岡田マリ的渋谷区ガイド

生きづらさから、自分らしさへ！

Vol.21

不妊治療は、可能性がいっぱい！

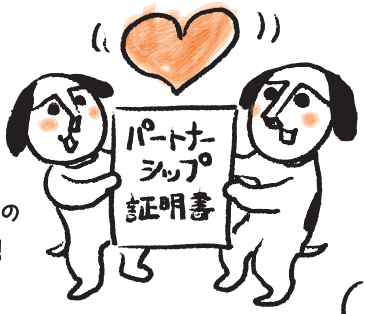
不妊治療助成の選択肢が広がりました！

障がい者の働くチャンスが広がった！

「超短時間雇用！」という働き方

LGBTQサポートなら渋谷区だよ！

証明書作成時に経費の一部を助成します！



パパも育休取ってます。

育休がさらに取りやすく、充実しました！

発達障がいの特性がわかれば、生きやすくなる！

周囲の理解と適切な対応も重要！

岡田マリ的渋谷区ガイド Vol.21

「生きづらさから、自分らしさへ!」

2023年1月現在の情報です。
情報が変更される可能性がありますので、直接施設や担当課にご確認ください。

はじめに

いつも有難うございます。岡田マリです。
この岡田マリ的渋谷区ガイドは21冊目になりました。
今回のテーマは
「生きづらさ」から「自分らしさ」へ。

渋谷区は新しいことで注目される自治体です。

キラキラ感にあふれているのが渋谷区の魅力ですが、人生はキラキラだけではなく、思いがけないことだって起こります。渋谷区では不登校児・生徒が増えており、また精神障害者保健福祉手帳の所持者は、2014年から2020年で約500人増えました。手帳取得までいかず、何の支援も届いていない人も潜在的に多いのではと感じます。本人だけでなく、ご家族もどうしてよいかわからずご苦労されている方も多いのでは、と思います。

生きづらさを感じているみなさんへ、日本の行政の支援は本当に充実しています。ただそれらの支援は自分で動かないと利用できません。相談してみればきっと相談窓口や支援が見つかります。

恥ずかしいからと自分だけ、家族だけで悩んでいると生きづらさは雪だるま式に大きくなっていってしまいます。

勇気を出して支援につながる一歩を踏み出してみてください。
きっとあなたやご家族が堂々と、自分らしくいられる日が来るはずです。
そのお手伝いをこの渋谷区ガイドができればうれしいです。

はじめに ----- 02

01 子育て　自分らしく出産、育児スタート！ ----- 04
①不妊治療助成の選択肢が広がりました　②産後うつ対策（渋谷区の支援）
③男性の育休のススメ!

02 育てにくい子どものための子育てを応援します！ ----- 11
①子どもの発達障がい　②子ども発達相談センター　③療育とは
④障がいのある子どもの保育園・幼稚園選びについて　⑤小学校・中学校について

03 登校渋り・不登校・いじめ（家族だけで悩まずにどんどん相談しよう！） ----- 18
①不登校・登校渋り　②フリースクールなど　③いじめ対策

04 ヤングケアラーへのサポート ----- 21
①渋谷区の相談窓口　②ヤングケアラー支援が活発な団体のリンク

05 がんになったときに頼れる制度・支援・窓口 ----- 23
①がん対策　②がんになったご家族を支える

06 大人の発達障がい ----- 28
①本人の対策、周囲の対応　②相談窓口　③治療について　④手帳のこと　⑤障害年金制度　⑥リンク

07 生きづらさを感じる、引きこもり、どこに相談したらよいかわからない！という方への支援（障がい者福祉） ----- 32
①うつ病と統合失調症について　②自立とは　③障害福祉サービスを利用しよう！

08 親の介護――介護者も介護される人も幸せに ----- 36
①頼れる人を見つけよう!
②介護経験者に聞いた、介護がちょっと楽になる、楽しくなる便利グッズ!　こんなときどうする?

09 こんな施設がほしかった！ ----- 40
①図書館　②就労支援センター　③マザーズハローワーク
④渋谷男女平等・ダイバーシティセンター〈アイリス〉　⑤東京都人権プラザ　⑥東京ウィメンズプラザ
⑦渋谷区パートナーシップ証明書のその後とダイバーシティキャリアセンター「ReBit」、LGBTQ相談窓口

10 DV相談 ----- 47

11 おひとりさまの備え（遺言書、お墓のこと） ----- 48

12 岡田マリ的おススメの本 ----- 49

13 お役立ちリンク集（子どもの心相談医、発達障がい情報など） ----- 51

14 岡田マリ的渋谷区ガイド　Vol.21　一覧 ----- 52

15 岡田マリがこれまで実現した生きづらさから自分らしさへのサポート、そしてこれから ----- 64

終わりに ----- 66

2023年1月現在の情報です。情報が変更される可能性がありますので、直接施設や担当課にご確認ください。

子育て 自分らしく出産、育児スタート！ 01

①自分らしく出産

①-1　不妊治療助成の選択肢が広がりました！

妊活の第一歩、「検査」はパートナーも一緒に受けることが大切！
妊娠しにくい原因が見つかったときは、治療することで妊娠のチャンスが広がります。
国、東京都、渋谷区の助成を利用しましょう！

不妊治療は2022年4月から一般不妊治療、生殖補助医療（体外受精および顕微授精による治療）が保険適用になりました。また治療費が高額になった場合の高額療養費制度も対象となりました。

そして、さらなる助成が始まっています！

①-2　東京都による不妊検査等助成：保険医療機関にて行った不妊検査および一般不妊治療に要した費用（保険薬局における調剤を含みます）について、5万円を上限に助成。

対象：事実婚含む夫婦、検査開始日における妻の年齢が39歳まで。

①-3　渋谷区独自助成！　その1（P.52）

渋谷区不妊治療（一般不妊治療、妊娠検査等）医療費助成
上記の①-2の東京都による不妊検査等助成の対象は39歳までですが、渋谷区は対象を40歳～42歳まで拡充。

助成額：5万円を上限に助成
助成回数：夫婦一組につき1回限り5万円

不妊治療助成の申請時期：2023年1月から
＊2022年4月1日以降、治療を開始した方も支給対象。

渋谷区の検査のシミュレーション

Aクリニックで検査した場合
対象：42歳までの夫婦（事実婚も可能）

女性の検査：女性総合検査（￥24,000）・感染症、内分泌検査（￥14,000）
＋
男性の検査：精子検査（￥10,000）
↓
助成申請後　受けられる助成
費用合計￥48,000 ー ￥50,000（助成金最大￥50,000を上限）＝実質ゼロ円！

お問い合わせ：地域保健課地域医療係　03-3463-2433

①-4　渋谷区独自助成！　その2（P.52）

保険診療で行った生殖補助医療（①-1に該当）およびこれに併用して行った先進医療と①-1の生殖補助医療の一環として行った男性不妊治療(男性不妊の手術)。
対象：治療開始日における女性の年齢が42歳まで
助成額：10万円を上限に助成
助成回数：39歳までの方、通算6回まで（1子ごとに）
40歳以上43歳未満の方、通算3回まで（1子ごとに）

お問い合わせ：地域保健課地域医療係　03-3463-2433

助成金額について

①-5　東京都による先進不妊治療の医療費助成

東京都は2023年1月から先進不妊治療の助成を始めます。
保険適用外となっている先進的な不妊治療に対し、15万円を上限に費用の7割を助成。

治療開始時点で妻の年齢が39歳までの夫婦は6回まで、40〜42歳までの夫婦は3回を上限に助成をします。申請受付は2023年1月から。

2023年1月現在の情報です。情報が変更される可能性がありますので、直接施設や担当課にご確認ください。

東京都の妊娠支援ポータルサイト「東京都妊活課」
特定不妊治療助成を受けられる医療機関一覧などが確認できます。

②産後うつ対策

育休中だからこそ一人で過ごさない！区の支援や施設を使いこなそう！

国立成育医療研究センターによる「妊娠中・産後の死亡の現状」によると2015年から2016年の2年間で死亡した妊娠中から産後1年未満の女性は357人、そのうち102人の死因が自殺でした。

出産後赤ちゃんを預けることも最近では増えてきました。
たくさんの大人にかわいがられ、いろいろな経験をしていますよ！
妊娠中から頼れるサポーターを探し、利用できる施設を調べておきましょう！
預けること、息抜きすることに罪悪感をもたないで！

産後を楽しむ、渋谷区の子育て支援事業

②-1 「渋谷区子育てネウボラ」

渋谷区はお母さんがおなかにお子さんを授かってからお子さんが18歳くらいになるまで親子をサポートする「ネウボラ」事業を行っています。
保健師によるサポート：今、不安なこと、悩んでいることがあったらまずは保健師さんに相談を。
また、産後のお母さんをサポートする事業がたくさんあります。出産の前にネウボラHPを確認して登録するなどしておきましょう！

なお渋谷区公式LINEの登録で子育てに関する情報やAIによる自動対応サービスも行っています。

②-2 産後ケア事業 (P.52)：

育児に慣れていない初産の人が家族などから育児や家事のサポートが受けられない場合に母子のケアや授乳相談、育児相談が受けられる産後ケア事業を行っています。

渋谷区が契約する施設に宿泊して行う宿泊型の産後ケアと助産師が自宅に訪問する訪問型産後ケアがあります。
宿泊型産後ケア：利用期間は産後5カ月未満、利用期間は5日間、1泊2日￥12,000

以後1日増につき￥6,000。減免制度があります。
訪問型産後ケア：利用期間は産後1年以内、利用は1回の出産につき3回まで、1回￥1,000。

②-3 ファミリーサポート事業（P.52）

生後6カ月から小学校3年生くらいまでの子どもが対象で、ちょっと助けてほしいというファミリー会員さんがサポート会員さんに子育てを助けてもらうという事業です。

例えば「ちょっと子どもを預かってほしい」「保育園のお迎えに行ってほしい」など。サポート会員さんたちは地域のベテランの子育て経験者のみなさんです。お子さんも助かるしちょっとしたおしゃべりでお母さんもホッとできると思います。平日1時間800円、土日祝休日は1時間1,000円です。

②-4 一時保育

区内では15保育園で一時保育を実施しています。

ちょっと息抜きしたいとき、美容院に行きたいときなどにもご利用くださいね！利用料金は公立保育園は4時間まで2,000円、8時間まで3,000円。私立保育園は園ごとに設定されていますので右記二次元コードをご確認ください。Web予約、電子決済での支払いも可能となり、より便利になりました。

②-5 親子で遊びに行ける施設

○子育て広場

子育て拠点事業として、保育園内で0歳から就学前の子どもと保護者の方が一緒に遊んだり交流を行ったり、子育てについての相談・情報の提供・講習会を行ったりしています。離乳食・乳幼児食の「体験給食」300円/食（事前予約制）を行っているところもあります。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、予約の有無や時間についてはご確認ください。

○【coしぶや】：2021年オープンの新施設！（P.52）

アトリエ・プレイグラウンド、子育てひろば、カフェなどが利用できます。

○子育て支援センター：お住まいの地域の頼れる子育て支援施設

○景丘の家@恵比寿（P.52）

乳幼児が穏やかな時間を過ごせるおやこフロア、小中高校生のフロア、音楽スタジオなど。

2023年1月現在の情報です。情報が変更される可能性がありますので、直接施設や担当課にご確認ください。

○かぞくのアトリエ@代々木（P.52）
　0歳から3歳児を対象としたおやこきょうしつ、アートスクール、おやこサロン、プレイルームなど。

○児童青少年センター　フレンズ本町（P.52）
　図書室は土足禁止なので小さなお子さんも安心して利用できます。クライミングウォール、小中高サロン、工作室、ローラースケート場、レンタルスタジオなど。

②-6　こどもテーブル

　渋谷区内各地域で「子ども食堂」や「居場所・学習支援」を開催しています。育児に疲れてごはんを作りたくないとき、子ども食堂のおいしいお弁当を食べて、心も体もエネルギーチャージしましょう！

②-7　父親のうつ「パタニティブルー」

　夫・パートナーも仕事の忙しさ、夜泣きを夫婦交代で面倒を見る、家族のための時間が生み出せない心理的ストレス、職場や周囲の無理解から感じるストレスなどから不眠や疲労、胃の痛みなどうつ状態になることがあります。
　お互いに感謝の言葉をかける、少しでも二人だけの時間を持つ、ストレスはこまめに発散する、ルールをゆるくするなど不安や悩みを楽しみに変えていきましょう！
　お父さんもお子さんと施設に遊びにいったり、こどもテーブルを利用しましょう！

○【coしぶや】父さん＆お子さん限定の子育てひろば「パパば」@ネウボラ（P.52）
　渋谷区在住の父＆子限定、プレパパも大歓迎！
「パートナーの一人時間を作ってあげたい」「他のパパと話をして情報交換したい」など月1回開催しています。事前予約制。

「産後うつ」について

産後のうつ病とは？

　不安、身の回りのことができない、家事ができない、眠れない、楽しめない、この世からいなくなりたい、といつの間にかこうした心理状態に陥ります。
　さらに産後うつが悪化すると自殺を考えることがあります。
　もしも「笑顔がない」「眠れない」「食欲がない」といった状態が長く続くようであれば、医療機関や専門医に相談するなど早めの対応をしましょう。
　また、ネットは便利なツールですが、情報の取捨選択ができないほど症状がひ

どいときはSNSやネット検索は避けましょう。

すぐそばでいち早く変化に気が付けるのはパートナーです。しっかり支え合ってくださいね。

産後の女性が攻撃的になることもあります。それはホルモンのバランスなど様々な理由があります。どうすれば精神的に安心することができるか、相手に寄り添い、話を聞きましょう。

出産は女性にとって命がけ。

初産婦であれば平均12〜15時間、経産婦でも6〜8時間かかるといわれています。

中国で出産した友人によると、中国では産後1カ月間は母親は何もせず体を休めるのだそうです。その間は産後のお世話をしてくれるお手伝いさんが赤ちゃんやお母さんのお世話をしてくれるので、お母さんはベッドのなかでゆっくり休むのだそうです。

その友人は第二子を日本で出産した際、パートナーは仕事で多忙で、出産後はすべて一人でやらなければならず、日本の子育ては本当に大変だと痛感したそうです。

中国のようにお手伝いさんを頼むというのは日本ではまだ難しいですが、渋谷区には様々な支援があるのでぜひ利用してください。また、パートナーさんも育休を取り、主体的な子育てのスタートを！

③男性の育休のススメ！

子育てトークに育休中のお父さんが参加してくれました。ぜひ育休を世の中のお父さんに取ってほしい！とコメントしてくださいました。

●育休を取ったことにより、子どもと一日一緒に過ごせる幸せを感じています。
●日中は妻が中心に子どもを見ています。
そして夜は妻にはしっかり寝てもらい、自分が子どもを見るようにしています。
もし自分が育休を取らず、妻がひとりですべてやっていたなんて想像できません。
●毎日妻と同じように家事をやることにより、初めて家事の大変さに気付きました。
仕事に復帰しても、家事も育児もしっかりやっていきたいと思っています。
●職場には最初は育休を取ることを言い出しにくかったのですが、今は男性社員みんなに育休取得を勧めたいです。

2023年1月現在の情報です。情報が変更される可能性がありますので、直接施設や担当課にご確認ください。

とのことでした。

お父さんが育休を取り、育児や家事を行うことは産後うつ対策につながることでしょう。 また2022年から育休がさらに取りやすく、充実しています。

③-1　産後パパ育休（出生時育児休業）制度（2022年10月1日施行）

育児休業の取得は1回までとされ、再取得はできないことになっていますが2022年10月に施行された「産後パパ育休制度」は、父親である男性労働者が子の出生後、8週間以内に育児休業を取得した場合、特別な事情がなくても、再度の育児休業取得が可能となりました。

③-2　パパ・ママ育休プラス制度

両親がともに育児休業をする場合に、要件を満たし「パパ・ママ育休プラス制度」を活用することで、育児休業の対象となる子の年齢が1歳2カ月までに延長されます。

③-3　配偶者が専業主婦（夫）でも取得可能

育児休業の申請方法や必要書類

育児休業開始予定日の1カ月前までに、勤務先に対して育児休業の取得を書面で申し出ます。

男性が取れる育児休業期間

育児休業は、性別にかかわらず取得でき、取得できる期間は原則として、子どもが1歳になるまでです。

岡田マリのコラム

育児中のお母さんへのNGワード

パートナーはもちろん、ご両親、子育て中のお母さんを応援する地域の私たちも気を付けたいですね。何げない一言はプレッシャーになることも。

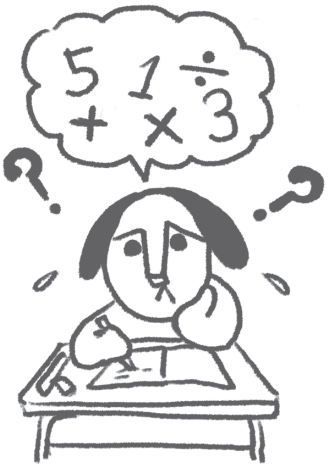
「母親なんだからやるしかないでしょ！」
「お母さんなんだからしっかりして！」
「自分だけ特別と思わないで！！」
「つらいのは今だけよ！」
「子どもがかわいくないの？」

これらの一言がお母さんを追い詰めます！

育てにくい子どものための子育てを応援します！ 02

P.49「岡田マリ的おススメの本」で関連の本をご紹介しています！

①子どもの発達障がい



発達障がいの特徴

1.コミュニケーションをとるのが苦手

相手の気持ちがわからない、
何を言われているのかわからない、
場の雰囲気がわからない、状況判断力が弱い

2.感覚過敏

音に対してとても敏感。目に見える刺激や光に敏感

3.学校、特に集団で指導される場面が苦手

4.集団行動を乱す行動をとる、パニックを起こす、叱られてもへっちゃら、気が散りやすく、授業中に立ち歩く

5.孤立、学業不振などほかの子たちと成長のズレが大きくなるがために起こること

6.衝動的な行動をとる

発達障がいのある子どもは学校文化になじめず、苦労することがあります。
「もしかして」と思ったら、専門家に相談することをお勧めします。

子ども自身の問題ではなく、周りとの兼ね合いや環境が整うことで、生きづらさの軽減につながります。

2023年1月現在の情報です。情報が変更される可能性がありますので、直接施設や担当課にご確認ください。

②子ども発達相談センター(P.52)が進化しています！

子どもの発達や育児について、不安や悩みなどがあったらまずは相談。
保護者と一緒に問題を捉え、解決に向けて支援します。

子ども発達相談センターには専門家が揃っています！

保育士、臨床心理士、作業療法士、言語聴覚士、理学療法士、児童精神科医、整形外科医、内科医がいます。

子ども発達相談センターでは児童発達支援（療育）を受けるための相談支援事業も行っています。

相談支援を受け、必要であれば受給者証を取得すれば障害福祉サービス、児童発達支援を利用することもできます。

子ども発達相談センターから障がい者福祉課へつなぐこともできます。

まずは子ども発達相談センターに連絡してみてください。

③療育とは

「療育」って？

治療教育の略。発達に偏りのある子どもそれぞれの状態に合わせて、できることを少しずつ増やし、身の回りのことを自分でできるようにするなど、社会生活の基礎を身につけるための指導・支援です。

つまりお子さんの障がい自体を治療するものではありません。

③-1　就学前のお子さんは「児童発達支援」

6歳までの未就学児を対象にした、障がい児通所支援の一つ。

それぞれのお子さんの特徴に合った専門的な療育が受けられます。

親子で通園する場合とお子さんだけで通園する場合があります。友だちとのかかわり方を学んだり、機能訓練などのサービスがあります。

③-2　就学後から18歳までは「放課後等デイサービス」

放課後や夏休みなどの長期休暇に利用できる福祉サービスや個別の発達支援、集団活動を通して、家と学校以外の居場所や友だちをつくることができる、“障がい児の学童”とも表現されるサービスです。

児童発達支援管理責任者が作成する個別支援計画に基づいて、自立支援と日常生活の充実のための活動などを行います。

③-3 渋谷区立の児童発達支援、放課後等デイサービスはどこにあるの？

●渋谷区立（P.52）

児童発達支援：はぁとぴあキッズ、代々木の杜ピアキッズ
放課後等デイサービス：代々木の杜ピアキッズ

●民間が運営する施設

渋谷区内の児童発達支援や放課後等デイサービスのマップと一覧が「しぶや子育て応援コミュニティ『しぶコミ』」にわかりやすくアップされています。

実際に見学し、お子さんに合いそうな場所を検討してみてください。

③-4 療育にかかる料金

無料～月額負担上限37,200円くらいと幅があります（受給者証取得の場合 P.14参照）。
月額負担上限額（0歳～3歳）
所得区分　生活保護世帯、非課税世帯　0円
住民税課税世帯　4,600円または37,200円

就学前の3年間：無料

2019年10月から幼児教育の無償化に伴い、満3歳になって初めての4月1日から3年間、障がいのあるお子さんのための児童発達支援等の利用者負担は無料となりました。

③-5 療育・放課後等デイサービスに通うまで

障害福祉サービス（P.56）で利用すると利用料が上記のようにかかりませんが、一連の手続きが必要となります。

「障害児支援利用計画」の作成

障がい児の心身の状況、その置かれている環境、サービスの利用に関する意向やその他の事情を勘案して、その子が抱える課題や解決、適切なサービス利用を支援するためのプランが作成され、「受給者証」の交付、そのプランに基づいて児童発達支援や放課後等デイサービスが受けられます。

2023年1月現在の情報です。情報が変更される可能性がありますので、直接施設や担当課にご確認ください。

児童発達支援、放課後等デイサービスを受けるための「障害児支援利用計画」の作成の手続き、ご相談は
障がい者福祉課身体福祉係　03-3463-1937
障がい者福祉課知的福祉係　03-3463-1978
障がい者福祉課精神福祉係　03-3463-1905
子ども発達相談センター　03-3463-3786
または直接ご希望の事業所にお問い合わせください。

③-6　「受給者証」と「療育手帳（愛の手帳）」について

●「受給者証」

児童発達支援サービス事業の利用料の助成が受けられます。「療育手帳（愛の手帳）」を持っていても、児童発達支援サービスを利用する場合は受給者証が必要になります。

●「療育手帳（愛の手帳）」（P.56）

知的障がい者・児が各種の援護を受けるための手帳で東京都が発行しています。国の制度では「療育手帳」と言い、東京都が発行している手帳は「愛の手帳」と言います。
申請先
18歳未満の人：東京都児童相談センター　〒169-0074　新宿区北新宿4-6-1　03-5937-2314
18歳以上の人：東京都心身障害者福祉センター　〒162-0823　新宿区神楽河岸1-1　東京都飯田橋庁舎（セントラルプラザ）14階　03-3235-2961

④障がいのある子どもの保育園・幼稚園選びについて

④-1　発達障がいのある子どもの保育園・幼稚園選び

園庭開放や体験入園、説明会を実施しているところがあります。
参加すると園の雰囲気、お子さんに合っているかがわかりますのでぜひ参加してみましょう。

入園後の先生との連携は必須です。お子さんができること、できないこと、得意なこと、苦手なことなどをメモしておき、わが子の状態や特徴などについて伝えるようにしましょう。詳しく話すことで、園も先生も対応がしやすくなります。

④-2 障がいのあるお子さん、疾病等のあるお子さんの保育園利用申し込み

障がいや疾病、発達の遅れなど気になることがあるお子さんについては、事前に保育課にご相談ください。

医療的ケアの必要なお子さんのお預けを検討している場合は、別途ご相談ください。

④-3 障がいのあるお子さんの受け入れ保育

居宅訪問型保育事業（障がい児向け）

対象児童

・保育の必要性があり、医療的ケアが必要で、障がい・疾病等の程度を勘案して集団保育が著しく困難であると認められる1歳から小学校就学前までのお子さん（0歳児は要相談）で、運営事業者との面談で預かりが可能と判断されたお子さん。

※主に中程度の肢体不自由児、知的障がい児、重症心身障がい児等（経管栄養・経鼻栄養・胃ろう・腸ろうを必要とするお子さんも可）が対象になります。

※気管切開をしていたり、人工呼吸器などを使用している呼吸器系疾患のお子さんについては、まずは事業者までお問い合わせください。

お問い合わせ：保育課入園相談係　03-3463-2492

運営事業者：認定ＮＰＯ法人フローレンス「障害児訪問保育アニー」

④-4 重症心身障がい児受け入れ保育園「ヘレン初台」

対象：肢体不自由、重症心身障がい、医療的ケアが必要なお子さん

お問い合わせ：保育課入園相談係　03-3463-2492

岡田マリのコラム

渋谷区では2021年に待機児童ゼロを達成しました。とは言ってもどの保育園も定員は限られているため、第一希望の園に100％入園できるわけではありません。そのため、入園申請の際は通える範囲で行きたい順番に記載して、いくつかの園を申請することをお勧めします。

できれば、お子さんがその園に合っていそうか、あらかじめ体験入園や園庭開放、見学会などに行ってみましょう。またお子さんの障がいなどについても相談してみてください。

2023年1月現在の情報です。情報が変更される可能性がありますので、直接施設や担当課にご確認ください。

⑤小学校・中学校について

2022年12月、文部科学省の調査によると通常の学級に在籍する小中学生の8.8%に学習や行動に困難のある発達障がいの可能性があるとのこと。知的に遅れはないものの、学習または行動面で著しい困難があり、注意欠陥多動性障がい（ADHD）などの発達障がいの可能性があると推定された小中学生は全国の公立小中学校で70万人を超えています。そのうち、通常学級に在籍したまま通級指導を受けているのは10.6%でした。組織的にしっかり対応する必要を感じます。

小学校・中学校には通常学級、特別支援教室の通級学級、特別支援学級、特別支援学校があります。名前が似ていてわかりにくいので、岡田マリ的に説明します。

⑤-1　通常学級

みんなと一緒に授業を受け、様々な活動をクラスメイトと一緒にすることにより他の子どもたちから良い刺激を受け、成長できます。

一方でコミュニケーションがうまくとれなかったり授業についていけないと不安になったり、疎外感で悩むこともあるかもしれません。

通常学級にはみんなと一緒に授業を受けながら「難聴・言語障がい通級指導学級」や「特別支援教室」の指導を受ける児童もいます。

⑤-2　特別支援教室（全校設置）の通級学級

通常学級に通っているお子さんで、発達障がい（自閉症スペクトラム障がい、注意欠陥多動性障がい、学習障がい）などにより一部特別な支援を必要とする児童、生徒が対象。

対象の子どもたちは週1〜2回程度同じ学校で、専門性の高い教員からその子の特徴に合った指導を受けます。

巡回指導教員の他、臨床発達心理士、特別支援教育コーディネーター、特別支援教育専門員等が通常学級の担任と協力し、特別支援教室の運営を支えています。

特別支援教室の授業を受けたいときは？

まずは担任に相談しましょう。

学校と保護者会で協議を重ねた後、「特別支援教育支援検討委員会」において特別支援教室の入室の検討を行い、利用開始となります。

特別支援教育支援検討委員会は医師・心理士・教職経験者等から構成されています。

⑤-3 難聴・言語障がい通級指導学級「きこえとことばの教室」（1校 神南小学校、通級）

吃音（きつおん）があったり、聞こえが気になるなど聞こえ方や言葉の表出に困難さのある児童のために、聴能訓練や言語訓練、発音指導を行っています。通常の学級に在籍しながら、週に1回～数回、神南小学校に通い、1回45～90分の指導を受けます。専門機関との連携や、心理・医学・教育等の専門家による診断や助言を受けながら指導します。

⑤-4 特別支援学級（小学校7校、中学校3校設置）

普通学校のなかに設けられています。障がいのあるお子さんのための少人数のクラス。1学級8人で、基礎的基本的な知識・技術を学習します。先生の目が行き届き、その子に合った教育が受けられます。

⑤-5 特別支援学校

特別支援学校は、視覚障がい者、聴覚障がい者、知的障がい者、肢体不自由者、または病弱者が教育を受け、障がいによる学習上、または生活上の困難を克服し自立するために必要な知識・技能を身につけることを目的としています。

普通学校よりクラスの人数が少なく、先生が専門的な知識をもっているなどのメリットがあります。

現在のところ、知的障がいのない発達障がい児を対象とした特別支援学校はありません。

特別支援教育については渋谷区の就学相談（P.56）をご利用ください。
オンラインで面談の予約ができるようになりました！
渋谷区教育委員会　学務課就学相談担当主査（庁舎4階）
03-3463-2993

岡田マリ的には

「自閉症・情緒障がい特別支援学級」を渋谷区に開設したい！知的発達の遅れがなく、自閉症などで他人とコミュニケーションが困難な児童、生徒が通える学級が渋谷区にも必要です。今後、議会で提案していきます！！

2023年1月現在の情報です。情報が変更される可能性がありますので、直接施設や担当課にご確認ください。

03 登校渋り・不登校・いじめ

（家族だけで悩まずにどんどん相談しよう！）

P.49「岡田マリ的おススメの本」で関連の本をご紹介しています！

①不登校・登校渋り

文部科学省の調査によると2021年度の小中学校における不登校の調査結果は過去最多の244,940人で前年度196,127人から24.9％増で過去最大でした。全国調査結果では小学校低学年の不登校も1年生で前年度比33.5％増、2年生で36.3％増と増加幅は小中学校全体を上回ります。

自宅でのICTを活用した学習が「出席扱い」と認められた不登校も増加しています。2021年度は前年度2,626人から11,541人と一気に増えました。米国や英国はホームスクーリング（家庭における教育）が認められています。日本でも文科省がICTを活用した学習や自治体の教育支援センター、民間のフリースクールなどで指導を受けた場合も認められるようになりました。国が法律を改正し認めているフリースクール、しかし通っている児童・生徒には何の補助もありません。

不登校児童・生徒の居場所、そして出席扱いの機会を増やし、公教育とどこかでつながっている仕組みづくりが必要です。

渋谷区では2021年度、小学生114人、中学生113人が不登校でした。けやき教室の利用者は28人です。それ以外の子どもたちはどのように過ごしているのか気になるところです。

渋谷区の取り組み

①-1　不登校相談ダイヤル：（P.56）

「子どもがなかなか学校に行きたがらない」「不登校になっている」などで悩んでいたら、不登校相談ダイヤルをご利用ください。登校渋りの段階から気軽に相談していただくことをお勧めします！！スクールソーシャルワーカーと心理の専門家が解決に向けて一緒に考えていきます。

電話相談：（月）～（金）および第3（土）（祝休日、年末年始を除く）9:00～17:00。教育センター不登校相談ダイヤル　03-3463-3518

①-2 「子どもの心サポート事業」フォロースタッフ派遣事業

ほとんど外出できなくなる子どもに理解者でもあるフォロースタッフを派遣し、会話や交流を通してかかわりを持つことは、社会性の発達を促すことにもつながります。2022年はさらにフォロースタッフ数を増やして対応しました。お問い合わせ：教育センター相談支援係　03-3463-3491

①-3 「渋谷区ラーニング・リソースセンター」

東大先端研の知見に基づく教育プログラムが受けられます。子育てに悩みを抱える保護者への子育て相談会など開催。不登校や登校渋り、発達障がいのある児童・生徒、保護者に人気の事業です。

①-4 けやき教室（相談指導教室）（P.56）

学校に通うことができない児童・生徒の学校復帰を支援する教室です。見学もできます。お問い合わせ：教育センター　03-3463-3492

①-5 渋谷ユナイテッド

様々なスポーツや文化に触れられるクラブ活動を展開している「渋谷ユナイテッド」です。

②フリースクールやICTを活用した学習は今後注目！

・日本財団が2018年に行った「不登校傾向にある子どもの実態調査」によると、不登校傾向にある中学生（年間欠席数は30日未満）は、全中学生約325万人の10.2％にあたる約33万人。文部科学省が調査した不登校中学生の約3倍。約10人に1人が不登校傾向。
・中学校に行きたくない理由について、「授業がよくわからない」「良い成績がとれない」「テストを受けたくない」など学習面の理由のようです。
・学びたいと思う環境は「自分の好きなことを突き詰めてできる」場所、「自分の学習ペースに合った手助けがある」場所、「常に新しいことが学べる」場所などでした。

2016年12月、会派「シブヤを笑顔にする会」で大阪府池田市にある公設民営のフリースクール「スマイルファクトリー」に視察に行きました。当時100人弱の不登校児が通っていました。児童・生徒たちはそれぞれ興味のあることに取り組みな

がら、地域全体で子どもたちを応援する体制となっていました。

②-1　フリースクールとは

約30年前に日本で生まれた「不登校の子どもたちへの受け皿」。

現在は全国に約500カ所ほどあり、6歳から18歳までのお子さんを受け入れています。

民間のフリースクールの費用は入学金の平均5万円ほど、月謝の平均3万3,000円ほど。フリースクールは不登校の居場所だけでなく心のケアにも特化しています。月謝のほか交通費がかかるというのが課題です。

②-2　岡田マリ的不登校の子どもたちの居場所・フリースクール

●「ビリーバーズ」

広尾にある低学年のお子さんも安心して過ごせる居場所。

スタッフは保育士、放課後クラブで経験を積んだ方たちです。

●クラスジャパン小中学園

不登校でも出席扱いを目指せるオンラインフリースクール。

ネットの先生が担任として伴走し、様々なオンライン教材を活用した学習をサポート。Eスポーツ、プログラミング、声優体験などの部活動もあります。

今後も登校渋り、不登校について取り組んでいきます。

③いじめ対策

●渋谷区いじめ110番（P.58）

いじめに関する相談に、スクールソーシャルワーカーや心理職の教育相談員が対応します。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：（月）～（金）および第3（土）（祝休日、年末年始を除く）9:00～17:00。

教育センターいじめ110番　03-3463-3798

●その他の相談（P.58）

東京都いじめ相談ホットライン　0120-53-8288（24時間対応）

子どもじんけん110ばん　0120-007-110　（月）～（金）8:30～17:15

法務省の人権相談

ヤングケアラーへのサポート 04

ケアラーとは何らかの事情で家族のケアをしている家族介護者。ヤングケアラーは親や祖父母または兄弟姉妹の介護を小さな頃からやっており、「介護をするのが当たり前」で成長する子どもたちのことです。

大人であれば、区役所などに問い合わせをし、介護サービスや福祉サービスなどの支援につながりますが、子どもの頃から当たり前に介護をしてきた子どもたちは学校や友人に家族のことを話すこともなく、介護や家事をすべてやり、学校の勉強や友人と遊ぶなどの時間がありません。

ヤングケアラーが担っている介護やお手伝いは障害福祉サービス（P.33）を利用すれば困っていることの相談ができ、ヘルパーや訪問介護なども利用でき、それだけ子どもへの負担が少なくなります。

知り合いのなかで病気などでお子さんが親や兄弟姉妹の世話をしている、近所で気になる子どもがいるなどありましたら、下記にご相談ください。

①渋谷区のヤングケアラーの相談窓口

子ども家庭支援センター　0120-135-415（P.58）

渋谷区では2023年度からはじまる重層的支援体制事業の中でヤングケアラー支援により力を入れていきます。

②ヤングケアラー支援が活発な団体のリンク

●こどもぴあ

精神疾患のある親に育てられた子どもたちと支援者との学びのためのサイトです。こうした子どもたちは普通の家庭で育った子どもが当たり前にしていることをいろいろとあきらめることもあります。

仲間と語り合うことで孤独から解放され、心の傷がいやされたり前向きな気持ちになれますように。

2023年1月現在の情報です。情報が変更される可能性がありますので、直接施設や担当課にご確認ください。

●みんなねっと（精神障がい者の家族の全国組織）

全国1,200の家族会の紹介や精神障がい者の家族がつながるイベントや研修会などを開催。

●東京つくし会

家族による家族の電話相談などを行っています。

●親＆子どものサポートを考える会

精神に障がいのある親と暮らす子どもが『仲間と集い、情報交換できる場』を開催。

●子ども情報ステーション

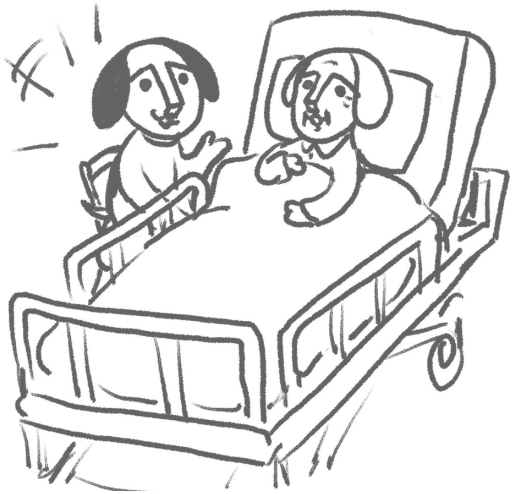
精神障がいやこころの不調、発達凸凹を抱えた親とその“子ども”の情報＆応援サイト。

●精神に障害がある人の配偶者・パートナーの支援を考える会

当事者を支え続ける配偶者やパートナーの抱える困難を一緒に考えていくサイト。

●CAN（ケアラーアクションネットワーク）

何らかの事情で家族のケアをしているケアラーを対象とした相談支援と居場所づくりなどの事業。ヤングケアラー向け研修、学校教職員・スクールカウンセラー向け研修を行っています。



がんになったときに頼れる制度・支援・窓口 05

P.50「岡田マリ的おススメの本」で関連の本をご紹介しています！

①がん対策

日本では2人に1人が一生のどこかでがんにかかると言われています。
がんになったというときにどのような支援や制度があるのか調べました。

総合病院は情報の宝庫

待ち時間に病院内を回って相談センターなどに行ってみると、役に立ちそうなパンフレットや資料があります。

渋谷区内の地域がん診療連携拠点病院・がん相談支援センターでは、面談や電話で相談ができます。

①-1 がん患者本人が頼れるサービス

●「がん情報サービス」：国立がん研究センターが運営する公式サイト

ネットで検索すると多くの情報がヒットして何を信じたらよいのか混乱することもありますよね。

そんなとき、このサイトを参考にしてみてください。

病状やセカンドオピニオン、制度、がんと生活、学校についてなど、がんに関連する幅広い情報が載っています。

●渋谷区内の地域がん診療連携拠点病院・がん相談支援センター（P.58）

日本赤十字社医療センター　広尾4-1-22　1階　がん相談支援センター　窓口相談・電話相談　03-3400-1311（平日9:00〜16:30）相談は無料。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。

こぐまチーム：がんと診断された患者さんのお子さんの支援も行っています。「子どもに病気についてどう話したらよいのか」「入院中の子どものサポートをどうしたらよいのか」などご相談を。

2023年1月現在の情報です。情報が変更される可能性がありますので、直接施設や担当課にご確認ください。

①-2　がんでも仕事を続けるポイント

●自分の現在の身体能力で何ができるか限界を見極める。
以前の仕事にこだわり過ぎず、これなら大丈夫と自信がもてる範囲から始める。

●職場に理解、協力してほしいことはちゃんと伝える。
「月に1回通院すること、抗がん剤治療のスケジュールなどを伝え、でも仕事はこれまでと遜色はない」など。

●たとえ自分が病気であっても仕事では同僚たちに引けを取らないという自信をもつこと。そのために無理のない仕事を見つけることも大事。

①-3　家計を支える制度

●高額療養費制度（国民健康保険に加入している方）（P.58）
1カ月の医療費の自己負担金（支払った医療費）が限度額（要件あり）を超えた場合、限度額を超えた分が高額療養費として支給されます。該当する世帯の方へは、診療を受けた月から3〜4カ月後に申請書が郵送されます。

●医療費控除
確定申告を行って医療費（交通費や装具などを含む）を申告すれば、所得控除を受けることができます。

①-4　体がしんどいときの家事の工夫あれこれ

・買い物は宅配を利用　・放射線治療が始まる前に作りおきを準備
・カット野菜や冷凍野菜を利用
・お米は無洗米を利用　・食事はデリバリーも利用
・洗濯物は家族それぞれの名前を書いたかごを用意。かごの中の洗濯物は各自でしまう

①-5　渋谷区で頼れる事業

●「地域包括支援センター」を頼る！（P.62）
対象は高齢者だけではありません！
がん患者も介護保険制度を利用できます。

病状が進んだときに介護認定を受けていれば、自宅で入浴やヘルパーによる介助など必要なサービスを受けることができます。

介護保険サービスの認定を受けるには申請が必要です。申請後、認定されるまで数カ月間かかるので早めに地域包括支援センターにご相談を。

●シルバー人材センター

片付けや掃除などの家事援助をシルバーさんにお願いしてみる。こうしたことが大好きなシルバーさんがいるかもしれません！
渋谷区シルバー人材センター　03-5465-1876

「がん相談」窓口、渋谷区には残念ながら設置されていません。

近隣区では港区立がん在宅緩和ケア支援センター、世田谷区では「保健センターで「がん相談」を対面、オンラインで行っています。また看護師による専門相談やがん体験者によるピア相談も開催。

渋谷区にも設置したいです。

①-6　がん患者に寄り添うリンク

●働くがん患者の支援団体
「一般社団法人ＣＳＲプロジェクト」

●がん治療と生活をつなぐ　NPO法人キャンサーリボンズ

●NPO法人　がんと暮らしを考える会

がん患者さんの暮らし（お金・仕事）についての「困りごと」を、たくさんの専門家が一緒に考え問題解決を図るNPO法人。

●東京都がんポータルサイト

●緩和ケアとは：
緩和ケア病棟を有する都内の医療機関

②がんになったご家族を支える

がんは決して珍しい病気ではありません。治療しながらこれまでどおり仕事や生

活をしている人たちもいます。
　家族がどのように寄り添えるか調べてみました。

　困ったことはがん相談支援センターを活用することをお勧めします。
担当医と話し合いをする際に本人以上に家族が感情的になってしまったり、治療方針に関して家族の思いを先行させてしまうことのないよう、何度も素直な気持ちで話し合いましょう。

②-1　診察時に確認しておきたいこと

・医学的な診断名　・治療の狙い　・治療の選択肢とそれら治療の特徴やスケジュール　・外来なのか入院なのか、入院であればその期間　・治療にかかる費用の目安　・保険や各種制度の手続き　・休職などの手続きと復帰までの見通し
・セカンドオピニオンについて

治療開始後の確認事項

・今後の大まかなスケジュール　・手術後の病理検査の結果　・治療の副作用・対処法・生活上の注意点など

　情報がご本人と家族を支える「力」になります。

※医療や介護療養での支払いの領収書は捨てずに持っておきましょう。医療費控除など様々な手続きの際に必要です。

②-2　確認しておきたいこと、制度や窓口

●生命保険、医療保険、がん保険などに入っている場合は契約内容
●病気のこと、治療のこと、療養のこと、制度のこと、お金のことなど：
　がん相談支援センター
●介護のために休職をしたい：勤務先の人事、労務担当部署、勤務先住所管轄のハローワーク
　介護休業・介護休暇、介護休業給付金
●介護が必要となる可能性がある：(P.62)
　渋谷区内の地域包括支援センター、介護保険制度の申請
●休暇を検討したい：
　職場の担当者、健康保険組合など、傷病手当金について
●障がいが残る可能性がある（人工肛門など）：(P.58)
　年金事務所、年金相談センター、障害年金 (P.30)

●身体障害者手帳について（P.58）
障がい者福祉課　身体福祉係　03-3463-1937

●医療費の負担を軽くしたい：（P.58）
加入している公的医療保険（国保など）の窓口
高額療養費制度
●税金の還付を受けたい（確定申告時）：
渋谷区税務署、医療費控除

ご家族も大変です。サポートするご家族自身も負担を少なくすることが大切。
がん情報サービスやがん相談支援センターも活用してください。

末期がんのご主人を自宅で看取ったKさんのお話。

余命を宣告されたのは突然のことでした。
ご主人は自宅に戻ることを希望していた中で、自宅で家族が介護できるのか、大きな不安があったそうです。
そんな中、心強い助っ人が現れました！
入院していた病院のケースワーカーさんが紹介してくれた在宅医の先生です。退院後、毎朝、電話で様子を説明し、医療的ケアが必要であればすぐに駆け付けてくれました。
この頃になるとたくさんの薬を飲まなければいけなかったのですが、薬剤師さんが薬を届けてくれて処方の指導をしてくださったので、薬の管理ができました。こうした体制のおかげで、在宅でも末期のがんだったご主人の痛みを取り除きながら、ご家族で最期まで介護ができました。

在宅医は入院先の病院のケースワーカーや渋谷区在宅医療相談（P.58）で紹介してもらったという方もいます。
また、介護認定を受けると介護度によりますが、ヘルパー、訪問看護師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士などによるチームで支援も受けられます。
在宅介護も介護サービスを利用すれば負担が大きく減りますので、介護認定についてぜひお近くの地域包括支援センター（P.62）や居宅介護支援事業所に相談してみてください。

2023年1月現在の情報です。情報が変更される可能性がありますので、直接施設や担当課にご確認ください。

大人の発達障がい

「日々の困った！」を把握して困りごとの改善策をとってみるとラクになるかも

06

職場や生活の中で生きづらさを感じている方の中には発達障がいと診断された方もいれば、「もしかしてそうかもしれない」と悩んでいる方もいらっしゃると思います。

できること、できないことの偏りを理解し、日々の「困った」がわかればご本人も少し生きやすく、ご家族や同僚など、周りもどう対応すればよいかわかってコミュニケーションが取りやすくなるかもしれません。

①発達障がいに対する本人の対策、周囲に協力してほしい対応

●ADHD（注意欠如・多動症）：成人の3〜4%が該当すると言われています。
「しゃべり過ぎたり感情的になってしまうことがある」「気を付けているのですが、ケアレスミスが多くてよく怒られています」「同時進行が苦手！」
対策：聞いたことはすべてメモを取る、タイマーで15分ごとに区切る、人に伝えることは付箋にメモして見えるところに貼っておくなど
周りの対応：重要なことは繰り返し伝える、指示は文書にして示すなど

●ASD（自閉スペクトラム症）
「コミュニケーションを取るのが苦手」「空気が読めないと言われます」「こだわりがあって、そこから外れるとイライラします」
対策：日々の感情をノートに書いて冷静に振り返ってみる
周囲の対応：仕事では締め切り日時や作業内容などの指示を明確にする、照明や音などその人が過ごしやすい環境を確保する

発達障がいに併存しやすい特性

感覚過敏：音や光に過敏。蛍光灯の光や話し声などが気になって集中できないのであれば環境を確保する、例えば光に敏感、音に敏感などであれば照明や就業

中にヘッドホンの着用の許可などを取るなど工夫してみる

大人の発達障がいかな、と思ったら

特性と折り合って生きやすくすることが大切！
周囲の理解と適切な対応も重要！

②東京都発達障害者支援センター（TOSCA）

東京都在住の発達障がいのあるご本人とそのご家族などからの相談や関係機関への支援を行っています。

2023年1月以降の連絡先（委託先）が変更となりました。（P.60）

ご本人が18歳以上の方
公益財団法人神経研究所（委託先変更あり）文京区大塚4-45-16　03-6902-2082
ご本人が18歳未満の方
社会福祉法人嬉泉（委託先はこれまでと変わらず）世田谷区船橋1-30-9　03-6413-0231

残念ながら渋谷区には発達障がい専門の相談窓口はありません。お隣の目黒区では発達障がいの方とそのご家族が必要な支援を受けながら地域で自分らしく生活できるように開設された「発達障害支援拠点ぽると」があります。

渋谷区独自の「発達障がい」専用の相談窓口を設置し、また支援を充実させていきたいです。

③「発達障がいの治療」について

生まれながらの特性を本人や周囲の人が理解し、適切な対応をすれば、家庭や職場で起こる様々な問題を減らすことができるかもしれません。
医師による診断を受けることにより、周囲に協力を求めることができるようになったり、社会に適応して生きやすくなることもあります。

「それまで周囲とうまくいかず、生きづらかったが『発達障がい』と診断され、楽になった」

2023年1月現在の情報です。情報が変更される可能性がありますので、直接施設や担当課にご確認ください。

「クリニックのデイケアに通いSST（ソーシャルスキルトレーニング＝社会生活技能訓練）を受けたことにより同じような悩みを持つ人と話ができた、どうやって対応したらよいか学ぶことができた」
　という人がいます。

④大人の発達障がい：発達障がいと障害者手帳

　発達障がい専用の手帳はありませんし、発達障がいと診断されたからといって手帳を取得しなければ、ということもありません。

　通院を続ける場合、仕事に支障がでるなど経済的な負担がかかる状態に陥るかもしれません。

　通院による治療を続ける必要があるとき、自立支援医療（精神通院医療）の適用を受けると医療機関や薬局での自己負担の一部が助成されます。
障がい者福祉課精神福祉係　03-3463-1905

　発達障がいで初診日から6カ月以上経過している人は「精神障害者保健福祉手帳」の交付対象になります。この手帳があると様々な福祉サービスが受けられ、障がい者雇用の適用対象にもなります。医師の診断書など詳細は障がい者福祉課にご相談ください。
障がい者福祉課精神福祉係　03-3463-1905

⑤障害年金制度

　障害年金、長い人生どこかで申請をすることがあるかもしれません。私も父が透析を始めるにあたり、手続きについて調べました。

　年金加入中に病気やケガによって生活や仕事などが制限されるようになった場合に、現役世代の方も含めて請求することができます。
　対象の病気やケガの主なものは次のとおりです。

1.外部障がい
　眼、聴覚、肢体（手足など）の障がいなど
2.精神障がい

統合失調症、うつ病、認知障がい、てんかん、知的障がい、発達障がいなど

3.内部障がい

呼吸器疾患、心疾患、腎疾患、肝疾患、血液・造血器疾患、糖尿病、がんなど

障害年金は年金加入中の病気やケガなどのために、日常生活や就労が制限されるようになった場合に、現役世代も含めて、生活費の保障として支払われる年金です。

利用対象者の**支給要件は年金を払っていること、初診日の証明が重要**です。

障害年金には「障害基礎年金」と「障害厚生年金」があります。初めて医師の診療を受けたときに国民年金に加入していた場合は「障害基礎年金」で請求窓口は渋谷区役所3階国民年金係、厚生年金に加入していた場合は「障害厚生年金」で年金事務所に請求できます。

利用対象者：公的年金に加入し、一定の保険料納付要件を満たしており、障がいの状態などの障害年金の支給要件（障害認定日＝原則、初診日から1年6カ月経過した日。ただし、初診日が20歳前の障害年金は20歳到達日）を満たしている人。

必要書類：申請書、年金手帳、最初に受診した日がいつだったのか、この日が特定できる証明書等

NPO法人障害年金支援ネットワーク：「もしかしたら障害年金に該当するかもしれない?」という方がいたら相談をしてみてください。会員の社会保険労務士が交替で電話相談を受け付けています。相談の中で障害年金の請求（申請）手続き代行を希望する方は、近くの会員を紹介することもできます。0570-028-115（携帯電話から。通話料有料）、0120-956-119（固定電話から）。（月）～（土）10:00～16:00（12:00～13:00を除く）

⑥発達障がい関連のリンク

P.51をご覧ください。

2023年1月現在の情報です。情報が変更される可能性がありますので、直接施設や担当課にご確認ください。

07 生きづらさを感じる、引きこもり、どこに相談したらよいかわからない！という方への支援（障がい者福祉）

P.50「岡田マリ的おススメの本」で関連の本をご紹介しています！

①うつ病と統合失調症について

一生のうちに、うつ病になる頻度は日本では約15人に1人と考えられています。

自殺はうつ病と関係が深いと言われています。中高年の自殺の割合も増えています。

何事にも興味がわかず、楽しくない、疲れやすく、だるい、寝つきが悪くて、朝早く目が覚める、食欲がないなど変化を感じたらすぐに専門家（医師、保健師）に相談（受診）しましょう。

最近渋谷区内では心療内科のクリニックが増えています。ぜひ心療内科にもかかりつけ医をつくっておきましょう！

そして統合失調症は100人に1人が発症する身近な精神疾患です。

症状は陽性症状、陰性症状、認知機能障がいがあります。

「誰かが悪口を広めている」など被害妄想にとらわれやすくなります。

また支離滅裂な発言や場にそぐわぬ言動、奇異な行動をとるケースもあります。

心と言動が一致しない「統合失調症」は本人も家族も気付きにくいかもしれませんが、何かがおかしいと思ったら心療内科などで診察を受けてみることをお勧めします。

重度の方はアウトリーチ型の看護を受け、週に一度でも接する相手がいることは安心につながります。

また統合失調症の方やうつ病など様々な障がい者を支援する法律〔障害者総合支援法（旧・障害者自立支援法）〕が制定され、利用できる「障害福祉サービス」もとても充実しています。

様々な人がかかわることにより本人も家族も心の負担が軽くなります。より良い生活を送るために、様々なサービスを積極的に利用しましょう。

渋谷区内の医療機関検索は渋谷区医師会のHPでできます。
03-3462-2200 (P.60)

②【自立】とは

「一人でやれるようになることではなく周りの人たちを頼りながらやっていけるようになること」。その頼れる枝葉を伸ばしていくことが自立支援です。

枝葉を伸ばし、それらの支援を上手に使いながら自分らしく生きていきましょう！「障害者総合支援法の障害福祉サービス」を上手に使ってみましょう。

③障害者総合支援法の障害福祉サービスを利用しよう！

③-1 障害福祉サービスでどんな支援が受けられるか？(P.56)

○「訪問系サービス」

利用者の居宅に訪問し、介護や日常生活における支援を行う。

＊利用者のためのサービスで同居のご家族のための家事援助ではありません。

○「日中系サービス」：日中の居場所や就労訓練などを行う。

○「居住系サービス」：生活の場所を提供する

・対象者：身体障がい者、知的障がい者、精神障がい者（発達障がい者を含む）、政令で定める難病等により障がいがある方で18歳以上の方。

しかし、これらのサービスは待っていても受けられません。つまり「申請が必要」です。

2023年1月現在の情報です。情報が変更される可能性がありますので、直接施設や担当課にご確認ください。

③-2　障害福祉サービスを受けるには？

障害福祉サービスの流れも介護保険サービスと似ています。

高齢者の介護保険サービスについてはまずは「地域包括支援センター」や渋谷区の高齢者福祉課に行き相談、申請をします。

その後聞き取り調査や主治医の意見書などを参考に介護認定結果を経てケアマネジャーと相談しながら、どのサービスをどこで利用するかが決定され、契約、利用がスタートします。

障害福祉サービスの流れ

(1) 相談・申請

ご本人またはご家族が渋谷区役所障がい者福祉課または相談支援事業所に相談・申請の準備

(2) 聞き取り調査（アセスメントとも言います）

(3)「障害支援区分認定」審査・判定（18歳以上の人のみ）

必要な支援を明確にするために、障がいの特性や必要とする支援の程度を総合的に表すための指標です。

訪問調査や主治医の意見書などから総合的に判定されます。

＊ここまでで約2カ月かかります。

(4) サービス等利用計画・障害児支援利用計画の作成。

その方が抱えている課題解決に向けて適切なサービス利用が受けられる計画(案)を立てます。

(5) 支給決定：(3)の判定と(4)のサービス等利用計画案などをもとに、どのサービスがどれくらい必要かなどが決定されます。

(6) 支給が決定となったら、特定相談支援事業者が「サービス等利用計画」を作成。

利用者と障害福祉サービス等事業者が利用契約を結び、サービスの利用がスタート。

介護保険サービスではケアマネジャーが寄り添いますが、障害福祉サービスでは特定相談支援事業所の相談員が寄り添います。

まずは相談をすることが大切！ご本人が相談をしたがらなくてもご家族がお困りごとを伝えてみましょう。

サービスが利用できるまで3カ月程度かかりますので早めに相談をしてみましょう！

③-3　どこに相談すればよいの？（P.56）

相談先は特定相談支援事業所ですが、どの相談支援事業所に相談が可能か、渋谷区役所障がい者福祉課に確認してみてください。
渋谷区役所　渋谷区宇田川町1-1
2階の福祉のフロア。
障がい者福祉課身体福祉係（電話：03-3463-1937、FAX：03-5458-4935）
障がい者福祉課知的福祉係（電話：03-3463-1978、FAX：03-5458-4935）
障がい者福祉課精神福祉係（電話：03-3463-1905、FAX：03-5458-4935）
です。

「障がい者福祉の手引き」にも詳しく説明されています。

2023年1月現在の情報です。情報が変更される可能性がありますので、直接施設や担当課にご確認ください。

親の介護――介護者も介護される人も幸せに 08

①一対一の介護はお互いしんどい！ 頼れる人を見つけよう！

介護の相談ができる窓口３カ所を対象者別にご紹介！

①-1　地域包括支援センター（P.62）

高齢者の総合相談窓口。国の制度ですが区市町村によっては呼び名が異なるところもあります。渋谷区では「地域包括支援センター」。介護予防のプログラムを紹介、計画してくれます。

中学校区に1カ所あり、お住まいの地域の担当センターが決まっています。心配事があったらまずはここに相談を。

離れて暮らすご家族、親御さんがお住まいの地域包括支援センターの場所や連絡先など情報を把握しておき、心配事があったら連絡をしておくようにしましょう。すでに地域包括支援センターを利用しているというときはぜひ担当のケアマネジャーさんの名前を聞いておいて、直接コンタクトをとり、様子を知らせてもらうようにしましょう。

①-2　居宅支援事業所

介護サービス利用者の強い味方です。ケアマネジャーが常駐している事業所で、介護が必要になった方に対するケアプランの作成や関係各所との連携などを行います。利用対象者：要介護認定を受けている方。

利用の仕方：渋谷区高齢者福祉課窓口または地域包括支援センターに相談。居宅支援事業所に直接問い合わせ、または相談する。すでに親御さんが介護サービスを利用しているというときは、居宅支援事業所の担当ケアマネジャーさんとコンタクトをとっておくといろいろ様子がわかり、コミュニケーションもスムーズにいきます。

①-3　医療機関

医療ソーシャルワーカーは身体の状態に合わせて適切な提案やアドバイスをして

くれるだけでなく、医師や看護師、行政などと連携しているため、退院後の相談、介護保険の相談などをしておくと退院後スムーズに生活を迎えることができます。

通院するときは時々親に付き添ってみると様子がわかります。また一緒に病院内のソーシャルワーカーさんに話を聞いたり、病院内の様々な印刷物をチェックしてみることもお勧めします。

親御さんが在宅介護を受けているという方はケアマネジャーが訪れるときに同席してみることをお勧めします。

ケアマネジャーさんもご家族と直接顔合わせができていると何か変化があったときなど安心ですし、離れて暮らす親の様子を把握しているケアマネジャーさんに状況を聞けたり、相談できると安心ですよ。

②介護経験者に聞いた、介護がちょっと楽になる、楽しくなる便利グッズ！こんなときどうする？

●AmazonのEcho Showシリーズで手軽にテレビ電話

呼びかけ機能を使って、遠隔からでも様子がわかります。必要なものは自分用と相手用の2台のEcho Show。Amazonアカウント、そしてWi-Fi環境。実家用は大きめのディスプレイだと、親が使いやすいし見やすくて便利ですよ。

●ネットワークカメラ

見守り用に、スマホで確認できて便利！地震があったときなども、電話をしなくても様子がわかって安心です。

●洗える敷布団

エアリーマットレス MARS-S シングル

軽くて、すべて洗えて速乾性にもすぐれている布団。

トイレが間に合わなくなって自信がなくなったご両親もいらっしゃると思います。もしおもらしをしたり、飲み物をこぼした、また匂いが気になるときは水洗いもOK。そして、軽いので上げ下げがラク！介護経験者絶賛の便利な敷布団です！

●大人用おむつカバー

本人が外しにくい構造なので認知症でおむつをすぐに外してしまう方に便利。また立ったままおむつを替えることができます。

竹虎ヒューマンケア スタイナー ® No.710

2023年1月現在の情報です。情報が変更される可能性がありますので、直接施設や担当課にご確認ください。

●親への伝え方

便利グッズを使ってもらうときのアイデア

私の親もそうでしたが、便利なものを使ってもらおうとしても「いらないわ」と拒否されてしまって困ったことがありました。そんなときこんなふうに言ってみると効果があるようです。

「懸賞に当たったの！使ってみて！！」
「ポイントがたまったのでもらえるよ、使ってみない？」

親を病院に連れて行きたいけどなかなか行ってくれない。特に物忘れ外来、老年内科など。そんなときは
「私が不安だから病院に行こう、お医者様がOKと言ってくれたら安心するから」
「私のためにお願い！」
と私のお願い！と強調、相手を傷つけないようにしたら、一緒に行くことができた、ということです。

●離れて住む親が心配、電話で確認するときのポイント

「元気？」と聞けば親は「元気」と答えます。
そこで安心してはいけません！
親はいつでも素晴らしい親としての姿を子どもに見せたいものです。
もっと具体的にその日に何をしたのか聞きましょう。
「今日は何をしていたの？」
「今日は何を食べたの？」
「今日の新聞でおもしろかったところを読んで聞かせて」
定期的に連絡をし、こうしたやりとりが日常になると親御さんも日常生活に張り合いがでますよね。

●電話で安心してはいけません！

実際に実家に行って、実際に親がどうしているか（服装がだらしなくなっていないか）、実家は片付いているか、食事は作っているかなどを確認しましょう！
冷蔵庫やゴミの量など写真を撮っておきましょう！
変化があったら地域包括支援センターに連絡し、相談してみる。

●食事が心配！という方は

地域包括支援センターに高齢者の配食サービスなどについて問い合わせてみま

しょう。

●温めるだけで食べられる「あいーと」

介護食・やわらか食をお届け。味わいは本格的で「かまなくてもよい食事」を開発しています。

岡田マリのコラム

2022年11月末、父が永眠しました。

父は母に先立たれ、しばらく私と一緒に住んだ後で施設に入居しました。

いざ父を介護！というとき、それまで何十年間も離れて暮らしてきたので考え方や生き方の違いから、ケンカをすることもありました。

施設に入居が決まったとき、父が自分らしく過ごすために、これから何をしたいのか、またいざというときどんな医療を受けたいか、最期をどう迎えたいかなどをケアマネジャーさんたちと一緒に確認しました。これがアドバンス・ケア・プランニング「ACP」（※）でした。

父が叶えたいことは私も一緒にサポートをしました。

そして父がかわいがっていた柴犬アテネくん（今は我が家でかわいがっています）を時々施設に連れて行き一緒に過ごしたり、クラシックコンサートに行く代わりに私がヴァイオリンの先生と一緒に施設でミニコンサートを開いたり、父の本の出版を手伝ったりしました。また、父は移住した先で仕事を見つけ、仕事をするということも叶えました。

ACPは繰り返し行うことが大切だそうです。

最期まで父が父らしく生きるために延命や看取りについて、病状が進んでからもう少し詳しく聞いておけばよかった、と今でも思うことがあります。

それでも ACPは本人にとって父にとって「自分らしく生きる」ために人生の最期の時間を充実させるため、また家族にとっては普段はちょっと聞きにくいようなことが共有でき、限られた時間がより充実したと思います。

余談ですが、施設では時々父のわがままが過ぎてお詫びに伺うこともありました。どうしたら施設のみなさんが気持ちよく介護をしていただけるか話し合いました。 いつも父に寄り添ってくださった施設のみなさんには感謝でいっぱいです。

私の名前、岡田マリは麻理と書きます。麻酔科医の父が麻酔からとってつけたそうです。父とはまったく異なる仕事に就き、お互い何をやっているのかあまり知ることはなかったけれど、この数年間は父のことをいろいろと知ることができました。 また、父の仕事関係の人達に会う機会にも恵まれました。

今振り返ると、介護の時期を通して父親への理解がより深まったと感じます。介護とはそういうものかもしれませんね。

※アドバンス・ケア・プランニング（Advance Care Planning）略してACP
病気になったり、介護が必要になったときに、「自分はどう生きたいか」をあらかじめ考え、大切な人、医療、介護ケアチームと話し合い自分の思いを共有することです。
ご自身の人生観、価値観から将来の生活や医療・介護のことを、みんなで考え実践していくこと。

ACP普及啓発小冊子「わたしの思い手帳」

東京都が出している、「わたしの思い手帳」「わたしの思い手帳（書き込み編）」がとてもわかりやすく、書き込み編もシンプルで書きやすそうです！

東京都
ACP普及啓発小冊子「わたしの思い手帳」

2023年1月現在の情報です。情報が変更される可能性がありますので、直接施設や担当課にご確認ください。

こんな施設がほしかった！ 09

①『りんごの棚』が渋谷区立図書館全館に設置されました！ (P.54)

特別なニーズのある子どもたちに読書の喜びを！

紙に印刷された本を読むことが難しい障がいのある人たちも読書を楽しめるように、りんごのマークがシンボルの「りんごの棚」が図書館の一番目立つところに設置されています。

「りんごの棚」には下記の本を揃えています。

・点字絵本：点字がついた絵本
・さわる絵本：でこぼこした文字や、いろいろな素材でできた絵をさわって楽しむことができます。
・点字つきさわる絵本：さわる絵本には、点字がついているものもあります。
・大活字本：大きい文字で書かれた本です。
・LLブック：「LL」とはスウェーデン語の「LättLäst」の略で、「やさしく読める」という意味があります。内容を理解しやすいように、写真やピクトグラムを用いたり、ふりがなや短い文章を使ったりするなど、工夫されています。

渋谷区の「りんごの棚」には、多様性の理解推進のため、英語で読める絵本やLGBTQ関連図書などを配置しています。

私は「図書館」が大好きです。誰もが利用できるよりよい図書館を目指し、図書館からインクルーシブな社会を目指します。

②一人ひとりに合った働くカタチ –「ハートバレーしぶや」(P.52)

就労支援センター「ハートバレーしぶや」では渋谷区在住で心身の障がいのある方を対象に、仕事や生活に関する相談を受け付け、支援を行っています。

専門家のスタッフが障がい者を雇用したい事業所と障がい者のマッチングをし、様々な困りごとに向き合い就労をサポートします。

働き始めた後も、障がいのある方と企業や団体の双方が働きやすい環境となるよう継続的なサポートを行ってくれるのも安心ですね。

ご自身が安心して働き続けるために生活リズムや健康管理、金銭管理など生活面での不安や悩みごとについても相談できます。

また、障がい者の特性に合わせた働き方として（＊）超短時間雇用（週20時間未満の雇用）の求人などの開拓もしています。

館内には明るい雰囲気の相談室や就労のトレーニングスペースがあります。

トレーニングスペースでは清掃用具や書類の仕分け棚などがあり、書類の仕分け棚は郵便物の仕分けをする仕事を想定してトレーニングに使います。

ハートバレーを利用したい、という方はもちろん、ちょっとしたお仕事をお願いしたい、という事業者の方、ぜひ「ハートバレーしぶや」にご相談を！

一人ひとりに合った働くカタチを考えつくっていく、
それが就労支援センター「ハートバレーしぶや」です。

窓口時間：（月）～（金） 10:00～18:00（土・日・祝休日、年末年始休み）
利用対象：区内在住の障がいのある人およびその関係者
利用方法：電話またはファックスで予約
電話：03-3462-2513　FAX：03-3462-2820

（＊）超短時間雇用（週20時間未満の雇用）とは
週1日1～2時間、週2回3時間、週5回2時間の時間帯に植木の水やりや商品出しなどちょっとお仕事、という働き方です。

2023年1月現在の情報です。情報が変更される可能性がありますので、直接施設や担当課にご確認ください。

③育児も仕事も自分らしく「マザーズハローワーク」(P.56)

厚生労働省管轄の専門部門、育児中の人や仕事と家庭を両立したい人などを対象に仕事の紹介などをしている施設です。

場所は渋谷駅から徒歩約5分ほど、宮益坂沿いにあります。

ここを利用する人たちは

・子育てしながら転職をしたい人
・子育てのために仕事を辞めてしまいブランクがある人
・介護で離職した人
・離婚した人
・育児しやすい環境で仕事をしたいというシングルファザー
・お母さんはフルタイム、そしてお父さんが家事や育児に集中できるような仕事を見つけたい
・子どもが小・中・高校生になり、子育てが落ち着いたので仕事をしたい！

などなど様々な理由があって、なかなか仕事探しに踏み出せない、という方の求職のお手伝いをします。

個別担当制で、細やかにサポートし、仕事の紹介まで担当します。

就職率はなんと90％以上だそうです！

未経験、ブランクがある、スキルに自信がない、という方は講習を受けてスキルアップが目指せます。パソコン講習、応募書類対策セミナー、面接対策セミナーなど内容も充実しています。

また、マザーズハローワークの就職先は育児に理解のある職場が多いのが特徴です。

例えば、残業が無い、お子さんの突発的な発熱や病気への対応にも理解があったり、日中短時間勤務など。

マザーズハローワークでの相談はベビーカーも横に置いて相談でき、施設内にはお子さんを見ていてくれるコーナーもあります。

これらの相談や支援はすべて無料で最近ではオンライン対応もしているそうです。

ぜひご利用くださいね！

④渋谷男女平等・ダイバーシティセンター〈アイリス〉(P.56)

ジェンダー平等と多様性社会の推進を目的とし、様々な問題を解決するための拠点施設。

毎回中身の濃い「アイリス講座」を開催、団体活動、交流のための場の提供、情報ライブラリーなどが利用できます。

アイリス相談（予約制）(P.60)

電話またはオンラインによる相談（お好きな場所から、また来館し専用の個室からも可能）

・弁護士による法律相談：第2・4（火）13:00〜16:00、一人50分、離婚、人権、相続、土地、財産、パートナーシップ証明に必要な公正証書についてなど
・心理カウンセラーによる悩みごと何でも相談：第2・4（金）13:00〜16:00、一人50分、セクハラ、DV、デートDV、人間関係、家族の問題、心の問題など

予約電話　03-3464-3395

・性的少数者のためのにじいろ電話相談（専門相談員）：第2・4（土）、13:00〜16:00、一人30分、パートナーや家族、友人との関係、職場や学校での問題など

専用電話　03-3464-3401（予約不要 相談当日のみつながります）

⑤「東京都人権プラザ」(P.56・P.60)

東京都が設置した人権啓発のための拠点施設。

人権について楽しく体験して学べる展示室、セミナールームや図書資料室などがあります。人権に関する相談もできます。

●体験：「さまざまなバリア体験」では車いすに実際に乗ってみて、自動販売機やポストの高さが実は車いすユーザーにとっては使いにくいこと、坂道の移動は大変なことなどを体験しながら学べます。

●障がい者が使いやすいトイレとは？

トイレは障がいのある方たちにとって様々な不便な点があります。例えばゴミ箱

は床に置いてあると、狭いトイレの中では特に車いすの方には不便、ゴミ箱は床ではなく棚に設置されていると便利だそうです。ほかにも視覚障がい者にとって自動で出てくるせっけんはいきなり出てきて困ることがあるそうです。またおむつ替えシートは赤ちゃんが対象というイメージですが、大人の利用者もいますよね。

　こうしたみんなの声をもとに少しずつ課題を解決している「多機能トイレ」はとても参考になります。

●人権相談

・人権法律相談は電話で相談できます。

　弁護士相談、メールでも受けられるインターネットによる人権相談、新型コロナウイルス感染症に係る人権問題に関する専門電話相談などを行っています。

・新型コロナウイルス感染症に係る人権問題に関する専門電話相談
　（月）～（金）（祝休日および年末年始を除く）9:30～17:30
　専用電話　03-6722-0118

●図書室には約10,000冊の人権に関する図書、雑誌のほか、DVDなどの視聴覚資料があります。

東京都人権プラザ　港区芝2-5-6　芝256スクエアビル　1・2階
03-6722-0123
開館時間：9:30～17:30　休館日：（日）、年末年始

⑥東京ウィメンズプラザ（東京都の施設）(P.56・P.60・P62)

・図書資料室：男女平等等参画に関する国、自治体全国の資料約69,000冊
・女性活躍推進事業：男性の家事・育児等への参画促進、働く女性向けセミナー開催など
・配偶者暴力相談支援センター事業
・ホール、会議室等の貸し出し
・パートナーからの暴力にお悩みの方の相談：電話相談　毎日9:00～21:00（年末

年始を除く） 03-5467-1721
・夫婦・親子、生き方、職場の人間関係などにお悩みの方：電話相談 毎日（年末年始を除く）9:00～21:00 03-5467-2455
・男性相談：電話相談 毎週（月）（水）（木）の17:00～20:00、毎週（土）14:00～17:00 03-3400-5313
・面接相談 毎週（水）（木）19:00～20:00 電話にて要予約 03-3400-5313
・法律相談
離婚、暴力被害などで法的知識が必要な方のための、女性の弁護士による面接相談。03-5467-2455にて要予約
・精神科医師による面接相談：暴力被害などで精神的に不安を抱えている方のための相談。ＤＶ等のある家庭で育った子どもに関する相談も行っています。03-5467-2455にて要予約
・多言語によるDV相談 （英・中・韓・タイ・タガログ）電話相談
毎週（火）（木）（金）13:00～16:00
・LINE DV相談 毎日14:00 ～20:00

神宮前5-53-67 総合窓口 03-5467-1711

⑦渋谷区パートナーシップ証明書のその後とダイバーシティキャリアセンター「ReBit」(P.56)

2015年、渋谷区が全国で初めてパートナーシップ証明書の交付を始めて8年、今や全国でパートナーシップ制度を導入した自治体は255件（2023年1月10日時点）、交付件数は4,186組（2022年12月31日）となりました。

渋谷区のパートナーシップ証明書は公正証書の作成が必要です。その経費の一部を最大5万円助成する制度もあります。

また証明書発行や公正証書の手引きなどの英語版もあります。
さらに2022年11月1日から東京都パートナーシップ宣誓制度が始まりました。渋谷区の証明書との比較はこちらをご確認ください。

LGBTQであることは障がいではないのですが、LGBの25%、Tの35%がうつを経験するなど、精神障がいのリスクが高いのが現状です。しかし、これまで福祉の現場でありながらLGBTQ当事者の人たちは安心して利用できませんでした。

2023年1月現在の情報です。情報が変更される可能性がありますので、直接施設や担当課にご確認ください。

日本で初めてLGBTQフレンドリーの就労移行支援施設が渋谷区にオープンしました。

ダイバーシティキャリアセンター（運営：ReBit）（P.56）

2013年からキャリア事業を通して3,500人以上のマイノリティの就労支援やダイバーシティに取り組む企業200社と協働してきた認定NPO法人ReBitが、渋谷区内にLGBTQなど多様性にフレンドリーな就労移行支援事業所を開設しました。障がいや疾患がある、ダブルマイノリティなど複合マイノリティである、LGBTQなど多様性を大事にしたいなどという方の就職を応援している事業所です。

多様な講座や職業訓練、個別の就労支援、定着支援をサポートします。障害福祉サービス（P.33）のため、利用料は約9割の方が無料で訓練を受けられます。
03-4577-9735

LGBTQ相談窓口

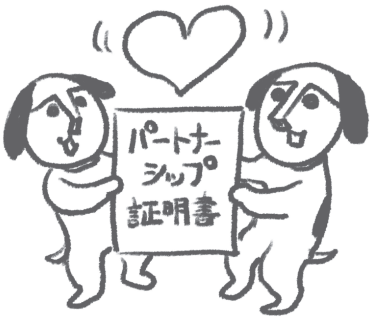
●専門相談員による「性的少数者のためのにじいろ電話相談（渋谷区アイリス相談事業）」：03-3464-3401　第2・4（土）　13:00～16:00（一人30分）（当日直接電話してください）（P.60）

●24時間フリーダイヤルの電話相談窓口：0120-279-226
ガイダンスが流れて4を押すと専門相談につながります。

●SNSチャット『困りごと情報提供』も行っています。

●Tokyo LGBT相談専門電話相談：050-3647-1448（火）（金）18:00～22:00（祝休日・年末年始除く）

●東京弁護士会　セクシュアル・マイノリティ電話法律相談：03-3581-5515　毎月第2・第4（木）（祝休日の場合は翌（金））17:00～19:00



DV相談 10

・渋谷区女性・母子相談（P.62）

対人関係や異性の問題など女性が抱えている諸問題（配偶者などからの暴力を含む）、母子家庭の生活に関する諸問題について。
（月）～（金）9:00～17:00（受付は16:00まで）03-3463-2544

・性暴力救援センター・SARC東京（P.62）

性暴力や性犯罪の電話相談を24時間365日受け付けています。
性暴力被害直後からの相談ができるワンストップ支援センターです。
性暴力被害を経験したばかりの人の相談は#8891または03-5607-0799

身近な人が性暴力被害にあったら。ご家族や友人、相談された人の相談も受け付けています。
周囲のサポートやできることを確認しましょう。
0120-8891-77、03-5607-0799
子どもの性暴力被害、男性（男児）の性暴力被害者、LGBT被害者に対して本人と周りの方への対応。

・NPO法人 BONDプロジェクト

10・20代の生きづらさを抱える女の子のための女性による支援。
電話相談、LINEによる相談。

・プラン・インターナショナル・ジャパン

女の子のためのチャット相談（おおむね15～24歳の女の子を対象）。
社会福祉士、心理士、助産師など専門の相談員による相談。
（月）～（木）14:00～18:00（祝休日、年末年始を除く）

・DV相談プラス（内閣府の事業）

10カ国語に対応
・電話相談24時間受付：0120-279-889
・メール相談24時間受付
・チャット相談は受付時間12:00～22:00

2023年1月現在の情報です。情報が変更される可能性がありますので、直接施設や担当課にご確認ください。

おひとりさまの備え（遺言書、お墓のこと）

遺言書について (P.56)

2020年7月から始まった「自筆証書遺言書保管制度」。

自筆の遺言書を法務局で保管し、遺言者の死亡の事実が確認された場合、あらかじめ遺言者が指定した相続人に、遺言書が保管されていることが通知されます。

これは法務省だからこそできる制度ですね。自筆遺言書は自分（遺言者）が、遺言の全文、日付、氏名を手書きして押印をする遺言書です。また、財産目録については書式は自由でパソコン等での作成が可能となりました。土地について登記事項証明書を財産目録として添付することや、預貯金については通帳の写しを添付することもできます。

遺言書作成には必ず守らなければいけない書式等要件があります。
手数料：3,900円（保管料はかかりません）。

遺言書を作成した本人が法務局（渋谷区の方は九段下の東京法務局）に持っていき申請をします。保管、通知によって遺言書が相続人に発見されない、改ざんなどということが解消される制度です。ただし、法務局では内容、作成に関する相談は一切行っていませんので、遺言書の内容などについては弁護士、行政書士、司法書士などに相談しましょう。

今からお墓について考えてみませんか？ (P.56)

単身世帯の方などで自分の死後、また親や家族のお墓の今後について悩んでいる方に東京都の墓地の募集が毎年行われています。

一般埋蔵施設、芝生埋蔵施設、長期収蔵施設や合葬埋蔵施設（樹木・樹林を含む）などがあります。霊園は多磨霊園、小平霊園、青山霊園、谷中霊園などがあり、施設の種類によって異なります。

居住要件、都内に3年以上または5年以上継続して住んでいることなど条件があります。

使用料は例えば多磨霊園一般埋蔵￥1,661,400 〜、樹林型合葬埋蔵￥28,000 〜
お問い合わせ：都立霊園　03-3232-3151　8:30〜17:15（土日祝日・年末年始を除く）

岡田マリ的 おススメの本 12

『児童精神科を受診しようか迷ったら読む本』
Kindle版
上領直子（著）

一児のお母さんであり、現役の児童精神科医が書いたやさしい児童精神科受診ガイドです。

小児科、小児神経科、心療内科、児童精神科、精神科など、どんな症状やどんなときにかかればよいのか、また知能検査のこと、診断のこと、お薬のこと、手帳のことなど先生の目線でとてもわかりやすく説明されています。悩んでこの本を手にとって、きっとほっとされる方が多いのでは、と思います。

『学校は行かなくてもいい：
親子で読みたい「正しい不登校のやり方」』
小幡和輝（著）

不登校のご相談が増えている中、どうしたら学校に行けるようになるか、ではなく、学校以外の居場所の必要性や「もし学校に行かないのであれば、これはやっておいたほうがいい」ということがまとめられており、目からうろこ。とても希望を感じた本です。

小幡さんご本人の体験、そして「みんなの不登校体験談」などたくさんのケーススタディから参考になる学びがあると思います。マンガでも描かれていてイメージが伝わってきます。

大人としてできること：「選択肢を出してあげること」、相手のことを思って機会を与えるなど親御さんへのヒントも詰まっています。

2023年1月現在の情報です。情報が変更される可能性がありますので、直接施設や担当課にご確認ください。

『がんで死にかけて12年、元気に働いてます』 たむらようこ（著）／八谷美幸（イラスト）

友人から「がんになった」と告げられたときに改めて読みました。

抗がん剤の副作用や病気に対する不安など当事者ならではの悩みが、つらい体験にもかかわらずストレートに、そしてコミカルに描かれています。

当時1歳半のようこさんの息子さんのこと、ご主人の支えなどでは涙し、ほっこりもしました。

「生きよう、やぶれかぶれでも！」という強いメッセージが伝わってきます。

がんに関する本はたくさんありますが、家族や友人などにも読んでほしい希望が湧く一冊でした。

メンタルヘルスマガジン『こころの元気+Plus』

「こころの元気+Plus」はメンタルヘルスマガジンです。

統合失調症、うつ病、双極性障がい、発達障がいなどがある方（ご本人）・ご家族・支援者・医療関係者向けの情報誌。

メンタルヘルスの情報はいろいろ調べてもなかなか情報がないように感じますが、当事者の方の声やご家族、医療現場や支援者の情報がテーマごとにまとまっており、理解が深まります。

16年間で作成した21冊の「岡田マリ的渋谷区ガイド」

テーマを決めて渋谷区の情報を岡田マリ的にわかりやすくお伝えし、課題解決にもつながってきました。

ここまで続けられたのはみなさまの応援のおかげです。ありがとうございました。

渋谷区在住の方でバックナンバーをご希望の方には無料で郵送しています。

お問い合わせから在庫をご確認の上、ご連絡ください。

またホームページでも公開しています。

お問い合わせ

岡田マリ的
渋谷区ガイド

お役立ちリンク集13
（子どもの心相談医、発達障がい情報など）

こころの健康相談統一ダイヤル（厚生労働省）

全国精神保健福祉センター（厚生労働省）

児童家庭支援センター（独立行政法人福祉医療機構）

「子どもの心」相談医制度について（日本小児科医会）

一般社団法人日本発達障害ネットワーク

一般社団法人　日本自閉症協会

発達障害情報・支援センター

2023年1月現在の情報です。情報が変更される可能性がありますので、直接施設や担当課にご確認ください。

岡田マリ的渋谷区ガイド

カテゴリー	事業・施設など	名称	住所
産前	不妊治療助成	不妊治療医療費助成	宇田川町1-1 渋谷区役所 地域保健課地域医療係
産後	産後うつ予防支援	産後ケア事業	宇田川町5-6 渋谷区子育てネウボラ4階 中央保健相談所母子保健係
産後、子育て支援	子育てサポート	ファミリー・サポート・センター	宇田川町1-1 渋谷区役所5階 社会福祉協議会内
	親子で利用できる施設	coしぶや（神南ネウボラ子育て支援センター）	宇田川町5-6 渋谷区子育てネウボラ 2・3階
		景丘の家	恵比寿4-5-15
		かぞくのアトリエ（こども・親子支援センター）	代々木2-32-5
		児童青少年センター フレンズ本町	本町 6-6-2
子どもの発達・発達障がい	親子で利用できる施設	子ども発達相談センター	宇田川町5-6 渋谷区子育てネウボラ 7階
子どもの発達障がい	児童発達支援	はぁとぴあキッズ	神宮前3-18-37
	児童発達支援・放課後等デイサービス	代々木の杜ピア・キッズ	代々木2-35-1
親の介護	地域包括支援センター	P.62をご覧ください	
障がい者	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

Vol.21 一覧

電話番号	備考	参考ページ
03-3463-2433	平日8:30～17:00	P.04,05
03-3463-2409	平日8:30～17:00	P.06
03-5457-0221	平日8:30～17:00	P.07
0120-978-310	(月)～(金)(日) 9:00～17:00 (火)は9:00～12:00 (感染症拡大防止のため予約制となっている場合もあります。直接ご確認ください)	P.07
03-6455-7835	(火)～(金) 11:00～19:00 (土)(日) 祝休日 10:00～18:00 休館日：(月)、第2(日)、年末年始(12月29日～1月3日)	P.07
03-6276-5521	9:30～17:30 休館日：(日)(月)祝休日・年末年始(12月29日～1月3日)	P.08
03-3377-5160	10：00～20：00 休館日：(月)(国民の祝日にあたる場合は直後の平日)、第3(日)、年末年始(12月29日～1月3日)	P.08
03-3463-3786	平日 9:00～17:00	P.12
03-5412-0051	(月)～(金)(年末年始・祝休日を除く)	P.13
03-5371-1550	(火)～(土)(年末年始、祝休日を除く)	P.13
P.62をご覧ください	(月)～(土) 9:00～19:00 祝休日(敬老の日を除く)、年末年始(12月29日～1月3日)を除く	P.36
03-3462-2513	(月)～(金) 10:00～18:00(年末年始・祝休日を除く)	P.41

2023年1月現在の情報です。情報が変更される可能性がありますので、直接施設や担当課にご確認ください。

カテゴリー	事業・施設など	名称	住所
「りんごの棚」（図書を通して障がい特性に触れる）	図書館	中央図書館	神宮前1-4-1
		笹塚図書館	笹塚 1-47-1 メルクマール京王笹塚 4階
		こもれび大和田図書館	桜丘町 23-21 文化総合センター大和田 2階
		代々木図書館	代々木 3-51-8
		西原図書館	西原 2-28-9
		富ヶ谷図書館	上原 1-46-2
		本町図書館	本町 1-33-5
		臨川みんなの図書館	広尾 1-9-17
		笹塚こども図書館	笹塚 3-3-1
図書館サービススポット		白根図書サービススポット	東 4-9-1

電話番号	備考	参考ページ
03-3403-2591	(火)～(土) 9:00～21:00 (日)(月)・祝休日 9:00～18:00 休館日：・第1(月)※・第3 (木)(館内整理日)※	P.40
03-3460-6784	(火)～(土) 10:00～21:00 (日)・祝休日 10:00～18:00 休館日：・(月)※ ・第2(木)(館内整理日)※	P.40
03-3464-4780	(月)～(土) 9:00～21:00 (日)・祝休日 9:00～17:00 休館日：・第2(月)とその前週の(火)※ ・第4(月)とその前週の(火)※ ・第2(木)(館内整理日)※	P.40
03-3370-7566	(月)(水)(木)(金) 11：00～19：00 (土)(日)・祝休日 9：00～17：00 休館日：・(火)・第3(日)※	P.40
03-3460-8535	(火)～(土) 9:00～19:00 (日)(月)・祝休日 9:00～17:00 休館日：・第1(月)とその翌週の(火)※ ・第3(月)とその翌週の(火)※ ・第2(木)(館内整理日)※	P.40
03-3468-9020	(火)～(土) 9:00～19:00 (日)(月)・祝休日 9:00～17:00 休館日：・第1(月)とその翌週の(火)※ ・第3(月)とその翌週の(火)※ ・第2 (木)(館内整理日)※	P.40
03-5371-4833	(火)～(土) 9:00～19:00 (日)(月)・祝休日 9:00～17:00 休館日：・第2(月)とその前週の(火)※ ・第4(月)とその前週の(火)※ ・第2(木)(館内整理日)※	P.40
03-5793-9500	(火)～(土) 9:00～19:00 (日)(月)・祝休日 9:00～17:00 休館日：・第2(月)とその前週の(火)※ ・第4(月)とその前週の(火)※ ・第2(木)(館内整理日)※	P.40
03-3378-1983	10:00～17:00 休館日：・(月)※ ・第2(木)(館内整理日)※	P.40
03-3486-2820	(火)～(日) 9:00～17:00	P.40

※年末年始、特別整理期間中は休館。祝休日にあたる場合は開館し、直後の平日が休館。

2023年1月現在の情報です。情報が変更される可能性がありますので、直接施設や担当課にご確認ください。

カテゴリー	事業・施設など	名称	住所
就労	子育てしながら働きたい人を応援するハローワーク	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3階
ダイバーシティ	ダイバーシティセンター	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8階
遺言	自筆証書遺言書保管制度	法務局	本局（渋谷区の管轄） 千代田区九段南1-1-15 九段第２合同庁舎
お墓	都立霊園		
	人権	東京都人権プラザ	港区芝2-5-6 芝256スクエアビル1・2階
	女性	東京ウィメンズプラザ	神宮前5-53-67
ダイバーシティ就労	ダイバーシティキャリアセンター	ダイバーシティキャリアセンター （運営：ReBit）	代々木3-26-2 新宿カメヤビル4階

	相談内容など	名称
障がい児・者	障害福祉サービス全般	障がい者福祉課
障がい児	愛の手帳（「療育手帳」）18歳未満の人	東京都児童相談センター
障がい者	愛の手帳（「療育手帳」）18歳以上の人	東京都心身障害者福祉センター
障がい児	障がい児の入園相談	保育課入園相談係
	就学相談	学務課就学相談担当主査
不登校	教育センター不登校相談ダイヤル	教育センター
	けやき教室（相談指導教室）	教育センター

電話番号	備考	参考ページ
03-3409-8609	平日 9:00～17:00（（土）（日）、祝休日閉館）	P.42
03-3464-3395	（火）～（土） 9:00～21:00 （日） 9:00～17:00 休館日：（月）、毎月第3 （日）、国民の祝休日の翌日、 年末年始 （12月29日～1月3日まで）	P.43
03-5213-1441	平日 8:30～17:15	P.48
0570-783-802 （新規の申し込み）	8:30～17:15 年末年始を除く	P.48
03-6722-0123	9:30～17:30 （月）～（土）	P.43
03-5467-1711	（月）～（土） 9:00～21:00 （日）・祝休日 9:00～17:00 休館日：第3 （水）、7月第3 （日）、 年末年始 （12月29日から1月3日まで）	P.44
03-4577-9735	平日9:00～18:00（訓練時間は10:00～15:00）	P.45

住所	電話番号	備考	参考ページ
宇田川町1-1 渋谷区役所2階	03-3463-1937 03-3463-1978 03-3463-1905	平日 8:30～17:00 祝日、年末年始を除く	P.13,33 35
新宿区北新宿4-6-1	03-5937-2314	（月）～（金） 9:00～17:00 年末年始を除く	P.14
新宿区神楽河岸1-1 東京都飯田橋庁舎 （セントラルプラザ） 14階	03-3235-2961	平日 9:00～12:00、13:00～17:00、 （土）（日）、祝休日、年末年始を除く	P.14
宇田川町1-1 渋谷区役所4階	03-3463-2492	平日 8:30～17:00	P.15
宇田川町1-1 渋谷区役所4階	03-3463-2993	平日 8:30～17:00	P.17
宇田川町5-6 渋谷区子育てネウボラ6階	03-3463-3518	（月）～（金）、第3（土） 9:00～ 17:00、祝休日、年末年始を除く	P.18
宇田川町5-6 渋谷区子育てネウボラ6階	03-3463-3492	（月）～（金） 9:00～17:00	P.19

2023年1月現在の情報です。情報が変更される可能性がありますので、直接施設や担当課にご確認ください。

	相談内容など	名称
いじめ	教育センターいじめ110番	
いじめ、不登校など	子どものじんけん110ばん	法務省
いじめ	東京都いじめ相談ホットライン	東京都
ヤングケアラー	渋谷区のヤングケアラーの相談窓口	子ども家庭支援センター
がんの相談	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
高齢者、障がい者	高齢者福祉・介護保険サービス （※障がい者の相談は 2023年4月から開始）	地域包括支援センター
医療・介護	渋谷区在宅医療相談窓口	渋谷区医師会 渋谷区在宅医療相談窓口
障がい者	障害基礎年金	渋谷区国民健康保険課 国民年金係
		日本年金機構渋谷年金事務所
		NPO法人障害年金支援 ネットワーク
	身体障害者手帳	障がい者福祉課身体福祉係
	精神障害者保健福祉手帳	障がい者福祉課精神福祉係
	高額療養費 （医療費の負担を軽くしたい）	国民健康保険課給付係
発達障がい児	発達障がい、発達が気になる	子ども発達相談センター

住所	電話番号	備考	参考ページ
宇田川町5-6 渋谷区子育てネウボラ6階	03-3463-3798	(月)～(金)、第3 (土) 9:00～17:00、祝休日、年末年始を除く	P.20
	0120-007-110	全国共通・無料、 (月)～(金) 8:30～17:15	P.20
	0120-53-8288	24時間受付	P.20
宇田川町5-6 渋谷区子育てネウボラ8階	0120-135-415	(月)～(金) 9:00～17:00	P.21
広尾4-1-22 日本赤十字社 医療センター1階	03-3400-1311	病院窓口相談・電話相談。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　平日9:00～16:30	P.23
P.62をご覧ください		(月)～(土) 9:00～19:00 祝休日(敬老の日を除く)、年末年始(12月29日～1月3日) を除く	P.24
渋谷区桜丘町21-21 渋谷区文化総合センター 大和田1階	03-3770-0527	(月)～(金) 9:00～19:00 (土)(日) 敬老の日を除く祝休日・年末年始を除く。「ご相談フォーム」から相談もできます	P.27
宇田川町1-1 渋谷区役所3階	03-3463-1797	平日 8:30～17:00	P.26,30
神南1-12-1	03-3462-1241 (代)	(月)～(金) 8:30～17:15、 週初の開所日 8:30～19:00、 第2 (土) 9:30～16:00 休業日：(土)(日)祝日、 年末年始 (12月29日から1月3日)	P.26,30
	0570-028-115 (携帯電話から、 通話料有料)、 0120-956-119 (固定電話から)	(月)～(土) 10:00～16:00 (12:00～13:00を除く)	P.26,30
宇田川町1-1 渋谷区役所2階	03-3463-1937	平日 8:30～17:00	P.27
宇田川町1-1 渋谷区役所2階	03-3463-1905	平日 8:30～17:00	P.30
宇田川町1-1 渋谷区役所6階	03-3463-1776	平日 8:30～17:00	P.24,27
宇田川町5-6 渋谷区子育てネウボラ7階	03-3463-3786	平日 9:00～17:00 年末年始・祝日を除く	P.12

2023年1月現在の情報です。情報が変更される可能性がありますので、直接施設や担当課にご確認ください。

	相談内容など	名称
発達障がい児	発達障がい（18歳未満対象）	東京都発達障害者支援センター（TOSCA）
	発達障がい（18歳以上対象）	東京都発達障害者支援センター（TOSCA）
がんの相談・障がい・高齢者等	区内の病院検索など	渋谷区医師会
ジェンダー相談	アイリス相談：法律相談（電話またはオンライン）	渋谷男女平等・ダイバーシティセンター<アイリス>
	アイリス相談：悩みごと何でも相談（電話またはオンライン）	渋谷男女平等・ダイバーシティセンター<アイリス>
LGBTQ相談	性的少数者のためのにじいろ電話相談	渋谷男女平等・ダイバーシティセンター<アイリス>
人権相談	一般相談（無料）	東京都人権プラザ
	法律相談（無料）	東京都人権プラザ
	電話相談（予約不要）法律相談	東京都人権プラザ
パートナーからのDVで悩んでいる	東京都配偶者暴力相談支援センター	東京ウィメンズプラザ

住所など	電話番号	備考	参考ページ
世田谷区船橋1-30-9	03-6413-0231	受付：(月) (火) (水) (木) (金) 9:00～17:00 相談：(月) (火) (木) (金) 9:30～17:00 ※年末年始・祝休日は除く	P.29
文京区大塚4-45-16	03-6902-2082	受付：(月) (火) (水) (木) (金) 9:00～17:00 相談：(月) (火) (木) (金) 9:30～17:00 ※年末年始・祝休日は除く	P.29
桜丘町23-21 渋谷区文化総合センター大和田	03-3462-2200		P.33
相談員：弁護士	事前予約 03-3464-3395 各月の1日から受付開始。 電話で仮予約後、 電子申請で本予約が必要。	(火) (月2回) 13:00～16:00 (一人50分)	P.43
相談員： 心理カウンセラー	事前予約 03-3464-3395 各月の1日から受付開始。 電話で仮予約後、 電子申請で本予約が必要。	(金) (月2回) 13:00～16:00 (一人50分)	P.43
相談員： LGBT専門 相談員	03-3464-3401 予約不要。	(土) (月2回) 13:00～16:00 (一人30分)	P.43
「電話」「面接」 「Eメール」「手紙」	03-6722-0124 03-6722-0125	(月)～(金) 9:30～17:30	P.43
面接相談 (予約制)	予約電話番号 03-6722-0124	(火)(毎月第4 (火)、 祝休日・年末年始を除く)、 13:00～16:00、1件当たり40分以内	P.43
法律相談専用電話	03-6722-0126	毎月第4 (火) (祝休日・年末年始を除く)、 13:00～16:00、1件当たり15分以内	P.43
東京ウィメンズプラザ 電話相談	03-5467-1721	毎日9:00～21:00	P.44

2023年1月現在の情報です。情報が変更される可能性がありますので、直接施設や担当課にご確認ください。

	相談内容	名称
パートナーからのDVで悩んでいる男性	東京都配偶者暴力相談支援センター	男性のための悩み相談
DV相談	女性・母子・家庭などの相談	渋谷区女性・母子相談
	性暴力被害直後からの相談ができるワンストップ支援センター	性暴力救援センター・SARC東京

地域包括支援センター

シニアの総合相談窓口、お住まいの地区のセンターにお伺
2023年4月から障がいのある方の相談もお受けします。

名称	所在地	電話番号
豊沢・新橋	恵比寿2-27-18　恵比寿保健相談所内	03-3440-1671
恵比寿西二丁目（令和3年4月開設）	恵比寿西2-13-5	03-6427-0273
ひがし健康プラザ	東3-14-13　ひがし健康プラザ1階	03-5468-5901
かんなみの杜・渋谷（令和3年5月から）	神南1-8-6	03-6433-7535
富ヶ谷・上原	富ヶ谷2-27-12　はつらつセンター富ヶ谷1階	03-3467-2371
総合ケアコミュニティ・せせらぎ	西原1-40-10　せせらぎ1階	03-5790-0881
あやめの苑・代々木	代々木3-35-1　あやめの苑・代々木1階	03-3372-1038
つばめの里・本町東	本町3-46-1　つばめの里・本町東1階	03-5334-9977
笹幡	幡ヶ谷2-42-15 幡ヶ谷2丁目防砂公園内施設1階	03-5365-1611
千駄ヶ谷・北参道	千駄ヶ谷4-25-14 千駄ケ谷出張所1階	03-3475-1461
（注）平日17:00以降・土曜日は、防犯上、建物1階の出入り口を施錠されているため、インター		
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1階	03-3423-2112

住所など	電話番号	備考	参考ページ
東京ウィメンズプラザ 電話相談	03-3400-5313	電話相談：毎週（月）（水）（木） 17:00～20:00 （祝休日・年末年始を除く） 毎週（土）14:00～17:00 （祝休日・年末年始を除く） 面接相談：毎週（水）（木） 19:00～20:00（祝日休・ 年末年始を除く）＊電話にて要予約	P.44
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）	P.47
	無料ダイヤル #8891 0120-8891-71 03-5607-0799	性暴力や性犯罪の 電話相談を24時間365日受付	P.47

いください。　利用日時：（月）～（土）9:00～19:00 祝休日（敬老の日を除く）、年末年始（12月29日～1月3日）を除く

担当地区	法人名	参考ページ
恵比寿、広尾1・2・5丁目	(社福) 渋谷区社会福祉事業団	P.36
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	(社福) 渋谷区社会福祉事業団	P.36
渋谷3丁目、東、広尾3・4丁目	渋谷区医師会	P.36
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	P.36
富ヶ谷、上原	(社福) 渋谷区社会福祉事業団	P.36
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	P.36
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	P.36
本町	(社福) 渋谷区社会福祉事業団	P.36
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	P.36
千駄ヶ谷、代々木1・2丁目	(社福) 渋谷区社会福祉事業団	P.36
ホンをご利用ください。		
渋谷1・2・4丁目、神宮前	(社福) 渋谷区社会福祉事業団	P.36

2023年1月現在の情報です。情報が変更される可能性がありますので、直接施設や担当課にご確認ください。

岡田マリがこれまで実現した生きづらさから自分らしさへのサポート、そしてこれから 15

実現したものの一部をご紹介します

〇子どもが保育園に入れない！　→　ついに待機児童ゼロに！

待機児童対策は議員になった2007年から取り組んできました。

家賃や地価の高い渋谷区で一気に保育園を開設することは難しいため、あらゆる資源を活用して働く親御さんが仕事に復帰できるように整えていきました。

保育料助成やパートで働く人には定期保育や申請の際の効率化など。

そして2021年、ついに待機児童ゼロ達成！

〇パートナーと部屋を一緒に借りたり、
入院の際の身の回りのお世話など当たり前のことが可能になりました
→　渋谷区パートナーシップ証明書発行を実現！

〇子どものおむつ替えが区内全施設で可能に！

渋谷区の施設ではおむつ替えをしたくなったときは気軽に職員へお声がけください、となっています。子育てしやすい渋谷区に向けての大きな一歩となりました。

〇不登校相談窓口の設置

登校渋り、不登校の相談がここ数年間で特に増えてきました。

教育センターに「不登校相談窓口」を開設しました。

スムーズに支援につながるよう、そして理想は学校に戻れない児童・生徒のためにその子が輝ける居場所、そしてサポーターが見つかるよう支援を進めていきます。

〇「アダルトビデオ出演等の強要の防止及び被害者の救済に関する法整備を求める意見書」を国に提出。

AV出演被害防止・救済法が施行！

〇図書館にアクセシビリティ図書を展示した「りんごの棚」の設置

多様な価値観・境遇を理解し合えるための「りんごの棚」の設置が渋谷区の図書館から全国に広がりつつあります。

そして今後渋谷区で実現したいこと！

- **不登校・登校渋りの児童・生徒たちの登校以外の選択肢を増やす。**
- **がん相談窓口の設置！**
  港区や世田谷区では開設しています、次は渋谷区にも！
- **障がい児・者の相談支援事業の充実、**
  アウトリーチや土日の対応の導入を。
- **大人も利用できる発達障がい相談窓口の開設**
- **通いたくなる区立精神障がい者支援センターの開設！**

2023年1月現在の情報です。情報が変更される可能性がありますので、直接施設や担当課にご確認ください。

終わりに

区議会議員になって16年がたとうとしています。

初めて区議会議員選挙に出たときは「渋谷区、みなさんのお嫁さんにしてください！」でした。

今思えばまだまだ世の中、何も知りませんでした。

その後、自身も家族の問題を通して人生は予想外の出来事の連続でした。

大人の発達障がい、引きこもり、母親の軽度認知症、突然死、父の介護、施設探し、看取り、障害者手帳の手続き、障害福祉サービス申請などなど。

最初のうちはこうしたことを人に言うのは恥ずかしさもあり、情報もないため一人で抱え込んでいました。

今思うと一人で、また家族だけでこうした問題を抱え込んでいた時期はまさに暗黒時代でした。

区議会議員をしていても、当事者の家族として相談窓口を利用したり、支援の手続きは初めてのことだらけ。手探りで家族が住んでいる地域の窓口に問い合わせて、少しずつサポートしてくださる人たちを見つけて頼るようになりました。

地域包括支援センターのケアマネジャー、保健相談所の保健師さんたちとつながったときは本当に助かりました。

第三者が入ることにより家族とのコミュニケーションもスムーズになり、心に余裕もできました。

また、介護をしている友人たちと情報交換をすることにより、介護が楽しくなる、お互いが楽になるヒントが見つかりました。

そしてつらい思いをしていた家族も自分らしさを取り戻していきました。

生きづらさは放置せず、チクチク痛むくらいからどこかに相談したり頼ってみてください。一歩を踏み出せばきっと何かが見つかるはずです。

このガイドを手に取った方が何かヒントを見つけて、課題が少しでも軽減して、自分らしく生きていくことができますように。

またご家族や知り合いなどからこうした話や相談があったとき、このガイドのことを思い出していただけるとうれしいです。

最後に、右記二次元コードからこのガイドのご感想などをお聞かせいただけるとうれしいです（質問は2分ほどで終わります）。

最後まで読んでいただきありがとうございました。

「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

岡田麻理

岡田マリ

渋谷区議会議員（４期目）（無所属）
会派：シブヤを笑顔にする会　幹事長
議会運営委員会　副委員長
総務委員会、多様性社会推進特別委員会
渋谷消防団第４分団所属
1968年4月　神宮前生まれ、恵比寿在住

履歴

駒澤短期大学国文科、米国マサチューセッツ州　スプリングフィールドカレッジ（心理学専攻）卒業後、外資系企業、イタリア銀行在日代表部を経て2007年より現職

書籍

「50年続ける。- 習いごとは人生を何倍もおもしろくする」
電子書籍（Kindle Unlimited対象）、ペーパーバック

岡田マリのYouTubeチャンネル、どうぞご覧ください。

好きなこと・続けていること・ハマっているもの。

18歳の老柴犬アテネくんとのお散歩、毎日の筋トレ、区役所13階まで階段を使用すること、読書（2022年は特に歴史小説や福祉、不登校に関する本をたくさん読みました）、ヴァイオリン（念願だったヴィヴァルディの『2つのヴァイオリンのための協奏曲』を仕上げました！）、イタリアの医療ドラマ「DOC（ドック）　あすへのカルテ」イタリア語の勉強にぴったり！皇居を一緒に走るランニング仲間と13kmのマラソン大会に参加、完走（キツカッタ…）

このガイドを書くときに聴いていた音楽

モーツァルト、スタジオジブリメドレーなど

岡田マリ的渋谷区ガイドは渋谷区内にお住まいの方には無料でお送りしています。ご希望の方はこちらからご連絡ください。

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たてるよう「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HPで報告し、使わなかった分はお戻しさせていただいています。

2023年1月現在の情報です。情報が変更される可能性がありますので、直接施設や担当課にご確認ください。

DVヘルプ！サポートを使って！

性暴力救援センター・SARC東京
無料ダイヤル #8891
24時間365日受付

なんとかなるよ、産後うつ！ケアが充実！

「渋谷区子育てネウボラ」を
利用してうつ対策を！

〒150－8010
渋谷区宇田川町1－1
渋谷区役所13階
渋谷区議会

渋谷区議会議員
岡田マリ
シブヤを笑顔にする会

ブログ

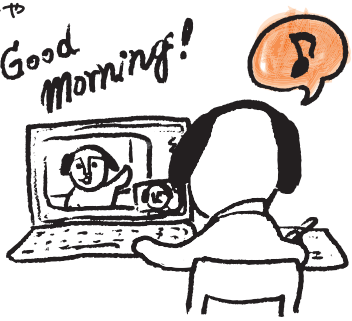
Tel
03-3770-6577
Fax
03-6745-8477

https://okadamari.com

forza@okadamari.com
Twitter:@MariOkada

不登校はフリーラーニングで対応！

渋谷区ラーニング・リソースセンターや
スポーツ、文化に触れられる
「渋谷ユナイテッド」クラブに
参加して学校以外にも
つながりを作ろう！



2023年1月
現在

いじめヘルプ！ひとりじゃないよ！

渋谷区いじめ110番　03-3463-3798