



こころの健康相談室 ふお一えむのご案内

(令和7年9月～令和8年1月)



こころのケアを必要とするのは、支援が必要な利用者の方ばかりではありません。

「こころの健康相談室ふお一えむ」は、川崎市内の福祉施設を運営している法人又は従事している職員の方を対象とした、こころの相談窓口です。臨床心理士が無料で相談に応じます。



相談
無料

相談日時
(★の日は夕方からの相談となります)

9月1日(月)、8日(月)、19日(金)★、29日(月)
10月6日(月)、17日(金)、20日(月)、27日(月)
11月17日(月)、28日(金)★
12月1日(月)、5日(金)、12日(金)、19日(金)
1月9日(金)、19日(月)、23日(金)★、26日(月)

①13:30～14:20、②14:30～15:20、③15:30～16:20

★①16:30～17:20、②17:30～18:20、③18:30～19:20

例えばこんな相談・・・

- ＊職場の人間関係がうまくいかない
- ＊プライベートな悩みで仕事に集中できない
- ＊漠然とした不安がいつもある
- ＊いつも落ち込んでいて気分転換ができない
- ＊攻撃的な利用者や家族にどう向き合ったらよいか、困っている
- ＊職員のメンタルケアの仕方を学びたい
- ＊組織内でのデリケートな問題が発生した際の解決方法について知りたい



【相談場所】川崎市総合福祉センター（エポックなかはら）5階

【相談方法】予約の上、来所による対面相談の他、状況に応じてオンライン、電話、事業所等への訪問等が可能です。（原則個人は3回、法人は5回まで）

【相談員】井上 果子氏（横浜国立大学教授 臨床心理士）

【予約方法】ホームページの申込フォームからお申し込みください。

（右下の二次元コード）後日、確認の返信をいたします。

1週間以内に連絡がない場合はお電話にてお問い合わせください

フォームでのお申込みが難しい場合は、お電話にてお申込みください。



044-739-0058（予約受付時間 9:00～17:00）

お仕事
帰りの相談
も可能



申込フォームは こちら



※ 個人情報の取扱：「川崎市福祉人材バンク・メンタルヘルス相談事業における個人情報の取り扱いについて」に基づいて慎重に取り扱います。

※ その他詳細については、川崎市福祉人材バンクホームページ <https://kawasaki-jinzaibank.jp>



人間関係に
役立つ☆
こころの豆知識



その33

【 愛着障害 Attachment Disorder 】

人間は他の動物と異なり、非常に未成熟な状態で生まれ、オトナになるまで長い年月を要します。そのため人間は、生後しばらくは自分ひとりで生きていくことができません。つまり、乳幼児期に、自分の身の回りの世話をしてくれる養育者と安定した関係を築き、安心感を得ながら自らの興味・関心の幅を広げ、認知や情緒を発達させていく体験が、愛着関係の形成に必要となります。

安定した愛着関係が形成されると、周囲と仲良く良好な人間関係を築くことも、自分を大事にすることもできます。

ところが、何らかの原因により、安定した愛着関係が形成されないと、**愛着障害 Attachment Disorder**が発生し、その後の生活においても情緒的な混乱や対人関係に大きな問題を抱えてしまいます。

愛着障害 Attachment Disorderとは、乳幼児期に親や養育者から虐待などを受け、絶対必要な『養育者との安定した関係性』が築けなかったため、自身の感情や対人関係に問題が発生し、社会適応に支障をきたす精神障害です。

愛着障害は医学的に「**反応性愛着障害 Reactive Attachment Disorder (RAD)**」と「**脱却制型愛着障害 Disinhibited Social Engagement Disorder (DSED)**」の二つに分類され、どちらも5歳以前に発症すると言われています。

* **反応性愛着障害**の方は、人に頼ることができません。どんなに辛く苦しい状況や助けが必要な環境でも、人に頼る努力ができず、心の距離をとっています。子どもの場合、養育者に抱きついたり泣きついたりせず、友達に興味を示さず、警戒心が強く、人を避け、愛情の試し行動がみられます。

* **脱却制型愛着障害**の方は、相手が誰であっても、過度に馴れ馴れしく接し、無差別に人に甘えることができる一方で、協調性が欠落しています。また、誰にでも抱きつき、周りの注意を引くために大声を出し、落ち着きがなく、ウソをつきやすく、乱暴な言動や意地悪な態度もみられます。

乳幼児期であれば、愛着障害の改善は可能です。たとえば、保育園で保育士との安定した関わりは改善へと導きます。オトナの場合は、あいにく改善は難しいです。本人の意欲と心理療法を受けることが改善のきっかけにはなります。

愛着障害をもつオトナが周囲にいた場合、その方がどちらの愛着障害を呈しているかを周囲の方々が見分けて、適切な距離を維持し続け、安定した関わりを向けるとよいです。

＜ 横浜国立大学教授・臨床心理士・公認心理師 井上 果子 ＞