齢化率　特別区（23区）で20番目、特別区平均：21.6%
合計特殊出生率：1.09 特別区（23区）で17番目

01 子育てで困った!

産後うつ

7人に1人が経験すると言われています。「赤ちゃんを可愛いと感じない」「物事がうまく対処できない」「眠れない」「食欲がない」など感じたらすぐにご相談を。
担当保健師がお話を伺ってサポートします。不安なこと、困っていることはお気軽にご相談ください。
中央保健相談所 03-3463-2439　恵比寿保健相談所 03-3443-6251
幡ヶ谷保健相談所 03-3374-7591
8時30分から17時（土曜日・日曜日、祝・休日および12月29日から1月3日を除く）

「子育て、こんなはずじゃなかった」「これって虐待?」

18歳未満のお子さまとその家庭に関する相談を行なっています。 困っていること、悩んでいること、どんなことでも気軽に相談して下さい。 相談内容に合った、他の専門機関と一緒に考えます。
「渋谷区子育てネウボラ」チームにご相談を。
子ども家庭支援センター
0120-135-415（フリーダイヤル）

02 わが子に障がいが?　発達障がい? いじめ、不登校、ネットトラブルにまきこまれないように

お子さんに障がいがある、障がいの疑いがある時

1.受けられる支援や手続きについてご相談ください。
福祉の窓口は渋谷区役所2階です。手続き・相談はワンストップ対応。フロアマネージャーがスムーズに空席を案内し、相談窓口は声もれや周囲からの視線が気にならないよう、L字型パネルブースで窓口を仕切り、プライバシーに配慮されていますので気兼ねなくご相談ください。各担当職員が入れ替わって対応をします。
渋谷区役所　03-3463-1211（代表）
2.「ことばが遅い、うまく話せない」、「おもちゃなどに手を出さない」「あやしても笑わない」「動きが激しく落ち着きがない」などお子さんに不安を感じたら子ども発達相談センターにご相談ください。
専門スタッフが一緒にサポートします。
子ども発達相談センター　03-3463-3786

どんな支援を利用しましたか？ 取り組んでよかったこと。

ダウン症のお子さんを子育て中のMさんに聞きました。

> 利用した相談窓口や支援：「子ども発達相談センター」「はぁとぴあキッズ」「保育園」「東京都立心身障害者口腔保健センター」「放課後クラブ」、民間の放課後デイサービス。
> 日本ダウン症協会や、アンゼリカ（渋谷区の親の会）の方に実際にお会いし

て話を聞いたりしました。
今でもはぁとぴあキッズで出会ったお友だちとは、親子で年に数回集まるほどです。子どもたちの成長をみんなで見守り、子育てを楽しめています。子ども発達相談センターや、はぁとぴあキッズでは、ダウン症だけでなくあらゆる特性を持つ子が集まるため、同じ境遇の親同士の交流もうまれますよ。
ヨガとの出会い：子どもの健康面や発達だけでなく、親である私自信の心身も整い、色々受け止められるようになりました。

もしかしてわが子が発達障がい？

専門家にお話しを伺いながらまとめました。発達障がいは状態が異なりますので、すべての方に当てはまるということではありません。共感できるところがありましたらご参考になさってください。

自分のことばかりを話し続ける、数字に興味が無い、文字を覚えようとしない、音に過敏で耳をふさぐ、目で見たものに向かってすぐ走り出す、白いものしか食べない・・・・こんな特徴があるとふと心配になりますよね。
専門家によると日本人の10人に一人が発達障害の傾向があるともいわれています。専門機関を受診して実際に診断されるのはその半分ともいわれているそうです。大事なことは、専門家の力を借りながらお子さんの特性を理解することです。たとえ発達に偏りがあって苦手なことや出来ないことがあっても、こうすればうまくいくよ、と本人を伸ばしてあげること。苦手なことをうまく避けること。配慮と支援が大切です。
お子さまの特性を理解して得意な部分は繰り返し何度も共に楽しみながら達成感を感じつつ伸ばし、苦手な分野はやることのハードルを下げて工夫して補えるよう練習していきましょう。

「こんな時どうする？」

●父親やパートナーが「自分と似ているから平気」と ママの心配を受け入れることができないケース

子育てに関して「パパができること」のハードルを下げてみましょう。保育園のお迎えをお願いする、週末のお休みのうち土曜日の午前中は一緒に外に遊びに行ってもらう、など。パパの中には、本など文字からの情報により「発達障がいの傾向のある子の育て方」などの理解が進むこともあります。

●祖父母が「うちの孫は落ち着きがない、育て方が悪い」と 発達の凸凹を受け入れられないケース

必要以上に理解を期待せず、距離感を保ちましょう。
「うちの子はちょっとマイペースな子なんです」「いろんなことに興味をもって好奇心旺盛なんです」と出来ることや得意なことも添えて伝えましょう。

●発達障がいの子の兄弟姉妹への対応は？

わかりやすく特性を説明し、特性が伸びるように一緒に楽しく参加してもらい、感謝とねぎらいを伝えましょう。兄弟姉妹とママの2人だけの時間をつくることも大切です。

●親であるわたしたち(父・母)にもこだわりや人間関係で 苦労した経験があったかもしれない？

こうして親になるまでの成長過程でどのように切り抜けてきたか。馴染みにくかったのはどんなことか。その経験がお子さんへの苦手なことへの克服のアドバイスにつながるかもしれません。

●小学校「通常学級」に通えないかもしれない？

「普通」にとらわれずお子さんにとってよりよく伸びる環境を。本人の特性に応じてお子さんが前向きに通える環境を選びましょう。通常学級で伸びるお子さんもいれば、通常学級では自信が持てずに伸びない子もいます。

●小学校に入学したら子どもが発達障がいであることを伝える？

担任の先生に伝えることによって発達の特性やお子さんにどのように係われればよいのか、先生も助かることでしょう。担任の先生が理解されづらい人であれば学年主任、副校長、校長先生、保健室の先生、スクールカウンセラー、特別支援教育コーディネーターなどに相談してみるとよいでしょう。

●相談先はどこがありますか？

相談先の入り口としては、1.子ども家庭支援センター　2.各保健相談所　3.子ども発達相談センター（就学前）　4.教育センター（就学後）（以上P.52～55）5.かかりつけの小児科　など

●専門のクリニックに行った方が良い？

親御さんがお子さんについて気になる、と思ったらかかりつけ小児科を経て専門のクリニックにかかってみてはいかがでしょうか。発達障がいのお子さんが通院できるクリニックは半年先まで予約でいっぱいというところもあります。

●療育はたくさん行った方がよい？

療育は何カ所も何時間も通えばよいというよりも量より質。お子さんの凸凹をしっかり把握してくれて、お子さん自身が達成感を得られるように導いてくれる療育や専門機関を選びましょう。お子さんの興味のある取組みによって機能訓練や着替えや食事などの日常動作など苦手意識の緩和につながり、普段の生活がお子さんの発達にとって良い環境設定になるように通いましょう。

療育とは

お子さまの現在の困りごとや発達の状況、障がい特性に応じて、個別の支援計画を作成し、支援を進めていきます。

療育を受けるには手帳が必要？

子育てにママが疲れてしまうような発達に凸凹のあるお子さんや発達障がいのあるお子さんの場合、公的な療育を受けるために療育手帳が必須というわけではありません。児童発達支援を利用して療育的な支援を受けたい場合、渋谷区から発行される「受給者証」の申請をしてください。その際、医師の診断書、意見書が必要になります。お問合せ：障がい者福祉課　03-3463-1211

療育（発達障がい）を受けるには

まずは渋谷区子ども発達相談センター（03-3463-3786）に相談いただき、必要であれば専門スタッフによる支援を受けます。更に療育が必要な場合は子ども発達相談センター、指定特定相談支援事業所へ相談してください。

●就学前のお子さん

児童福祉法に基づく公設の児童発達支援事業所「はぁとぴあキッズ」（P.55）「代々木の杜ピア・キッズ」（P.55）や民間の児童発達支援事業所があります。これらの支援施設は幼児（0〜6歳）のお子さまが対象となっており、集団での支援や個別での支援がおこなわれています。

●小学生以上のお子さま

「放課後等デイサービス」が対象となります。渋谷区には障害者福祉センター代々木の杜ピア・キッズ（03-5371-1550）に「放課後等デイサービスコパン」があります。また、その他にも民間の教室として運営している療育（発達支援）施設もあります。

お子さまがいじめにあってる？
わが子が不登校に…。だれに相談できる？

●「いじめ電話相談窓口　渋谷区いじめ110番」

教育センター教育相談部　03-3423-8899

心理、教育、福祉のそれぞれの専門家があたります。

ケースに応じて、様々な機関と連携を図り、よりよい問題解決の方向性を探ります。

電話相談は、（月）から（土）（祝休日、年末年始を除く）10時〜17時。

●東京都いじめ相談ホットライン　24時間対応　0120-53-8288

幼児から高校生相当年齢の方を対象に、いじめに関するご相談を24時間受付けています。名前は言わなくてもかまいません。まずはお電話をください。

●こどもの人権110番　フリーダイヤル0120-007-110

受付時間　　平日午前8時30分から午後5時15分まで

「学校で「いじめ」を受けて、学校行きたくない」「親から虐待されている、でも先生や親には言いえない・・・」「誰に相談していいか分からない」

もしもそんな苦しみを抱えていたら電話してください。お子さまだけでなく大人も利用可能です。相談は，法務局職員又は人権擁護委員が受けます。相談は無料，秘密は厳守します。

他にも学校のスクールカウンセラー、子ども家庭支援センター、渋谷区子育てネウボラに相談してください。

2019年12月現在の情報をまとめています。その後、制度等の変更の可能性もありますので、詳しくは担当課に直接お問合せ、ご確認ください。

お子さまがネットトラブルに巻き込まれないようにするには

スマホを買い与えるときに必ずフィルタリングを入れましょう。

フィルタリングとは不適切な情報を含むWebサイトの閲覧を制限する仕組みです。
SNSの利用開始時に適切なプライバシー設定を行いましょう。
警察庁によると、平成29年度コミュニティサイトに起因する事犯の被害児童のうち、フィルタリングの利用有無が判明した1,540人中1,296(84.2%)人がフィルタリングを利用していなかったそうです。
以下3種類のフィルタリングの設定をしてお子さまを守りましょう。

1. 携帯電話回線を利用する場合のフィルタリング
2. Wi-Fiなど無線LANを利用する場合のフィルタリング
3. アプリ用のフィルタリング

SNSの利用開始時には適切なプライバシー設定を行うようにしましょう
SNSやチャットアプリを使う場合、保護者が最初に適切な公開の範囲設定などを行い、お子さまと一緒にプロフィールに記載する内容を確認してください。
投稿プロフィールの内容を手がかりに、悪意を持って近づいてくる犯罪者がいることをお子さまに理解させることが大切です。

警視庁サイバー犯罪に係る電話相談窓口
電話：03-5805-1731（平日午前8時30分から午後5時15分まで）

食物アレルギーについて

お子さまが安心して過ごすために。

渋谷区の認可保育園、区立幼稚園、区立小中学校は食物アレルギーの対応をしています。
医師の診断に基づいて診断結果を正確に伝えましょう。

●認可保育園の給食：アレルギー対応食（除去食・代替食）で対応
園にご相談ください。
誤配膳や誤食がないように食器などの色を変えるなどして対応しています。
原因となる食物を除いた給食（除去食）で対応するか、原因となる食物の代わりとなる食物を補充した給食（代替食）で対応するかは園やお子さんの状況などにより異なります。お子さんが離乳食になる時に食べるもので何か問題があった時には病院に相談してください。

●区立幼稚園：除去食で対応しています。
園にご相談、ご確認ください。

●小中学校：入学の時にアレルギーの有無を伝えてご相談ください。
栄養士と保護者が話をして除去食などについて確認させていただき対応します。調味料については学校に確認してください。学期中に新たに食物アレルギーと診断された場合は速やかに小中学校にご相談ください。
また成長するにつれて食べられるようになることがあります。変わったことがあれば報告し、常に最新の情報を共有しましょう。

幼いころから食物アレルギーがあり、現在ではアレルギーナビゲーターとして活躍している細川真奈さんからのメッセージをいただきました。

アレルギーナビゲーターとして気づいたこと

「お母さん、この子は一生卵1つ食べられないかも知れません。」
母が主治医からそう告げられてから34年の月日が経ちます。
離乳食時に発覚したアレルゲンは、白米・卵・乳製品・牛豚鶏肉・大豆・ナッツ・小麦・青魚・南国系フルーツなど…多品目にわたります。減感作療法がまだなかった当時はアレルゲンを除去し、代替食が中心の考え方。
学校の給食はもちろん、修学旅行や部活動・習い事の合宿も全て母は手作りのメニューを作ってくれていました。思春期になり、友達同士で出掛ける際にはジュースやその場で食べられるものを自分で選択。帰宅してから母の手作りごはんを目一杯食べるのが我が家のルーティンでした。
当時は探しても全くと言っても良いほど出会うことのできなかった食物アレルギー児ですが、今や日本人の人口の10人に1人が何らかの食物アレルギーをもっていると

発表されている程、幼児だけでなく、成人も増加傾向にあります。

"コンプレックス"だった食物アレルギーを"前向きな活動"へと生かし始めたのは、4年前。今年の4月には法人化するまでに発展しました。自分でも想像していなかった人生ですが、全ては"食物アレルギーだからこそ"経験できている毎日で、今となっては「食物アレルギーで良かったのかも知れないな。」と、ふと思う時もあります。

必然的に健康的な食生活になる。

初めての経験や食べ物が人より多い。

食に関して人一倍貪欲になる。

ただ普通に生活をしていても感謝をする場面が人より多い。

もちろん日々、大変なことも多々あります。でも、少しだけ見方・捉え方を変えるだけで感じ方やその日1日の締めくくりがhappyな気持ちになるかも知れません。

一度きりの人生。

せっかくなら笑顔いっぱい、明るく生きたいものですよね。

皆様にとって笑顔溢れる日々になりますよう、心からお祈り申し上げます。

Profile

細川真奈：アレルギーナビゲーター　食物アレルギー関連の法人代表取締役。1985年生まれ。離乳食時より食物アレルギーをもつ当事者。重度のアナフィラキシーショック経験あり。全国でアレルギーに関するイベントの企画・運営・出演、商品開発、アレルギー対応メーカーのPR・マーケティングなど活動は多岐にわたる。

渋谷区の豆知識

児童・生徒数

区立小学校18校　児童数：6,631人　区立小学校8校　生徒数：1,871人
区立幼稚園5園　園児数：238人
保育園入所状況
認可保育園・認定こども園（59園のうち区立園18園）　定員：5,324人（在籍：4,802人）
区立保育室（7園）定員：379人（在籍：212人）
認証保育所（9園）定員：252人（在籍：217人）
私立保育室（1園）定員：29人（在籍：12人）
区立幼保一元化施設（2園）

03 離婚、ひとり親・子連れ再婚（ステップファミリー）

ひとり親となったときの手続き（離婚・死別など）

主に区役所と第二美竹庁舎で行います。手続きは下記のようなものがあります。

●離婚に伴い、住所が変更になった場合

・住民票の異動(転居届の提出)　・世帯主の変更　・公的身分証（マイナンバーカード、健康保険証、医療健康保険証など）の書き換え　・印鑑登録
・国民健康保険の加入（元パートナーの会社の健康保険に入っていた場合）
・国民年金の変更：年金担当課（元パートナーの厚生年金に加入していた場合）

●お子さまがいる時の手続き

◆手当・助成　・児童扶養手当　・児童育成手当　・ひとり親家庭等への医療費助成制度　子ども青少年課子育て給付係　渋谷区役所4F　03-3463-2558

◆支援　・家事援助者の派遣　・ひとり親家庭等福祉事業　子ども青少年課子育て給付係　渋谷区役所4F　03-3463-2558

◆貸付・自立支援　・母子及び父子福祉資金　生活福祉課子ども女性相談主査　03-3463-2544
・高等職業訓練促進給付金　・自立支援教育訓練給付金　・母子・父子自立支援プログラムの作成　生活福祉課子ども女性相談主査第二美竹庁舎1F　03-3463-2544

ひとり親になって自分がどのように生活を立て直していくかについては「子ども女性相談」にて母子・父子自立支援員にお問合せください。
第二美竹分庁舎1階　生活福祉課子ども女性相談主査　03-3463-2544
次ページから「ひとり親」「離婚」「ステップファミリー」をテーマに家族問題カウンセラーの新川てるえさんよりメッセージ・アドバイスをいただきました。

2019年12月現在の情報をまとめています。その後、制度等の変更の可能性もありますので、詳しくは担当課に直接お問合せ、ご確認ください。

ひとり親家庭になるとき

ひとり親家庭になる理由は死別・離別・未婚と様々ですが、どんな理由にせよ、ひとり親家庭になる選択をし、覚悟を決めた時には希望をもって前に進んでほしいと思います。そこに至るまでに大きな苦労を乗り越えてきたことに自信をもって欲しいと思うからです。

ひとり親家庭になると、様々な手続きが発生します。勢いがあるうちに一気にやってしまいましょう。

名前が変わることによる様々な名義変更やお子さんの転園、転校に関する手続き、引っ越しされた場合には転居先での様々な手続きなど、やり残しのないようにチェックシートを作って、それぞれの手続き窓口の把握をして効率良く回れるように考えてみましょう。

また、国のひとり親家庭向けの様々な支援があります。これらは情報を待っているだけでは届かないので、しっかりと自分で情報収集する必要があります。現在はインターネットにも様々な情報がありますので、お時間のない方は、まずはスマホで情報検索することをおすすめします。

私のおすすめは渋谷区の母子・父子自立支援員*さんと仲良くなることです。ひとり親家庭に対し、生活一般の相談に応じ、経済・教育など諸問題の解決を助けてくれます。あなたに今必要なひとり親家庭の支援制度、生かしてほしい制度などをアドバイスしてくれるはずです。一度、相談予約をしてご相談に行かれることをおすすめします。

様々な手続きを終えて、生活に慣れてくるころに落ち込むことがあるかもしれません。無我夢中で頑張って、ホッとしたころに改めて、これまでの大変さを思い、無くしてしまったものなどを考えてしまうからです。

そんな時にはひとりで落ち込まずに仲間と繋がりましょう。同じ経験をしているシングルマザーやファーザーが必ず周りにはいるはずです。仲良くなって情報交換したり、悩みや楽しみを共有しましょう。

また、落ち込みが激しい時にはカウンセリングを受けることもおすすめします。渋谷区には「女性相談」（P.50）「家庭相談」（P.48）などの窓口もありますので、ぜひ利用してみてください。

*母子・父子自立支援については第二美竹分庁舎1階　生活福祉課「子ども女性相談」03-3463-2544でご相談ください。

離婚を考えている方に

夫婦関係は難しく、永遠に平和なんてことはほとんどなく山あり谷ありです。世の中の夫婦の約９割は、大小関わらずなにかしらの問題を抱えていて、でも周りに気づかれないように生活しています。だから「いつか離婚したい」と考えている方はきっと多いと思います。

「浮気」「借金」「性の不一致」「セックスレス」「性格の不一致」「嫁姑問題」「DV」「モラルハラスメント」など、その理由も様々です。お子さんがいる場合には「子どものためにも今は離婚できない」と思って頑張っている方も多いのではないでしょうか？

離婚には準備期間が必要ですが、「DV」「モラルハラスメント」の場合にはゆっくりと準備している場合ではありません。身の危険があるのですぐに相談しましょう。渋谷区にある東京ウイメンズプラザ（P.50）では、DV・モラルハラスメントの相談を電話で匿名ですることができます*。勇気を出して相談してみてください。

その他の理由の場合には、時間をかけて準備をすることをお勧めします。離婚には協議離婚と調停離婚があります。どのように話し合いを進めていくのがいいのか、どんな準備が必要なのかを知るためにも、区民相談で弁護士相談を予約して相談することをお勧めします。限られた時間の中での相談ですので、事前に知りたいことを箇条書きに整理してご相談に行かれるといいと思います。

子連れ離婚の場合には必ず親権者を決めなければ離婚できません。親権とは、未成年の子を養育監護し、その財産を管理し、子を代理して法律行為をする権利・義務のことです。子の父母は、婚姻中には共同して親権を行使しますが、離婚の際には、父母のいずれか一方のみを親権者としなければなりません。また、離婚後の養育費や面会交流についても話合いをすることが望ましく、離婚届けに取り決めの有無を記載する欄があります。夫婦の関係は終わっても、子連れ離婚の場合には親としての関係が続きますので、それも覚悟してください。もちろん離婚はしないことに越したことはありませんが「離婚した方が幸せになれる」と思えたら、色々調べたり、相談したりしてしっかりと知識を得ましょう。

*渋谷区生活福祉課の女性相談03-3463-2544にご相談ください。緊急時には警察にご相談を。

子連れ再婚（ステップファミリー）について

厚生労働省の平成28年度 人口動態統計特殊報告「婚姻に関する統計」の概況によると「夫妻とも再婚又はどちらか一方が再婚」は平成27年は26.8％、4組に1組は再婚家庭です。一方で「再婚相手の子どもを自分の子どものように愛せない」「再婚相手の思春期の子どもとの関係が難しい」など初婚家庭とは異なる悩みがあるようです。

子連れ再婚について専門性を持ってカウンセリングを行っている新川さんからアドバイスをいただきました。

「ステップファミリー」という家族を知っていますか？　ステップファミリーとは再婚や事実婚により、血の繋がりのない親子関係や兄弟姉妹関係を含んだ家族のことです。ステップは英語で「継（まま）」の意味で、パッチワークファミリーと呼ばれることもあります。パッチワークのように様々な布がつなぎ合わされる家族という意味です。

離婚・再婚の多いアメリカではこの家族関係の構築に、親と子がストレスや悩みを抱えるケースも多く、社会問題の一つになっていました。近年は日本でもステップファミリーが増加傾向にあります。しかし、日本はアメリカと違って調査もなければ支援もないのが現状です。

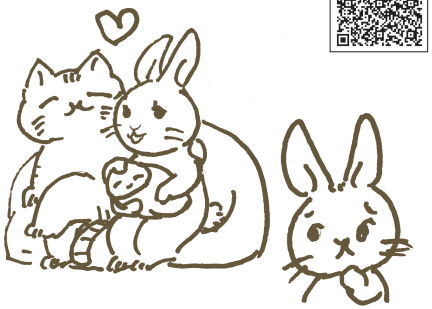
これからステップファミリーになる人にアドバイスします。夫婦でしっかりとステップファミリーを学んで、いざというときは問題の解決を考え、ともに乗り越えていくという覚悟をもって結婚してください。それができそうにない相手なら再婚をすべきではありません。恋愛中はハネムーン期と呼ばれて、根拠のない自信に満ち溢れている時期ですが、いざ結婚生活が始まると「こんなはずじゃなかったのに…」と気が付くのがこの家族です。

他人の子どもの親になる、２つの家族の生活習慣の違い、パートナーとの子育ての価値観の違い、今までの生活が一気に変わることへのストレスなどに間違いなく直面します。　初めから無理に頑張りすぎないことです。時間をかけてゆっくりと、同じ群れの中にいる仲間になっていきましょう。本当の親のようにはなれません。なろうとして頑張るとストレスになりますし、子どもも乳幼児期をすぎるとそれを望んではいません。最初は友達のように信頼関係を作ることです。焦らずに時間をかけてつきあっていけば血のつながりがなくても、家族にはなれます。初婚でつくられる家族をイメージしないで、自分達だけのオリジナルな家族を思い描いてください。

２つの家族が一緒になるときには、様々な違いがあって当たり前です。気にしない、無理に１つになろうとしないで、ゆっくりと時間をかけること、ストレスを抱えたらパートナーとじっくり話し合うことが成功の秘訣です。また、悩んだ時に専門の相談窓口がないのが現状です。仲間探しをするなどが解決の糸口になるでしょう。仲間が見つからない時にはNPO法人M-STEPにアクセスしてください。お力になれると思います。

Profile

新川てるえ：家庭問題カウンセラー　NPO法人M-STEP理事長　作家（家庭問題の著書多数）母子家庭共和国立ち上げから自身の離婚経験を生かして、広く家庭問題のサポートを行う。離婚相談は基より、日本ではまだまだ発展途上のステップファミリー（子連れ再婚家庭）のカウンセリングにも自分の経験と専門性を生かして取り組む。



新川てるえさんの本
「ひとり親」 向けの支援や子連れ再婚についてとても良く調べており、参考になりますよ。

「シングルマザー生活便利帳」

ひとり親として働く、住む、預ける、利用できる福祉制度、シングルマザーのお悩み解決などなどひとり親向けのサポートが様々な面からアドバイス。頼もしい一冊です。

「子連れ婚のお悩み解決法」

継子のこと、実子のこと、子どものしつけの価値観や生活習慣の違い、新家族のお金の問題などなど子連れ婚で起こりうる問題をアドバイス。

04 ジェンダー相談、LGBTと周囲の人たちのための相談

ジェンダーとセクシュアリティに関する相談

2015年に「渋谷区男女平等及び多様性を尊重する社会を推進する条例」が制定され、パートナーシップ証明の発行が始まりました。今では39組のカップルが誕生、全国27自治体においても同性パートナーの支援制度を行っており、600組以上のカップルが利用しています。渋谷区ではアイリス相談（ジェンダー・セクシュアリティに関する相談）を行っており、性別や性自認に関わらず全ての方の相談を受け入れています。秘密は厳守されます。

●弁護士による「法律相談」予約制

月2回 第2、4（火）13:00〜16:00（一人45分）人権、離婚、社会的性差に関する法律の問題など

●心理カウンセラーによる「悩みごと何でも相談」予約制

月2回 第2、4（金）13:00〜16:00（一人50分）セクハラ、DV、家族の問題、離婚、家事育児など社会的性差に関する問題

●LGBT専門相談員による「にじいろ電話相談」相談日に直接電話

月2回 第2、4（土）13:00〜16:00（一人30分）ご自身が抱える問題や性的指向について、パートナー、家族、友人との関係についてなど。専門の相談員が相談に応じます。当事者だけでなく、家族、友人からの相談にも応じます。　専用　03-3464-3401

●司法書士による「にじいろパートナーシップ法律相談」予約制

月1回 第3（土）13:00〜16:00（一人45分）パートナーシップ証明に必要な公正証書の作成やライフプランなど

アイリス相談の予約・お問合せ：03-3464-3395

各月の1日（休館日の時は翌日）9時から、当月分の予約を受付。

渋谷男女平等・ダイバーシティセンター〈アイリス〉で開催される、渋谷区LGBTコミュニティスペース「#渋谷にかける虹」では多様なセクシュアリティの人が気軽に安心して参加、交流できる時間が過ごせます（月１回開催）。またアイリスの情報ライブラリーではジェンダーやセクシュアリティに関する書籍などをそろえています。

桜丘町23-21　渋谷区文化総合センター大和田８Ｆ
渋谷男女平等・ダイバーシティセンター〈アイリス〉

05 生きづらさ、大人の発達障がい、ひきこもり、リストラ、離職など

生きづらさを抱えるみなさまの悩み

ご本人・ご家族、周りの方々もつらくて苦しいことと思います。思い切ってご相談ください。

●暴力、自傷他害：すぐに警察に連絡を

●引きこもり：福祉課ひきこもりサポートネット

（月）〜（金）10:00〜17:00　0120-529-528（P. 00 ）

●心の病（妄想、うつなど）まずはご本人、ご家族が各保健相談所の保健師さんにご相談ください。（P. 54 ）

●精神障害者地域生活支援センターさわやかルーム

対象：区内在住で、現在通院中で症状が安定している人、及び家族、関係者
相談や保健医療福祉制度に関する情報提供、生活支援、オープンスペース
開所時間：電話・面接相談（火）〜（土）10:00〜18:00、オープンスペース

2019年12月現在の情報をまとめています。その後、制度等の変更の可能性もありますので、詳しくは担当課に直接お問合せ、ご確認ください。

（火）（水）（金）（土）13:00〜18:00　代々木1-20-8　03-3299-0100

●精神障害者地域活動支援センターふれあい

対象：区内在住の現在通院中で症状が安定している人および家族

面接（予約制）や電話により、住まいや医療、公共サービスなど、生活の中でわからないこと、困っていることなどの、相談に応じます。

開所時間：（月）〜（木）（日）10:00〜18:00　笹塚3-43-1　03-5302-119

●障がい者総合支援法による障がい福祉サービス

就労継続支援やグループホームなどの訓練等給付などを受けることができます。「サービス等利用計画」の作成が必要です。保健相談所の担当保健師さん（P.00）か障がい者福祉課精神福祉係　03-3463-1905

●東京都自殺相談だいやる「こころといのちのほっとライン」

年中無休14時〜翌朝5時30分 0570-087478（相談料無料、電話料金はかかります）

●東京都夜間心の電話相談

毎日17:00から22:00まで　（受付は21:00まで）　03-5155-5028

●精神障がいを抱える家族のための電話相談

家族だからこそ理解しあえる共感が得られます。話すことによって気持ちが楽になることもあります。

毎週（水）11:00〜16:00　東京都精神保健福祉家族会—東京つくし会　03-3304-1334

●渋谷区障害者就労支援センター「ハートバレーしぶや」

登録が必要です。　相談・支援と登録料は無料です。就労に関する相談、就職後の生活に関する相談など。面接練習や職場実習、パソコン講習会など、就職準備支援を行います。

開所時間：（月）〜（金）　10:00〜18:00 神南1-19-8 勤労福祉会館 1F　03-3462-2513

●渋谷区の「こころの体温計」でこころの健康をチェックしてみましょう。

悩みやストレスのチェックができる　検索　渋谷区ここの体温計

大人の発達障がい

なんだか生きづらさを感じているあなたへ。

子どもの時は環境によってそれほど生活に影響がなかったり、困りごとが少なくて発達障害に気づかずに大人になることがあります。社会人になって勤務先で対人関係が複雑化し、それまで目立たなかった困りごとが表面化してくることがあります。

大人になってから診断される発達障害では、二次障害を併発しているケースが多く見られます。精神疾患（うつ病などの気分障害や不安障害、適応障害など）、睡眠障害、いじめる、いじめられる、不登校、ひきこもりなどです。これからはもしかすると発達障がいが原因かもしれません。精神科や心療内科で大人の発達障がいの検査を受けてみてはいかがでしょうか？

発達障がいと診断されたとしたらその特性を踏まえて環境を調整したり、生活を工夫、ソーシャルスキル・トレーニングなどと組み合わせ困りごとを改善していきましょう。

支援機関・医療機関の情報

東京都福祉保健局が発行している「発達障害者支援ハンドブック」のなかに発達障がい支援機関一覧、発達障がい医療機関一覧などを確認することができます。

東京都発達障害者支援センター（TOSCA）

東京都からの委託により都内にお住いの本人や家族からの相談や関係機関への支援を行なっています。

相談は無料、予約制。来所相談は45分、電話相談は30分。

センターから送付された相談シートに記入、提出後、相談日時を調整。世田谷区船橋1-30-9　03-3426-2318

よくある相談

本人：人間関係がうまくいかず悩んでいる。人と何を話していいかわからず、

うまく会話ができない、など

ご家族：家庭内での自分勝手な行動が多く、思い通りにならないと家族に暴力をふるう。病院に連れて行こうとしても拒否して行かない。どこにも相談できるところがなくて困っている、など。

リストラ・離職をして生活困窮の不安のある方

生活困窮者の生活支援相談窓口

●自立相談支援事業

働きたくても働けない、住む場所の確保の不安など、まずはご相談ください。状況に合わせた支援プランを作成し、専門の支援員が相談者に寄り添いながら、他の専門機関と連携して、解決に向けた支援を行います。

●住居確保給付金の支給

離職などにより住居を失うおそれの高い方を対象に就職に向けた活動をするなどを条件に、一定期間、家賃相当額を支給します（上限があります）。
生活の土台となる住居を整えた上で、就職に向けた支援を行います。

○条件

・離職して2年以内の方で65歳未満の方
・申請時の世帯の金融資産の合計が次の金額以下
　単身世帯で504,000円、2人世帯では780,000円、3人以上世帯で1,000,000円
・ハローワークで求職の申込をし、熱心に求職活動をしていることなど。

詳しくは生活支援窓口　03-3463-2116にお問合せください。

どうにもならなくなる前に、
不安を感じた時が相談をする時です。

お問合せ：生活福祉課
生活支援主査 03-3463-2116
庁舎2階　福祉総合窓口にて生活支援相談

06 ネットトラブル、特殊詐欺

ネットトラブル

アカウントなどを乗っ取られた！
商品を購入しようとしてトラブルになったなど。

1.インターネットに関連するトラブルについて

サイバー犯罪対策課にご相談ください　03-5805-1731
受付時間：8:30～17:15（平日のみ）
渋谷区立消費者センター 03-3406-7644　受付時間 9:30～16:00（平日のみ、休館日を除く）

2.ネットによる誹謗中傷

サイバー犯罪対策課や弁護士、ネット誹謗中傷に悩んでいるけれどもどうして良いかわからないケース時には法務局にご相談を

3.購入した商品やサービスについての相談

公益社団法人 全国消費生活相談員協会
（土）・（日）に商品やサービスなど消費生活全般に関する苦情や問い合わせに助言や情報を提供します。
03-5614-0189　受付時間　午前10時～12時、午後1時～4時

4.海外から購入した商品でトラブルがあった時の相談先

国民生活センター　越境消費者センター（CCJ）
・商品が破損していた
・代金を支払ったけれど商品が届かないなど
電話での相談は受け付けていません。相談はウェブフォーム、FAX：03-3443-8879から（24時間受付可能）

特殊詐欺

体験談
特殊詐欺に遭ってしまったKさんのお話し

自宅にひとりでいるときに「区役所です」という電話がかかってきました。
「以前ハガキで通知しましたが払い過ぎた医療費が戻ってきます」、という確認の連絡がありました。話を聞いて対応し、電話を切ると再び区役所を名乗る人から電話があり、「本日中に手続きをすれば料金が戻ってきます」との連絡を受けました。
普段は誰かに相談をするのですが、この時間帯は自宅に一人。本日中ということで急いで指定された駅近くの無人のATMに行き、電話口から操作方法を聞きながらその通りにボタンを押しました。そして「Kさん、はいこれにて無事に手続きが完了しました。」と言われ、電話を切りました。しばらくしてから犯人の口座に振り込んだことに気づいたのです。すぐに警察と区役所に連絡をしましたが、お金は結局戻ってきません。
今考えてみると、なんであんな電話を信じたのかと悔やむのですが、その時はまるで魔法にかかったかのようでした。
「区役所からの電話」「本日中の手続きで戻ってくる」という言葉に心を許してしまったのだと思います。
本当に悔しいです。

対策

1．犯人からの電話に出ない作戦

ご自宅の電話を「留守電モード」にして、電話の相手方を確認すること。知らない電話番号には出ないことです。留守番電話を設定して、あとで聞くという方法をとりましょう。
ご自宅の電話機に「留守電」機能がついていない方は「自動通話録音機*」を設置して、犯行グループからの電話を遮断します。

*「自動通話録音機」
渋谷区では、特殊詐欺の被害防止に区内の警察署（犯罪抑止担当係）を通じて、「自動通話録音機」を無料で貸し出しております。安全対策課 03-3463-1598。
担当の警察にお問合せください。
渋谷警察署03-3498-0110、原宿警察署03-3408-0110、代々木警察署03-3375-0110

2.かかってきた電話番号を調べる習慣

警察や銀行協会等の官公庁や団体を名乗る電話であっても、その電話番号を信じることなく、電話帳や電話番号案内（104）等で調べる習慣をつけましょう。

特殊詐欺のやり方はずっと同じではありません。「元号が変わるのでキャッシュカードを交換する必要がある」などと言って、キャッシュカードをだまし取る手口の詐欺が発生しています。
また、「法務省管轄支局国民訴訟通達センター」などの名称で、「消費料金に関する訴訟最終通告のお知らせ」などと題したはがきや封書を送りつけ、最終的に金銭をだまし取るという被害も発生しています。
留守番電話の内容を聞いて、少しでも「普段と違う点」と感じたら、迷わず110番通報などを行ってください！
いきなり110番はちょっと、という場合、警察相談専用電話「#9110」は犯罪被害の未然防止など、生活の安全を守るための相談窓口です。

万が一特殊詐欺に
遭ったと感じたら
速やかに110番をしてください。

07 がんになったとき

がん

●がんと診断された方、ご家族の相談機関「がん相談支援センター」

渋谷区では日本赤十字社医療センターとJR東京総合病院がん診療拠点病院に指定されています。近隣区の拠点病院でも相談できます。

看護師や医療ソーシャルワーカーがお話を伺い、問題解決のお手伝いをします。

●日本赤十字社医療センター

広尾4-1-22　日本赤十字社医療センター１階　がん相談支援センター

03-3400-1311（代表）

相談時間：平日9:00～16:30

利用料金：無料

対象：院内外を問わず、どなたでも。ご家族・友人のみの相談も可能、匿名での相談も可。

相談方法：窓口相談・電話相談

＊メール及びFAXでは行っていません

●JR東京総合病院　がん相談支援

渋谷区代々木2-1-3　03-3320-2210

場所：外来棟1階　Bゲート　地域医療連携相談センター

相談時間：（月）～（金）

（休診日を除く）午前9時～午後4時

利用料金：無料

＊メール及びFAXでは行っていません

予約：不要

相談内容：がんに関すること

～こんな心配のときにご相談を～

○治療や手術にかかる費用が心配

○仕事の都合に合わせて、治療のスケジュールを調整してもらえるか

○退院して自宅に戻るか、訪問看護、ヘルパー、介護用ベッドなどを介護保険で利用できるか。

○先生の説明が難しくてよくわからない

○治療の副作用や後遺症はあるのだろうか　など。

がん相談支援センターを利用したEさんに聞きました。

「がん相談支援センターのある病院に入院していた父ががんの宣告を受け、家族はどうしたらよいか、何ができるかを相談に行きました。利用できる支援を紹介してくださり、本当に助かりました。何回か予約をして相談に行きました」

日本人の2人に一人が生涯のうち何らかのがんにかかると言われており、男性では4人に一人が、女性では6人に一人ががんで亡くなります。渋谷区では毎年450名前後の方ががんで命を落としています。

厚生労働省によると、全国的に部位別でみた罹患数は男性では胃、肺、大腸、前立腺、肝臓の順、女性は乳房、大腸、胃、肺、子宮の順です。死亡数では男性は肺、胃、大腸、肝臓、膵臓の順で多く、女性は大腸、肺、膵臓、胃、乳房の順です。肺がん、大腸がん、胃がん、乳がん、子宮頸がんの5種類についてはがん検診による効果が科学的に証明されています。

「がん検診」の目的は早期発見して死亡率を下げることで、症状がない人が対象です。

がんが見つかったとしても、早期であれば治すことができます。早期であるほど治療の選択肢が広く、患者への身体的・精神的負担が小さくがんを治すことができます。

国で推奨されている「５つのがん検診」は胃、子宮頸部、乳房、肺、大腸です。

最初のがん検診（一次健診）で「がんの疑いあり（要精密検査）」と診断された方は必ず精密検査（二次検診）を受けてください。精密検査を受けなければ本来見つけられたかもしれないがんを見落としてしまいます。また検診では小さながんが発見されないこともあります。気になる症状が現れたときには医療機関を受診してください。

●胃がんの代表的な症状

みぞおちの痛み、不快感、胸やけ、げっぷ、吐き気、嘔吐、食欲不振。進行がんでは食事がつかえる、体重が減る、貧血、下痢、便秘、黒色便。医療機関を受診し、内視鏡などの検査を受けてください。

●大腸がんが進行すると出てくる症状

便に血が混じる血便、下血、下痢と便秘を繰り返す、便が細い、おなかの張り、残便感、腹痛、貧血、体重減少。とくに血便や下血は痔でもみられる症状から痔だと思い込んで放置してしまい、大腸がんが進行してしまうこともあります。消化器科、胃腸科、肛門科を受診。

●肺がんが進行すると出てくる症状

咳や胸の痛み、呼吸するたびに胸がゼーゼーと鳴る、息切れ、声のカスレ、血痰、顔や首の腫れ。風邪や気管支炎などの症状と似ていることから肺がんであっても発見が遅れることがあります。長引く咳や血痰、胸の痛みを感じたら呼吸器科を受診しましょう。

●乳がんの症状

胸を触ったときのしこり。痛みの有無にかかわらず受診しましょう。しこり以外では胸にえくぼのようなくぼみ、皮膚の赤身、腫れ、乳頭から血液が混じった分泌物がでるなど。乳腺科の受診を。

●子宮頸がん

初期はまったく症状はありません。進行すると月経以外の不正出血、匂いの強いおりもの、茶褐色・黒褐色のおりものなどの症状。子宮体癌は初期の段階で不正出血が見られます。婦人科を受診してください。

渋谷区では、各種がん一次検診を実施しています。対象者は、無料クーポン券を使って、区の指定医療機関で検診を受けられます。がん一時健診の検診場所は「渋谷区文化総合センター大和田」1階の区民健康センター桜丘。館内は他に図書館やこども科学センター、プラネタリムなどが入る複合施設です。
クーポン券は過去3年間に受診歴のない人や年度途中で転入した人には、一括発送されませんので、クーポン券送付を希望する人は下記へ連絡してください。
また区の「がん一次検診」とは別に40歳、20歳の女性を対象に「新たなステージに入ったがん検診の総合支援事業」として40歳の方に乳がん検診、20歳の方に子宮がん検診のクーポン券が届きます。
お問合せ：中央保健相談所保健予防係　03-3463-2433

区の検診の種類・対象・内容（令和元年度）

検診名	対象者（年齢は令和2年4月1日現在）	検診内容
胃がん	50歳以上で偶数年齢の区民	胃内視鏡検査（バリウムX線検査選択可）
	50歳以上で奇数年齢の区民（注1）	バリウムX線検査
	43歳～49歳の区民	
肺がん	40歳以上の区民	胸部エックス線・喀痰検査（注2）
大腸がん	40歳以上の区民	問診・便潜血検査
乳がん	40歳以上で偶数年齢の女性（注3）	マンモグラフィ・視触診併用
子宮頸がん	20歳以上で偶数年齢の女性（注3）	視診・内診・子宮頸部細胞診

（注1）前年度に区のクーポン券で胃内視鏡検査を受診された方を除く。
（注2）喀痰検査は原則50歳以上で喫煙指数600以上（1日本数×喫煙年数）の方が対象です。（令和元年度から）
（注3）乳がん・子宮頸がん検診は奇数年齢の人で前年度受診していない人も受診可能です。クーポン券を希望する場合は申し出てください。

クーポン券発送

期	誕生月	クーポン券発送	電話予約受付期間	受診期間
1	4～8月	4月上旬	4～8月	4～9月
2	9～12月	7月上旬	7～11月	7～12月
3	1～3月	9月上旬	9～1月	9～2月

誕生月により、年3回に分けて発送します。
原則、受診期間の変更・延長は行いませんのでご注意ください。

08 障がいのある方とその家族の相談

障がいのある方

1.渋谷区役所2階の福祉の手続き・相談はワンストップ対応。

平成31年1月に建替えにより新しくなった渋谷区役所。2階が福祉のフロアとなり、フロアマネージャーがスムーズに空席を案内し、相談窓口は声もれや周囲からの視線が気にならないよう、L字型パネルブースで窓口を仕切り、プライバシーに配慮されていますので気兼ねなくご相談ください。各担当職員が入れ替わって対応をします。

2.障がい者基幹相談支援センター　渋谷区役所５階：03-5457-0887

平成31年1月15日からスタートした新事業。社会福祉協議会が実施する障がい者基幹相談支援センター 。利用時間：（月）～（金）8:30 - 17:00（土、日、祝日、年末年始は休み）

対象：（手帳は有無にかかわらず）障がいのある方（肢体不自由、知的、精神、難病、発達障害など）、ご家族、支援、事業者

相談：窓口・電話

例えばこんなことが相談できます

○障がい者手帳を取得したらどのような福祉サービスがあってどこで利用できますか？

○日中の居場所がほしいのだが、どんなところがありますか？

○シニアの自分は近所の地域包括支援センターでサービスを受けることができるのですが、引きこもっている息子にそのような相談先はないでしょうか？　など。

関係所管のパイプの役目となり、職員が関係所管に橋渡しをし、困難ケースを一緒に対応していきます。お気軽にご相談ください。

09 人生100年時代の生きがい探し。セカンドライフどう過ごす？

新たな好奇心の扉の開き方

アクティブシニアのセカンドライフ、どう過ごす？

2019年7月1日に渋谷ヒカリエ8階に開設した渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカツは、人生100年時代を見据えて、概ね55歳以上のプレシニア世代からアクティブシニア世代の区民が、いつまでも元気に活躍し続けられるように、様々な活動の場へつなげる事業です。新たな学びを提供する「渋谷ハチコウ大学」をはじめ、NPOなどの民間による活動や、地域で行われている自主的な活動情報を一元的に集約して提供することやや、経験やスキルを活かした地域貢献・社会参加機会を紹介します。興味がある活動についてのご相談をスタッフが受け、探すお手伝いをします。

●学ぶ

新しい学びの場である「渋谷ハチコウ大学」への入学や講演会・セミナーを実施

●はたらく

これまでのご経験を活かしたプロボノ*やクラウドワーキング**など新しい働き方や情報をお届け 。

*これまで培ってきた仕事のスキルや経験を生かしたボランディア活動のこと
**企業が業務の一部を外部委託し､フリーの各専門分野のワーカーが在宅で業務請負するワーキングスタイルのこと。

2019年12月現在の情報をまとめています。その後、制度等の変更の可能性もありますので、詳しくは担当課に直接お問合せ、ご確認ください。

●つながる

区内で活動している地域のコミュニティの情報や区が実施している様々な講座やイベントを一元的にご紹介。

シブカツ事業のなかで「渋谷ハチコウ大学」が開校しました！

S-SAP協定*を締結している区内大学や企業と連携し、新たな学びの機会を提供する区民大学です。

ハチコウ大学に入学するには

入学できる人は区内在住の55歳以上の方。

渋谷ヒカリエ8階「シブカツ」で入学（登録）手続きができます。

入学登録期間は、年4回。詳細は渋谷ハチコウ大学事務局（シブカツ）03-6451-1418にお問合せください。

入学するとS-SAP協定を締結している区内大学や企業などと連携した講座への参加ができ、受講するごとに単位を取得することができます。

*S-SAP（シブヤ・ソーシャル・アクション・パートナー）協定とは、区内に拠点を置く企業や大学等と区が協働して地域の社会的課題を解決していくために締結する公民連携制度です。

現在20社、8大学と協定を締結しています、（2019年11月現在）

授業の一例

○古代ローマ史の見方（青山学院大学）

○ミドル・シニア世代の英語で楽しむ読書（津田塾大学）

○ワイン講座4　稀少な高級シャンパーニュを飲む（東海大学）

○はじめてのプログラミング（株式会社ディー・エヌ・エー）など

渋谷2丁目21-1渋谷ヒカリエ 8階　03-6451-1418

開館時間：平日 11:00~19:00、（土）9:00～17:00

10 親が認知症、介護

体験談
「ご主人の暴言・暴力がエスカレート、認知症が原因にありました」
「家族が徘徊？　さぁどうする?」

Kさんのケース – 亭主関白のお父さんの言葉の暴力や暴力がエスカレート！

原因は認知症でした。晩年夫の言葉の暴力、時に暴力が激しくなり、ついに近隣が警察に通報。すぐに地域包括支援センターのケアマネージャーも対応したところ妻が認知症になっていたことがわかりました。家事やいつもできたことができなくなり、足が痛く思うように動けなくなった夫が声を荒げていたのです。その後、介護認定を受けた結果、妻は要介護1、夫は要支援2と判定され、ヘルパーのサポートや夫は通所リハビリなどを受けるようになり、生活は穏やかなりました。

Tさんのケース – 認知症で徘徊、そんな時はすぐに警察に捜索願を！

認知症のTさん（男性）は一人で近所に出かけたはずが、いつまでも戻って来ませんでした。悩んだ末、家族は思い切って警察に捜索願を出すと、約10キロ離れた町で見つかり無事自宅に帰ることができました。家族はTさんが出かける際に着用する上着のポケットには免許証のコピーを入れたケースを必ず入れるようにしており、その免許証が手がかりとなって警察に家まで送り届けてもらったそうです。捜索願を出すときはTさんの顔がよくわかる写真、全身写真を見せられるよう、いつも準備しました。最初のうちは「警察沙汰にはしたくない」と感じていたTさん一家でしたが、送り届けてもらった時の安堵感、見つけてくださった警察官に今でも感謝でいっぱいです。

○「認知症サポーター養成講座」

厚労省によると軽度認知障害は高齢者の4人に一人、また7人に一人が認知症と言われています。家族の認知症の早期発見のために、また家族がもしも認知症になったときに慌てないために「認知症サポーター養成講座」を受けることをお勧めします。

渋谷区では無料で90分間、認知症について知る講座「認知症サポーター養成講座」を開催しています。

講座の内容

・認知症とはどのようなものか　・症状について　・診断や治療について
・認知症予防について　・認知症の方に接する時の心構えと介護者の気持ちの理解について、など

〇認知症カフェ「オレンジカフェ」

認知症の人や家族、地域の方など誰もが参加でき、懇話や交流ができる場です。介護の仲間づくりにも。
高齢者福祉課高齢者相談支援係　03-3463-1989やお近くの地域包括支援センター（P.60）にお問合せください。

介護

介護はゴールのないマラソンのようなもの。「親（配偶者）の介護をするのは自分だけしかいない」とひたすら走り続けていると介護者もつぶれてしまいます。
介護サービスはじめ、様々な支援を上手に利用しましょう。
一緒に住む配偶者（パートナー）や離れている親御さんに下記のような変化や心配な状況があったら支援に頼るときです。

例えば

ケース1　離れて暮らす一人暮らしの母の変化。

・実家に帰った時に自宅が散らかっていたのが気になりました、
・冷蔵庫の中には同じ種類の食品があって、消費期限はバラバラ。

ケース2　足の弱ってきた父が心配。

お風呂に入るのも大変になってきました。家の中で移動中に転倒しないか心配です。

ケース3　夫が大腿骨を骨折して入院。

自宅に戻ってもバリアフリーな家では無く、私（妻）も腰痛がありどうしたらよいか…。

ケース4　癌になった父を母が自宅で介護。

母がつきっきりに介護をしています。このままだと母が倒れてしまいます。

そんな時は親御さんがお住いの「地域包括支援センター」につなげましょう。

「地域包括支援センター」（P.60〜61）

渋谷区には区内11カ所に「地域包括支援センター」があります。
ケアマネージャー、保健師、社会福祉士などの専門家がいます。
親御さんに何か異変を感じたら、まずはご両親がお住いの地域の地域包括支援センターにご相談ください。

介護保険を利用してサポートを受ける

介護保険は税金（国、東京都、渋谷区、調整交付金）とみなさまが納めてくださる保険料で運営されています。介護は待っていても自動的にサービスを受けることはできません。申請が必要ですのでご注意ください。
申請をすると区役所から依頼された調査員が自宅を訪問、ご本人に日常生活の状況を伺ったり身体機能のチェックを行います（無料）。
その調査票と主治医の意見書を参考に「介護認定審査会」で判断され、認定されます。認定が出るまでに約1か月程度を要します。主治医の先生としっかりした信頼関係があると安心です。「介護保険料・介護認定」お問合せ：介護保険課保険料係03-3463-2013、介護認定係03-3463-2016

介護認定結果は下記の3区分

・非該当（自立）：まだ元気
・要支援1、2（介護予防サービス）：軽度
・要介護1（軽度）、2（中度）、3（中度）、4（重度）、5（最重度）

非該当（自立）認定の方：一般介護予防事業（予防のための運動、文化講座、高齢者健康トレーニング教室）などが受けられます。ご自身で通所可能な65歳以上の方。お問合せは地域包括支援センター（P.60〜61）

要支援：相談先は「地域包括支援センター」が窓口（P.60〜61）

要介護：「居宅介護支援事務所」が窓口（P.61）

「介護サービス事業社ガイドブック ハートページ渋谷区」をご参照ください。

介護保険サービスは何歳から受けられるの？

2種類あり、65歳からのシニアだけでなく、下記の条件で40歳から64歳以下でも受けられます。

第1号被保険者：65歳以上

介護が必要となった原因は問わず。要介護認定または要支援認定を受けたときに介護保険のサービスを受けることができます。

第2号被保険者：40歳から64歳までの医療保険加入者

下記16の特定疾病が原因で要介護（要支援）認定を受けたときに、介護保険のサービスを受けることができます。

16の特定疾病により、介護や日常生活の支援が必要な人

・末期がん
・関節リウマチ
・筋萎縮性側索硬化症（ALS）
・後縦靱帯骨化症（脊椎をつなぐ「後縦靱帯」が骨化する疾患）
・骨折を伴う骨粗鬆症
・初老期における認知症
・進行性核上性麻痺、大脳皮質基底核変性症及びパーキンソン病【パーキンソン病関連疾患】
・脊髄小脳変性症　（運動を司る小脳に異変をきたす病気で、進行すると思うように体を動かせなくなる疾患）
・脊柱管狭窄症
・早老症（老化の兆候が実年齢よりも早く、全身に生じる疾患の総称）
・多系統萎縮症（線条体黒質変性症、オリーブ橋小脳萎縮症、シャイ・ドレーガー症候群の3つに分けられる）
・糖尿病性神経障害、糖尿病性腎症及び糖尿病性網膜症
・脳血管疾患（脳梗塞・脳内出血・くも膜下出血）
・閉塞性動脈硬化症（腹部大動脈末梢側、四肢の主幹動脈、下肢の中等度の動脈などに閉塞が確認されている状態が該当）
・慢性閉塞性肺疾患（慢性気管支炎・肺気腫・気管支喘息・びまん性汎細（はんさい）気管支炎が該当）
・両側の膝関節又は股関節に著しい変形を伴う変形性関節症（膝の関節か股関節が変形したために、苦痛や機能低下が確認される場合）

要介護度別にみた介護が必要となった主な原因（上位3位）（平成28年）

要介護度	第1位	第2位	第3位
総 数	認知症	脳血管疾患（脳卒中）	高齢による衰弱
要支援 1	関節疾患	高齢による衰弱	脳血管疾患（脳卒中）
要支援 2	骨折・転倒	関節疾患	脳血管疾患（脳卒中）
要介護 1	認知症	高齢による衰弱	脳血管疾患（脳卒中）
要介護 2	認知症	脳血管疾患（脳卒中）	高齢による衰弱
要介護 3	認知症	脳血管疾患（脳卒中）	高齢による衰弱
要介護 4	認知症	脳血管疾患（脳卒中）	骨折・転倒
要介護 5	脳血管疾患（脳卒中）	認知症	骨折・転倒

出展：平成28年　国民生活基礎調査（厚生労働省）　注：熊本県を除いたものである。

認知症予防、転倒予防の重要性が見えてきます。

介護保険で利用できるもの

・在宅介護（自宅でうけるサービス）：訪問介護、訪問入浴介護、訪問看護、訪問リハビリテーションなど
・在宅介護（日中を施設でうけるサービス）：デイサービス、通所リハビリテーション、ショートスティなど
・自宅で介護をしやすくするサポート：福祉用具レンタル、購入、住宅改修費
・住まい：特別養護老人ホーム（要介護3以上）、グループホームなど

特別養護老人ホームはすぐに入所できるものではありません。

必要性の高い方（保活でいうポイントの高い順）から、ベッドの空きがでたら入所できるシステムです。
最近では公共の特養施設だけでなく、介護付き有料老人ホーム。サービス付き高齢者向け住宅、認知症高齢者グループホームなど様々あります。

施設情報の集め方・探し方

地域包括支援センター、ケアマネージャー、インターネット検索、老人ホーム紹介センターなどで情報を集めます。
施設探しのポイントとして「医療体制」について注意しておきましょう。施設によって介護体制が異なります。見学や宿泊体験をすることをお勧めします。

特養施設に入居した際の自己負担っていくらかかるの？

施設の価格帯

サービス名	入居時の料金	月額利用料	身体介護	医療処置	特徴
有料老人ホーム（介護付き）	0〜数千万円	15万〜30万円	○	△	民間企業が運営。最近では安価なホームもあり
有料老人ホーム（住宅型）	0〜数千万円	15万〜30万円	×	×	内部で介護保険サービスが提供されない老人ホーム
軽費老人ホーム（ケアハウス）	0〜数十万円	10万〜15万円	△	×	自立した生活が営める人が主な入居対象となっている施設
グループホーム	0〜数百万円	15万〜25万円	○	△	認知症の高齢者が共同生活する施設で定員18名以下の小規模施設
サービス付き高齢者向け住宅	0〜数千万円	15万〜30万円	△	×	自立した生活が営める人が主な入居対象となっている施設
特別養護老人ホーム（特養）	なし	7万円〜17万円	○	○	公的な施設で従来は多床室が主流だったが最近は個室（ユニット型）となっている
介護老人保健施設（老健）	なし	10万〜15万円	○	○	集中リハビリや重い療養ニーズに対応。入所期間は概ね3カ月間。
介護医療院、介護療養型医療施設	なし	18万〜30万円	○	○	医療的処置が必要な要介護者が入院する施設で、病院の一角に対象ベッドが設けられている

その他の相談窓口・サポートなど

●認知症疾患医療センター

認知症の患者さんやご家族が安心して生活できるための支援の一つとして都道府県および指定都市が指定する認知症専門の医療機関。
渋谷区・目黒区・世田谷区担当：都立松沢病院。
渋谷区担当：「東京女子医科大学附属成人医学センター」
渋谷2-15-1 渋谷クロスタワービル20階　03-3499-1917
脳神経内科、ご家族に勉強になるセミナーの開催も行っています。

●介護サービス苦情相談窓口

東京都国民健康保険団体連合会　03-6238-0177

介護サービスでのお困りごと、サービスの内容がよくない、事故発生時や緊急時の対応がよくないなど相談できます。

●東京都医療安全支援センター「患者の声相談窓口」

都内の病院（患者20人以上の入院施設を有する医療機関）の医療に関する事項についての相談を受け付けます。03-5320-4435

介護をする側のサポート

●航空会社の介護割引運賃

JAL（介護帰省割引）, ANA（介護割引）, スターフライヤー（介護割引運賃）、ソラシドエア（介護特別割引）
おおむね3〜4割引きで介護する人と介護される人の居住地の最寄の空港を結ぶ1路線限定。事前に情報登録が必要。

●介護休暇

1年で最大5日間、1日もしくは半日、単発的に休みを取ることができる制度。職場でご確認ください。

●介護休業

家族の介護が必要になった場合、最大で93日間の休業を3回まで分割して取ることができる制度。介護休業中は会社からお給料は支払われませんが条件

2019年12月現在の情報をまとめています。その後、制度等の変更の可能性もありますので、詳しくは担当課に直接お問合せ、ご確認ください。

が満たされれば介護休業給付金（お給料の67％）が支給されます。支給申請手続きはハローワークとなります。（雇用保険加入者が対象）

●「介護離職」にならないために

頼れる支援はしっかり頼りましょう。介護をしている人にとって仕事をすることは社会とつながる貴重な時間でもあります。

●突然の入院

これまで介護を必要としなかったお元気な人も、歳を重ねてケガや病気で入院し、それがきっかけで介護が必要となることがあります。入院中は病状の回復の努めること平行して、可能な限り、今後やってくるであろう介護生活についての準備をしておきましょう。病院の医療ソーシャルワーカーやお住いの地域の地域包括支援センターにご相談を。

介護認定はすぐに出ませんので、余裕をもって申請するようにしましょう。

（P.60 ）

渋谷区の豆知識

人口動態

平成29年度　出生2,162人、死亡1,596人、転入24,179人、転出21,965人

渋谷区在住外国人人口

10,241人　中国1,824人、韓国・朝鮮1,588人、米国1,329人、フランス688人、英国645人

障がい者　合計5,288人　平成29年度

愛の手帳所持者818人、精神通院医療費支給認定数2,678人、
難病　特殊疾病医療費助成353疾病　1,842人

特別養護老人ホーム

区内に9施設で合計731床、区外13施設に179床で現在合計910床。
新たに建設中の区立ホーム84床。

平成31年4月1日現在の入居待機者：417人

特別養護老人ホームの整備率は23区トップクラス

11 災害

災害に備える

台風第19号の発生の日のこと

10月12日10:00に渋谷区災害対策本部が設置されました。
警戒レベル3を発令し、自主避難施設、避難所、福祉避難所が開設されました。
また同日15時に警戒レベル4が発令。
自主避難施設、避難所、福祉避難所、合計12カ所開設され、538名の方が避難をされました。
総合ケアコミュニティせせらぎ、美竹の丘・しぶや、ひがし健康プラザには福祉避難所が設置されました。犬、猫、ウサギなどのペットの受け入れも行いました。渋谷区内は一部道路の冠水や倒木がありましたが大きな人的被害、建物被害はありませんでした。こうした自主避難所、避難所等の設置開設の情報は台風の状況で刻々と変化しました。
災害時は、「しぶや安全・安心メール」の情報やSNSや防災ポータルサイトなどで最新の情報を確認できます。

防災情報を入手するには

1. 渋谷区洪水ハザードマップの確認

2. 渋谷の安全、安心メールに登録『t-shibuya@sg-m.jp』

上記メールアドレスQRコードを読み取って空メール（題名や本文の入力不要）を送信。返信メールで案内されるURLに接続し、配信を希望する情報を登録、入力内容を確認し、登録ボタンをクリックすると登録が完了となります。

3. 渋谷から発信する防災関連情報を確認できる防災アプリに登録ください。

検索　渋谷区防災アプリ　防災課災害対策推進課03-3463-4475

「警戒レベル」を用いた避難勧告等の発令について

警戒レベルを用いた避難情報等				気象庁から発表される情報	
警戒レベル（注1）	とるべき避難行動等	避難情報等	発令（発表）	警戒レベル相当情報	気象情報等
警戒レベル5	・すでに災害が発生している状況のため、命を守るための最善の行動をとる。	災害発生情報	渋谷区	警戒レベル5相当情報	氾濫発生情報、大雨特別警報等
警戒レベル4	・避難所等への避難を基本とする避難行動をとる。**（水害の場合は、上層階への避難も可。）** ・避難所等への移動が危険と思われる場合は、近くの安全な場所や、自宅内のより安全な部屋へ避難する。	避難指示（緊急）避難勧告	渋谷区	警戒レベル4相当情報（注2）	氾濫危険情報 土砂災害 警戒情報　等
警戒レベル3	・避難に時間を要する高齢者等の要配慮者は避難する。 ・その他の人は避難の準備を整える。	避難準備・高齢者等避難開始	渋谷区	警戒レベル3相当情報（注2）	氾濫警戒情報 洪水警報　等
警戒レベル2	・避難に備えて、ハザードマップ等で自らの避難行動を確認する。	洪水注意報・大雨注意報　等	気象庁		
警戒レベル1	・災害への心構えを高める。	早期注意情報	気象庁		

（注1）警戒レベル1と2は気象庁が発表し、警戒レベル3から5は気象庁から出される「警戒レベル相当情報」等の情報を総合的に判断し、渋谷区が発令します。
また、各種の情報は警戒レベル1から5まで順番に発表されるとは限りません。状況が急変することもありますので、情報に注意してください。

（注2）避難が必要とされる警戒レベル4相当や高齢者等の避難が必要とされる警戒レベル3相当の気象情報が発表された場合は、区からの避難勧告等の発令に留意してください。また、避難勧告等が発令されていなくても周辺の状況に応じ、自ら避難の判断をしてください。
お問合せ：防災課災害対策推進係　03-3463-4475

4. 防災行政無線から放送された内容が聞こえない時は、電話で内容の確認ができます。03-3498-7211～13

確認できる放送内容は放送後24時間以内のものに限ります。利用には通話料がかかります。お問い合わせ 危機管理対策部防災課 03-3463-4475

5. 渋谷区SNSをフォローしましょう

6.渋谷区防災ポータルを確認しましょう。

今後も災害に備えるためには渋谷区の情報を積極的に入手するようお願いします。

土のう

渋谷区では土のうを自宅まで持ってきてくれます。ただし回収はしません。もし土のうの袋が古くなり壊れてしまったらその袋を交換できます。お問合わせ：土木部道路課計画係 03-3463-2794

12 救急搬送されたとき

今年、自宅で体調が悪くなり、人生で初めて自分で救急車を呼びました。

　すぐに良くなるだろうと思って様子をみていたのですが、良くならず意識が途切れがちになっていくのを感じ、自分で119に連絡し、救急隊が到着し担架に乗る直前に完全に気を失いました。

　病院に搬送され、血液検査や点滴を受けたものの、体調がすぐには復活しなかったため、愛犬の世話のお願いなど、病院にいる間に友人や近所の仲

間、そして親戚などみんなの力を借りて事なきを得ました。

貧血と軽い熱中症が原因だったようです。

健康には自信があったので、まさか自分が救急車で搬送されるなんて思ってもみなかったのですが、思い切って119番をしてよかったと思っています。

近所の仲間や友人が買い物など生活の手助けをしてくれたりと本当に助かりました。今はもうすっかり体調も回復しましたが、自分の体力を過信するのも考えものだなと思っています。

今回の経験を通して、これがもしお子さんがいらっしゃる方、介護をされている方だったら本当に大変だろうなと思いました。

ひとり親の方、またご主人やパートナーがいる方もいつもいれば安心ですが、急には連絡がつかなかったり、ご出張ということもあるかもしません。

自分が倒れた時に相談できる相談先や鍵を預けて、何かあったら自宅に入ってもらってもよい、そんな頼れる友人・知人を近所につくっておくのは大切だと実感しました。

子どもショートステイ：親御さんが病気、家族の介護などの理由によりお子さまの養育をする人がいない場合に一時的にお子さまを預かる制度。原則7日以内。　03-3463-3748

13 会社、相続、不動産、土地問題など　の相談

カテゴリー別相談一覧　**行政で相談窓口や支援が見つからない！　そんな時は　区民相談でヒントが見つかるかもしれません。**

区民相談　場所：区役所本庁舎2階広報コミュニケーション課

相談時間が限られているので、事前に資料をまとめて、聞きたいことをまとめておくとスムーズに相談ができます。
毎年開催されている「くみんの広場」で相談テントを出展しているものもあります。

相談	相談員	相談内容（例）	相談日時・定員	申込
法律・交通事故相談	弁護士	専門家の視点で今後どのように相談したらよいかヒントが見えるかもしれません。スムーズにつなぎやすいように相談にのります。	（月）（木）（（月）が祝休日の場合は翌（火）に振替）13:00〜16:50 定員：（月）10人、（木）15人 相談時間：40分	当日または希望日前の金曜日9時から電話で（先着順） 広報コミュニケーション課 （電話：03-3463-1290）
不動産	宅建協会相談員	賃貸、分譲土地の相続や権利問題、地主さんとのこと、大家さんとのことなどの不動産についてのご相談を。プロに聞いてみると何か糸口が見つかるかもしれません。	第1・3（水）13:00〜17:00 定員：各8人　相談時間：60分	当日9時から電話で（先着順） 広報コミュニケーション課 （電話：03-3463-1290）
税務相談	税理士相談	確定申告、相続税、贈与税、事業をはじめたいなどの相談。	第2・4（水）13:00〜17:00 定員：各4人　相談時間：60分	当日9時から電話で（先着順） 広報コミュニケーション課 （電話：03-3463-1290）

2019年12月現在の情報をまとめています。その後、制度等の変更の可能性もありますので、詳しくは担当課に直接お問合せ、ご確認ください。

相談	相談員		相談内容（例）	相談日時・定員	申込
司法書士相談	司法書士		相続：司法書士は法務局の登記申請の書類作成を行えます。遺言書が手書きであったら裁判所で検認にする→司法書士は検認の申し立ての書類を作成できます。もし遺言が公正証書で遺されている方で不動産を相続する方は不動産相続の名義変更のお手伝い。戸籍は最後の戸籍だけでなく、その人が亡くなるまでの戸籍を全て調べなければなりませんが、司法書士は代行してくれます。 自宅が空き家：登記変更されていない遠方の空き家となった実家を解決。不動産の名義変更、その物件を売却してすべての相続人への分配作業までの業務を担います。 会社の商業登記・会社設立の登記：登記申請書類の作成	第2・4（水）13:00〜16:00 定員：第2（水）12人、第4（水）6人 相談時間：30分	当日9時から電話で（先着順） 広報コミュニケーション課 （電話：03-3463-1290）
行政書士相談	行政書士		会社設立：法人にするときのお手伝い、定款の作成など 国際結婚：在留資格変更手続き 相続：遺産分割協議書の手伝い、亡くなった後に相続人に確認 離婚：離婚について合意ができており、養育費や親権など離婚協議書の作成 パートナーシップ証明書：パートナーシップ証明書の公正証書作成のサポート 店舗開店：飲食店の営業許可、手続きのサポート	第2・4（金）10:00〜16:00	当日に区役所本庁舎2階広報コミュニケーション課窓口で（先着順）
社会保険相談	社労士相談	職場での悩み	勤労者：・パワハラ／セクハラ・残業代、有給休暇がもらえていない・働きながら介護をしている方の介護給付相談・障がい者手帳をもっているけれど障がい者年金について、条件など申請基準についのご相談 雇用者：・どこまでがパワハラ／セクハラ?・人事制度の企画立案・就業規則の作成、働き方改革に対する相談・働き方改革相談・就労規則作成の相談や社会保険に加入する際の手続き、代行など・社会保険に加入する際の手続き、代行・労働保険の加入などの代行	第1・3（金）10:00〜16:00	当日に区役所本庁舎2階広報コミュニケーション課窓口で（先着順）
行政相談	行政相談委員	全般	総務大臣から委嘱された相談員。行政にかかわること、例えば医療保険・年金から雇用、運輸、道路行政など多岐にわたる分野の相談を受付ています。手続きや申請について相談したいけれど、どこが窓口になっているかわからない時もご相談ください。 ・「困りごとがあるが、どこに相談してよいか分からない」・「関係機関に相談したが、応対者の説明や対応に納得がいかない」・「いろいろな事情から、関係機関に直接苦情を言いにくい」 ・「制度や仕組みが分からない」など	第2（金）13:00〜16:00（電話相談可） （注）8月・2月を除く	当日に区役所本庁舎2階広報 コミュニケーション課窓口で（先着順）
人権擁護	人権擁護委員		法務大臣から委託された相談員。いじめ、パワハラ・セクハラなど不当な扱い・いやがらせなど人権侵害と思われることについて	第2（金）14:00〜16:00（電話相談可）	当日に区役所本庁舎2階広報 コミュニケーション課窓口で（先着順）

2019年12月現在の情報をまとめています。その後、制度等の変更の可能性もありますので、詳しくは担当課に直接お問合せ、ご確認ください。

14 困った時の相談先一覧

医療・救急	名称	住所	電話番号	備考
休日・夜間の診療 内科	渋谷区医師会 区民健康センター桜丘診療所	桜丘町23-21 文化総合センター大和田1F	03-3464-3478	休日・夜間診療（区民健康センター桜丘診療所） 対応調剤薬局もあります。 9:00～13:00・14:00～21:00　（土）18:00～21:00
休日の診療 小児科	渋谷区医師会 区民健康センター桜丘診療所	桜丘町23-21 文化総合センター大和田1F	03-3464-3478	休日（区民健康センター桜丘）対応調剤薬局もあります。 9:00～13:00・14:00～18:00
夜間の診療 小児科	「しぶやこども救急室」 日本赤十字社 医療センター内	広尾4-1-22	03-3400-1311	19:00～22:00（平日（土）（日）祝日、年末年始）。 上記の時間以外でも救急の診療を受付ていますが 「時間外選定療養費」（中学生までの小児 3,240円）が 別途かかる場合があります。
休日歯科診療	渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科診療所	東3-14-13 ひがし健康プラザ 2F	03-5466-2770	診療日時：（日）、祝休日、年末年始の9:00～17:00
	当番制（一カ所）	渋谷区歯科医師会の ホームページでご確認ください。		診療日時：（日）、祝休日、年末年始の9:00～13:00 （日曜日や祝日が連日となる場合9:00～17:00）
一般の歯科診療所で 治療を受けることが 困難な、障害者・ 高齢者の歯科診療	渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科診療所	東3-14-13 ひがし健康プラザ 2F	03-5466-2770	（土）（祝休日、年末年始を除く）の9:00～17:00 予約方法：9:00～12:00（（火）（水）を除く）に電話で

医療・救急福祉	名称	住所	電話番号	備考	関連ページ
がん相談支援センター	日本赤十字社医療センター 「がん相談支援センター」	広尾4-1-22 日本赤十字社医療センター1階	03-3400-1311 （代表）	相談時間：平日9:00～16:30	26
がん相談支援センター	JR東京総合病院 「がん相談支援地域医療連携 相談センター」	代々木2-1-3	03-3320-2210	休診日を除く（月）～（金）9:00～16:00	26
患者の声相談窓口（都内の病院　患者20人以上の入院施設を有する医療機関））			03-5320-4435	平日9:00～12:00、13:00～17:00　相談時間は原則30分	39

DV相談	名称	住所	電話番号	備考	関連ページ
配偶者やパートナーによる DV相談	渋谷区生活福祉課の 家庭相談	渋谷1-18-21 第二美竹庁舎1F	03-3463-2544	平日9:00 ～ 17:00	00
配偶者やパートナーからの暴力、 職場等におけるセクシュアル・ ハラスメント，ストーカー行為	女性の人権ホットライン （法務省）		0570-070-810	平日8:30～17:15	00

2019年12月現在の情報をまとめています。その後、制度等の変更の可能性もありますので、詳しくは担当課に直接お問合せ、ご確認ください。

DV相談	名称	住所	電話番号	備考	関連ページ
パートナーからの暴力に悩んでいる方	東京ウィメンズプラザ 東京都配偶者暴力相談支援センター	神宮前5-53-67	03-5467-2455	毎日9：00〜21：00（年末年始を除く） 匿名で相談可。無料相談　必要に応じて、面接相談（予約制）も行います。	15
女性相談	**名称**	**住所**	**電話番号**	**備考**	**関連ページ**
夫婦・親子、生き方、職場の人間関係などにお悩みの方	東京ウィメンズプラザ 一般相談	神宮前5-53-67	03-5467-2455	毎日9：00〜21：00（年末年始を除く）。匿名で相談可。 無料相談　必要に応じて、面接相談（予約制）も行います。	15
男性相談	**名称**	**住所**	**電話番号**	**備考**	**関連ページ**
男性のための悩み相談（夫婦や親子の問題、職場の人間関係、セクシュアルハラスメントやDVなど男性の抱えるさまざまな悩みに男性相談専門の相談員が対応	東京ウィメンズプラザ 男性相談	神宮前5-53-67	03-3400-5313	電話相談　毎週（月）・（水）17：00〜20：00 （祝日・年末年始を除く）。匿名で相談可。無料相談	15
ジェンダー・セクシュアリティに関する相談	**名称**	**住所**	**電話番号**	**備考**	**関連ページ**
弁護士による「法律相談」 人権、離婚、社会的性差に関する法律の問題など	渋谷男女平等・ダイバーシティセンター〈アイリス〉	桜丘町23-21 文化総合センター大和田8F	03-3464-3395	月2回 第2、4（火）13:00〜16:00（一人45分） 事前予約制	18
心理カウンセラーによる 「悩みごと何でも相談」 セクハラ、DV、家族の問題離婚、家事育児など社会的性差に関する問題	渋谷男女平等・ダイバーシティセンター〈アイリス〉	桜丘町23-21 文化総合センター大和田8F	03-3464-3395	月2回 第2、4（金）13:00〜16:00（一人50分） 事前予約制	18
司法書士による性的少数者のための「にじいろパートナーシップ法律相談」 パートナーシップ証明取得に必要な公正証書の作成についてなど	渋谷男女平等・ダイバーシティセンター〈アイリス〉	桜丘町23-21 文化総合センター大和田8F	03-3464-3395	月2回 第3（土）13:00〜16:00（一人45分）事前予約制	18
LGBT専門相談員による 性的少数者のための 「にじいろ電話相談」 人間関係、職場や学校の困りごとなど	渋谷男女平等・ダイバーシティセンター〈アイリス〉	桜丘町23-21 文化総合センター大和田8F	03-3464-3401	月2回 第2、4（土）13:00~16:00（一人30分） 当日直接電話	18
ひとり親相談	**名称**	**住所**	**電話番号**	**備考**	**関連ページ**
ひとり親家庭の生活に関する諸問題について	女性・母子相談	渋谷1-18-21 第二美竹分庁舎 1F生活福祉課 子ども女性相談主査	03-3463-2544	（月）〜（金）9:00〜17:00（受付は16:00まで）	14

2019年12月現在の情報をまとめています。その後、制度等の変更の可能性もありますので、詳しくは担当課に直接お問合せ、ご確認ください。

養育費相談	名称	住所	電話番号	備考	関連ページ
養育費等に関する相談	養育費相談支援センター		03-3980-4108 0120-965-419	平日（（水）をのぞく）10:00〜20:00、（水）12:00〜22:00、（土）・祝日10:00〜18:00　メール相談もおこなっています。	00
家庭相談	**名称**	**住所**	**電話番号**	**備考**	**関連ページ**
家庭内の問題相談	家庭相談	渋谷1-18-21 第二美竹分庁舎 1F生活福祉課 子ども女性相談主査	03-3463-2544	13:00〜17:00（受付は16:00まで）電話でも受け付けています。	00
妊婦・育児相談	**名称**	**住所**	**電話番号**	**備考**	**関連ページ**
心の病、妊産婦、乳児の相談	中央保健相談所	渋谷1-18-21	03-3463-2439	平日8:30 〜 17:00	04、19
心の病、妊産婦、乳児の相談	恵比寿保健相談所	恵比寿2-27-18	03-3443-6251	平日8:30 〜 17:00	04、19
心の病、妊産婦、乳児の相談	幡ヶ谷保健相談所	幡ヶ谷3-39-1	03-3374-7591	平日8:30 〜 17:00	04、19
子育て総合相談	**名称**	**住所**	**電話番号**	**備考**	**関連ページ**
妊産婦から18歳までの子どもと家庭の相談	子ども家庭支援センター	渋谷1-18-21 第二美竹分庁舎（ネウボラ内、2021年に神南分庁舎跡地に移設予定	0120-135-415 （フリーダイヤル）	平日9:00 〜 17:00 閉庁時・夜間・緊急時は 東京都児童相談センター　03-5937-2330	04
子育て・発達相談	**名称**	**住所**	**電話番号**	**備考**	**関連ページ**
子どもの発達相談	子ども発達相談センター	渋谷1-18-21 第二美竹分庁舎（ネウボラ内）	03-3463-3786	（月）〜（金）9:00〜17:00 2021年に神南分庁舎跡地に移設予定	05、08
子育て相談（就学以上）	**名称**	**住所**	**電話番号**	**備考**	**関連ページ**
就学以上のお子さんの相談	教育センター教育相談部	新規：渋谷1-18-21　第二美竹分庁舎（ネウボラ内、2021年に神南分庁舎跡地に移設予定） 継続：神宮前3-12-8（ケアコミュニティ・原宿の丘内）	03-3463-3748 （新規） 03-3423-8899 （継続）	（月）〜（土）（祝休日・年末年始を除く）10:00〜17:00 メール相談もおこなっています。	09
就学相談	教育振興部 指導室特別支援教育係	宇田川町1-1渋谷区役所4F	03-3463-2993	平日8:30 〜 17:00	
いじめ・不登校	**名称**	**住所**	**電話番号**	**備考**	**関連ページ**
いじめ電話相談窓口	渋谷区いじめ110番 教育センター教育相談部		03-3423-8899	電話相談：（月）から（土）（祝休日、年末年始を除く）10:00〜17:00。	09
いじめ電話相談窓口	東京都いじめ相談 ホットライン		0120-53-8288 （フリーダイヤル）	24時間対応	09
いじめ電話相談窓口	法務省こどもの人権110番		0120-007-110 （フリーダイヤル）	平日8:30〜17:15	09

2019年12月現在の情報をまとめています。その後、制度等の変更の可能性もありますので、詳しくは担当課に直接お問合せ、ご確認ください。

障がい児・発達障がい児	名称	住所	電話番号	備考	関連ページ
障がい児・ 子どもの発達障がい	渋谷区役所 障がい者福祉課	宇田川町1-1渋谷区役所2F	03-3463-1211	平日8:30 ～ 17:00	05
障がい児・ 子どもの発達障がい	障害者福祉センター はぁとぴあ原宿（児童発達支援（はぁとぴあキッズ））	神宮前3-18-37	03-5412-0051		08
障がい児・ 子どもの発達障がい	障害者福祉センター 代々木の杜ピア・キッズ 児童発達支援 （ポルテ・ピッコロ） 放課後等デイサービス （コパン）	代々木2-35-1	03-5371-1550		08
障がい者	**名称**	**住所**	**電話番号**	**備考**	**関連ページ**
障がい者	渋谷区役所 障がい者福祉課	宇田川町1-1渋谷区役所2F	03-3463-1211	平日8:30 ～ 17:00	30
障がい者	障がい者基幹 相談支援センター	宇田川町1-1渋谷区役所5F	03-5457-0887	平日8:30 ～ 17:00	30
精神障がいを抱える家族による 家族のための電話相談	東京つくし会（東京都精神保健福祉家族会連合会）		03-3304-1334	電話相談（水）（祝日を除く）11:00～16:00	20
大人の発達障がい	**名称**	**住所**	**電話番号**	**備考**	**関連ページ**
大人の発達障がい	東京都発達障害者 支援センター（通称：トスカ）	世田谷区船橋1-30-9	03-3426-2318	受付：月・火・水・木・金（9:00～17:00） 相談：月・火・木・金（9:30分～17:00）	21
障がい者就労支援	**名称**	**住所**	**電話番号**	**備考**	**関連ページ**
障がい者就労支援	渋谷区障害者 就労支援センター 「ハートバレーしぶや」	神南1-19-8 勤労福祉会館 1F	03-3462-2513	(月)～（金）　10:00～18:00	20
福祉相談	**名称**	**住所**	**電話番号**	**備考**	**関連ページ**
経済的な問題で 生活にお困りの人	生活福祉課生活支援主査	宇田川町1-1渋谷区役所2F 生活福祉課生活支援主査	03-3463-2116	平日8:30 ～ 17:00	22
成年後見支援	**名称**	**住所**	**電話番号**	**備考**	**関連ページ**
成年後見支援	渋谷区 成年後見支援センター	宇田川町1-1渋谷区役所5F 社会福祉協議会内	03-5457-0099	平日8:30 ～ 17:00	00
高齢者・介護相談	**名称**	**住所**	**電話番号**	**備考**	**関連ページ**
介護保険についての相談	介護保険課介護相談係	宇田川町1-1 2F	03-3463-3304	平日8:30 ～ 17:00	35

2019年12月現在の情報をまとめています。その後、制度等の変更の可能性もありますので、詳しくは担当課に直接お問合せ、ご確認ください。

高齢者・介護相談	名称	住所	電話番号	備考	関連ページ
ねたきりや虚弱な高齢者の生活上の問題や老人ホームの入所などについて	高齢者福祉課 高齢者相談支援係	宇田川町1-1 5F	03-3463-1989	平日8:30 ～ 17:00	
高齢者福祉の総合相談 まずはこちらにご相談を	各地域包括支援センターP.60をご参照ください				60
介護サービス苦情相談	東京都国民健康保険 団体連合会苦情相談窓口		03-6238-0177	9:00 ～ 17:00	39
認知症相談	**名称**	**住所**	**電話番号**	**備考**	**関連ページ**
認知症疾患医療センター	学校法人 東京女子医科大学附属 成人医学センター 脳神経内科	渋谷2-15-1 渋谷クロスタワービル20階	03-3499-1917	（月）～（金）9:00～17:00 （土）（第3を除く）9:00～12:00 予約時間（月）～（金）（平日） 9:00～17:00　3499-3170	39
若年性認知症相談	**名称**	**住所**	**電話番号**	**備考**	
若年性認知症相談	東京都若年性認知症 総合支援センター	目黒区碑文谷5-12-1 TS碑文谷ビル1階・3階	03-3713-8205	（月）～（金）（年末年始・祝日除く）9:00～17:00、 来所相談は予約制	
年金相談	**名称**	**住所**	**電話番号**	**備考**	
年金相談	日本年金機構	神南1-12-1	来訪相談の 予約 0570-05-4890 （ナビダイヤル）	8:30～17:15 基礎年金番号のわかる年金手帳や年金証書をご準備ください。	
セカンドライフ支援	**名称**	**住所**	**電話番号**	**備考**	**関連ページ**
55歳以上のプレシニア・ アクティブシニアの活動支援	渋谷生涯活躍ネットワーク ・シブカツ	渋谷2-21-1渋谷ヒカリエ 8F	03-6451-1418	開館時間：平日 11:00~19:00、（土）9:00～17:00 （日・祝日・年末年始は休み）	31
就労支援	**名称**	**住所**	**電話番号**	**備考**	
就労支援	渋谷就労支援センター しぶやビッテ	神南 1-19-8 勤労福祉会館 2F	03-5489-4731	10:00～18:00	
就労支援（仕事と子育ての両立を希望する方）	マザーズハローワーク	渋谷1-13-7 ヒューリック渋谷ビル３Ｆ	03-3409-8609	平日9:00～17:00	
就職支援	とうきょうわかもの ハローワーク	渋谷2-15-1 渋谷クロスタワー 8F	03-3409-0328	平日10:00 ～18:00	
就職支援	ハローワーク渋谷	神南1-3-5	03-3476-8609	平日（火・金）　8:30～19:00 平日（月・水・木）8:30～1715 （土）（第2・第4）10:00～17:00	

2019年12月現在の情報をまとめています。その後、制度等の変更の可能性もありますので、詳しくは担当課に直接お問合せ、ご確認ください。

特殊詐欺	名称	住所	電話番号	備考	関連ページ
特殊詐欺	渋谷警察署		03-3498-0110	不審な電話は110番を。	24
特殊詐欺	原宿警察署		03-3408-0110	不審な電話は110番を。	24
特殊詐欺	代々木警察署		03-3375-0110	不審な電話は110番を。	24
ネットトラブル	**名称**	**住所**	**電話番号**	**備考**	**関連ページ**
インターネットに関連するトラブル	警視庁 サイバー犯罪対策課		03-5805-1731	平日8:30〜17:15まで	23
ネットトラブル・消費者相談	**名称**	**住所**	**電話番号**	**備考**	**関連ページ**
インターネット、 購入した商品などのトラブル	渋谷区立消費者センター		03-3406-7644	受付時間 9:30〜-16:00	23
購入した商品や サービスについての相談	公益社団法人 全国消費生活相談員協会		03-5614-0189	（土）・（日）受付時間10:00〜12:00、13:00〜16:00	23
海外から購入した商品で トラブルがあった時の相談先	国民生活センター 越境消費者センター（CCJ）		相談はウェブフォーム、FAX：「FAX専 用御相談申込用紙」にて 03-3443-8879へ（24時間受付可能）		23
災害対策	**名称**	**住所**	**電話番号**	**備考**	**関連ページ**
防災行政無線から放送された 内容の確認	防災課災害対策推進係	宇田川町1-1渋谷区役所8F	03-3498-7211 〜13		42
土のうの配布	土木部道路課計画係	宇田川町1-1渋谷区役所11F	03-3463-2794	平日8:30 〜 17:00	42
洪水ハザードマップ	土木部管理課管理係	宇田川町1-1渋谷区役所11F	03-3463-2773	平日8:30 〜 17:00	41
震災・台風対策：家具転倒防 止金具の無料取り付け、 購入費用を補助	防災課災害対策推進係	宇田川町1-1渋谷区役所8F	03-3463-4475	平日8:30 〜 17:00	
環境	**名称**	**住所**	**電話番号**	**備考**	
ネズミや衛生害虫などの相談	保健所生活衛生課 事業係 相談専用電話	宇田川町1-1渋谷区役所7F	03-3463-3715	平日8:30 〜 17:00	
道路にネズミなどの 死体があるとき	渋谷区清掃事務所	渋谷1-2-17 清掃事務所	03-5467-4300	平日7:40〜16:25	
カラスの巣の撤去	渋谷区環境政策部 環境政策課	宇田川町1-1渋谷区役所12F	03-3463-2749	平日8:30 〜 17:00 巣のある場所によって異なりますが 区道や区立公園、区施設については渋谷区環境政策課	
騒音や悪臭	渋谷区環境政策部 環境政策課	宇田川町1-1渋谷区役所12F	03-3463-2750	平日8:30 〜 17:00	

2019年12月現在の情報をまとめています。その後、制度等の変更の可能性もありますので、詳しくは担当課に直接お問合せ、ご確認ください。

地域包括支援センター

シニアの総合相談窓口、お住いの地区のセンターにお問合せください。

名称	所在地	電話番号	担当地区	法人名
豊沢・新橋	恵比寿2-27-18　恵比寿保健相談所内	03-3440-1671	恵比寿、広尾1・2・5丁目	（社福）渋谷区社会福祉事業団
パール	鉢山町3-27　パール代官山1F	03-5458-4814	猿楽町、鶯谷町、鉢山町、代官山町、恵比寿西、恵比寿南、桜丘町、南平台町	パール
ひがし健康プラザ	東3-14-13　ひがし健康プラザ1F	03-5468-5901	渋谷3丁目、東、広尾3・4丁目	渋谷区医師会
大向	松濤1-26-6 地域包括支援センター大向地下1F 2015年に開設予定の高齢者ケアセンター跡地施設に戻る予定	03-5465-0520	道玄坂、円山町、神泉町、宇田川町、神南、神山町、松濤	渋谷区医師会
富ヶ谷・上原	富ヶ谷2-27-12 はつらつセンター富ヶ谷1F	03-3467-237	富ヶ谷、上原	（社福）渋谷区社会福祉事業団
総合ケアコミュニティ・せせらぎ	西原1-40-10　せせらぎ1F	03-5790-0881	西原、元代々木町、大山町、幡ヶ谷1丁目、笹塚1丁目	（社福）渋谷区社会福祉事業団
あやめの苑・代々木	代々木3-35-1　あやめの苑・代々木1F	03-3372-1038	代々木神園町、代々木3〜5丁目、初台	（社福）渋谷区社会福祉事業団
つばめの里・本町東	本町3-46-1　つばめの里・本町東1F	03-5334-9977	本町	（社福）渋谷区社会福祉事業団
笹幡	幡ヶ谷2-42-15 1F 幡ヶ谷2丁目防災公園内複合施設	03-5365-1611	幡ヶ谷2・3丁目、笹塚2・3丁目	（社福）渋谷区社会福祉事業団
千駄ヶ谷・北参道	千駄ヶ谷4-25-14 千駄ケ谷出張所1F （注）平日17時以降・土曜日は、防犯上、建物1階の出入口を施錠されているため、インターホンをご利用下さい。	03-3475-1461	千駄ヶ谷、代々木1・2丁目	（社福）渋谷区社会福祉事業団
ケアコミュニティ・原宿の丘	神宮前3-12-8 ケアコミュニティ・原宿の丘1F	03-3423-2112	渋谷1・2・4丁目、神宮前	（社福）渋谷区社会福祉事業団

15 岡田マリのこれからの目標

このガイドを作成して、今後やりたいこと、取組みたいこと

- **「渋谷区子育てネウボラ」のワンストップ化。総合相談窓口の設置**
- **「渋谷区子育てネウボラ」に子育てマネージャーの配置**
- **子連れ再婚（ステップファミリー）など多様な家族の相談対応の更なる充実設置**
- **生きづらさを抱える人たちの相談窓口、サポートの充実**

2019年12月現在の情報をまとめています。その後、制度等の変更の可能性もありますので、詳しくは担当課に直接お問合せ、ご確認ください。

岡田マリ的
この資料、本はおすすめ!

障がい者

「障がい者福祉のてびき」

A4版165ページ
相談窓口、手帳、手当、年金、介護・リハビリテーション、区内の福祉団体の紹介など障がい者福祉など、障がい者福祉全体の情報が載っています。
配布場所：渋谷区役所2F
福祉フロア

「道しるべ」

A4版126ページ
東京都の精神医療福祉の総合情報誌。相談窓口・医療機関、福祉制度、就労関係機関など幅広い情報が載っています。ご本人、ご家族にぜひ。
配布場所：渋谷区役所2F
福祉フロア

高齢者

「しぶや高齢者のしおり」

A4版75ページ
社会参加やシニアの生きがいから介護保険まで渋谷区におけるシニア向けサポートがギュッとつまった冊子です。一家に一冊の便利な冊子。
配布場所：渋谷区役所2F福祉のフロア、地域包括支援センター、敬老館、出張所など。

「ハートページ渋谷区」

A4版64ページ
介護保険サービスの情報が詰まった冊子。介護サービスケアプランを作成する「居宅介護支援事業所」、リハビリ施設、訪問介護、介護老人福祉施設一覧など。介護保険を利用する予定、利用されている方はぜひお手元にあると便利です。
配布場所：渋谷区役所2F福祉のフロア、地域包括支援センター（P.60）、居宅介護保険事業所など

介護についてさらに知りたい方は
岡田マリ的渋谷区ガイドVol.17「親子に役立つ介護の話」2018年

身近な人たちの介護体験談、在宅医に聞いた在宅介護のアドバイス、自分の親は大丈夫？日常生活から確認しておきたいチェックポイント、高齢者施設一覧など。

子育て支援についてさらに知りたい方は
岡田マリ的渋谷区ガイドVol.16「子育てガイド2018」2018年

渋谷区で出産、中学生になるまでのサポートをストーリー仕立てで説明。渋谷区内で子育てをしている保護者の口コミ情報（実際に利用した区のサービスの感想、民間の子連れスポットなど）をご紹介。

防災対策についてさらに知りたい方は
岡田マリ的渋谷区ガイドVol.15「渋谷区安心ガイド　危機管理対策編」2017年

水害・火災・地震対策（避難場所等一覧）、事故や犯罪、身近な環境（騒音、悪臭、ごみ）対策などについてまとめました。

渋谷区についてさらに知りたい方は
岡田マリ的渋谷区ガイドVol.14　「渋谷区を数字で見てみよう!」2016年

渋谷区の各地域の昭和45年と平成28年の世帯数と人口の比較、児童・生徒数の推移、飲食店・美容院・銭湯の数、税金についてなど渋谷区を数字（表、グラフ）でまとめました。渋谷区の大きな変化が見て取れます。

上記「渋谷区ガイド」シリーズは渋谷区内のお住いの方に無料でお送りしております。ご希望の方はファックス、メール、お電話（留守電にメッセージをお願いします）にて。

終わりに

いかがでしたか、「岡田マリ的渋谷区ガイド SOS編 - 困った時のお助けガイド」。

このガイドを作成するにあたり、いろんな専門職の方々、また作家であり家族問題カウンセラーの新川てるえさんやアレルギーナビゲーターの細川真奈さんからアドバイスを含む貴重なお話を伺い、困った時の相談先や支援などを中心にまとめることができました。ご協力いただいたみなさまに感謝申し上げます。

人生100年時代と言われている昨今、一生のうちに様々な困りごとが起こるかもしれません。このガイドがみなさまのSOSに少しでも明かりを灯すことができますように。

このガイドを作成して取組むべき新たな課題が見えてきました。これからもみなさまに寄り添って活動をしてまいります。

「岡田マリ的渋谷区ガイド」、また次回もお楽しみに。

愛をこめて　　岡田マリ

プロフィール

岡田マリ　渋谷区議会議員（4期目）

副議長
福祉保健委員会、交通公有地問題特別委員会所属
会派：シブヤを笑顔にする会
1968年4月神宮前生まれ、恵比寿在住
渋谷消防団第4分団所属（ポンプ操法大会で優勝経験も）
履歴：駒澤短期大学国文科、米国スプリングフィールドカレッジ卒業（心理学専攻）
大学のあったマサチューセッツ州スプリングフィールドはバスケットボール発祥の地として知られています。卒業後、外資系企業等を経てイタリア系銀行を退職後、2007年より現職。
ストレス解消：朝のランニング（恵比寿、代官山、広尾地区を走っています）、バイオリン、太極拳、宝塚鑑賞など
活動：政務活動費を使い毎年1〜2冊の「岡田マリ的渋谷区ガイド」を作成。また子育て中の親御さんを応援するための「子育てトーク」はこれまで70回以上開催。「渋谷区ガイドを読む会」も開催しています。初当選の時から変わらず自転車で区内を元気に走っています。愛犬との散歩も日課です。

大事にしていること

「寄り添った活動」
常に自分がその立場だったら、と想像をし、調査をし、実際に声を聞いて、少しでも改善したい、という思いで活動をしています。もし、その人が少しでも楽になれるよう、笑顔につながるお手伝いができればうれしいです。そんな思いで活動し、作成してきた18冊の「岡田マリ的渋谷区ガイド」。18冊分、様々なテーマに寄り添ってきました。これからもみなさんに寄り添って活動してまいります。

政務活動費について

倹約しながら少しでもみなさまのお役に立てるよう「渋谷区ガイド」の作成などで大切に使わせていただきます。出費項目と金額についてはホームページで報告し、使わなかった分はお戻しさせていただきます。

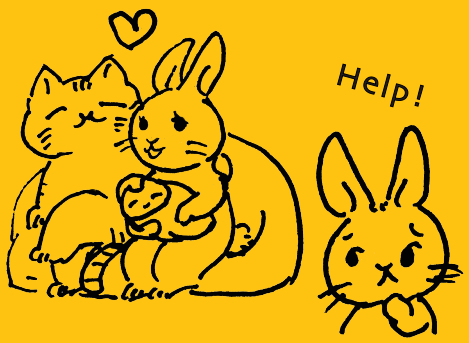
渋谷区議会議員

岡田 マリ

〒150-8010 渋谷区宇田川町 1-1

渋谷区議会 シブヤを笑顔にする会

Tel:03-3770-6577
Fax:03-6745-8477
e-mail:forza@okadamari.com
https://okadamari.com/



2019 年 12 月現在