

作：葛飾区くらしのまるごと相談課

まえがき

「どこに相談すればいいのかわからない…」そんなお悩みをお持ちの方へ。

令和7年12月から令和8年2月にかけて、葛飾区公式 X（旧 Twitter）にて「くらしのまるごと相談窓口（通称くらまる）」でご相談できる困りごとの事例をマンガ形式で連載しました！

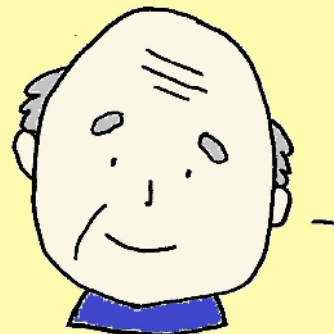
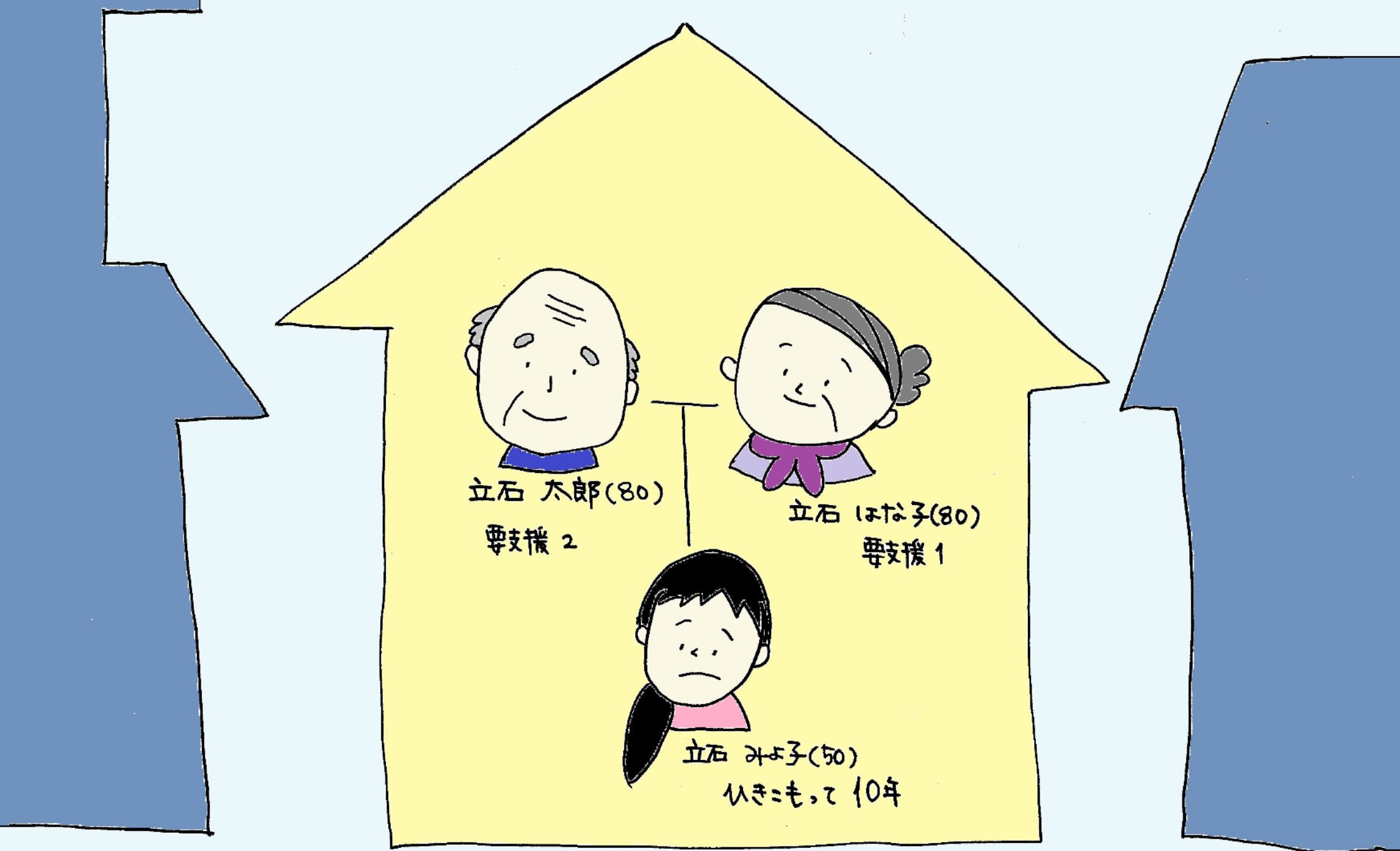
葛飾区にお住まいの立石さんを、担当の民生委員さんが訪ねたところから物語は始まります。

高齢の立石さんご夫婦は、長らくひきこもり状態の娘・みよ子さんのことで悩んでいます……。

くらしのまるごと相談課は、様々な関係機関と協力して支援を行っていきます。

果たしてみよ子さんは、立石さん一家はどうなるのか？ 14 か月の歩みをぜひお読みください。

令和8年2月
葛飾区くらしのまるごと相談課



立石 太郎(80)

要支援 2



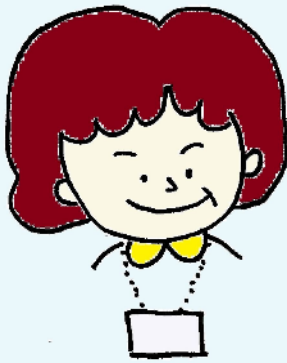
立石 はな子(80)

要支援 1



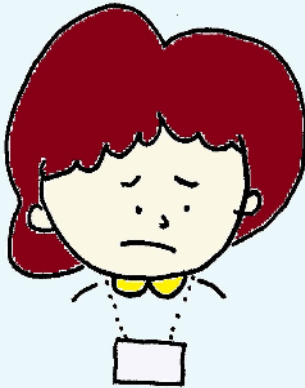
立石 みよ子(50)

介護も、10年



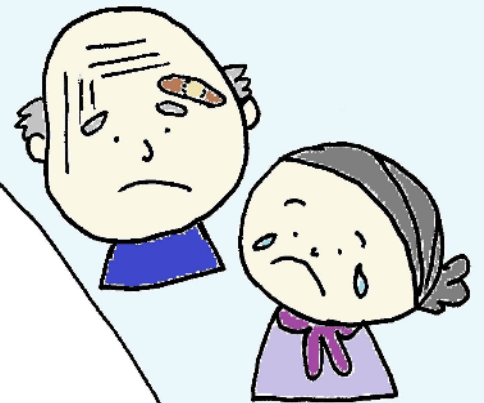
おはようございます!!
民生委員の青戸です
最近身体大丈夫ですか?

おはようございます。
ちよと色々ありまして……



あら? どうしたの?
色々、で だんなさんの具合が
悪いとか?
え?! どうしたの?

実は娘のみよ子なんですけど。
-昨日お父さんとケンカして……
どなり合って、物を投げて(涙)
お父さんの額にみよ子の
スマホが当って(涙)
額が切れて血が出ちゃうし
みよ子のスマホも画面が割れちゃって(泣)
110番なんかしたら みよ子が捕まっちゃうと
思っ、て、もう夜も-寝もできてなくて……(涙)





もしもし うちのまるごと相談課ですか？
私 民生委員の青戸ゆき子です。
実は うちの地区に 困った事が起きて
相談に のって下さい!!

実は 5丁目の立石太郎さんの娘さんの
みよ子さんのとこの話なんですけど……

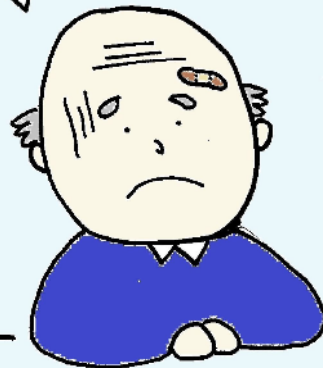
青戸さん こんにちは!!
5丁目の立石さんのお宅ですネ。
80才のお父さんとお母さんと50才の
ひきこもりの娘さんのことですね。
どなたも 物を投げたり…… あらあら……
それは 大変ですね。お父さんのケガは？
絆創膏を貼る程度ですんだんですネ…… ヨカッタ
1度ご両親とお会いしてお話できればと思う
んですが…… あら。明日ご両親が区役所PTに
来てくれるんですね。 ありがとうございます。



わたしの見立て……

- ・ ひきこもって10年 保健センターの関わりはあるかしら？
- ・ お父さん、お母さんが 要支援だから 包括さんね……
- ・ お金の困り事があるかしら？
- ・ 娘さんは どこか医療にかかっているかしら？
- ・ ひきこもる きっかけは何だったのかしら？

私たち
甘やかすま
たん
です。
どうしたらいいんでしょうか



はじめまして。5丁目に住んでいる
立石です。
昨日民生委員さんにはじめて娘のみな子に
ついて相談しました。
言葉にも言えなかったんです……今まで
-昨日かな お父さんとケンカしたのち、て……
家にひとりで10年くらいになるのかな
はじめの内はもう少しすればと思っていたけど、
もう 私も お父さんも80になってしまて
今後のことが心配で、お父さんがちょっと強く
言ったら あばれてしまて、あんなの はじめてで……(涙)



お父さん、お母さん
誰にも相談できず 辛かったですね。
今後のみよ子さんの事一緒に考えて行きましょう！
みよ子さんの生い立ちや ひきこもってしまった きっかけなど
わかる範囲で教えてください。



もう 50年も前になっちゃ、たんですネ
S50年 12月1日。今はここにはないけど
区役所の前の日赤で産まれました。
幼稚園に2年間 通ってね。
それから 立石小学校、中青戸中学校に行き
葛飾高校卒業後 保母さんになりたーいと
短大に行て、私立の子うさぎ保育園に
就職して… あの時ほんと楽しそうだったわ
ね！ お父さん、はじめてのお給料で買てれた
お箸は まだ使、ているのよネ…



30少し前だ、たかな
高校の同級生の 崇くんと結婚して
馬場の近くにマンションを買て、生活をしてい
たんだけど、崇くんの会社が倒産して
しまい、みよ子が生活費を稼いで元貢
張、していたんだけど、みよ子も持病の腰痛
も出てしまい 休みがちになり 夫婦仲も
ギクシャクしてきたわ… 3年？ 4年で離婚始
まることになったんですよ。
それより ぶさぎ込むことも多くて だんだん
保育園も 休むおちにな、てしまて…



それでお仕事も苦めてしまっただけ...
 保母さんのお仕事は楽しい、たんでしょに
 残念でしたわ。 其後は どうだ、たんですか？

明るい子だ、たんで。 その肉ま、こと
 思、いたんであ けど....

月要痛もあ、たんでしょか...
 もう気持ちがついて行けなかつた
 ようで...
 夜も眠れなかつたようです...



寝れなかつた事で病院...
 たとえば 1 療内科とか
 かかりつけのお医者さんに相談とか
 しましたか？



部屋で 1 日何とて
 いるのかしら？！
 ごはんとかお風呂とかは
 どうしているの？



お医者さんに 相談しようとは思
 ったけど 丁度か言、たら
 みんなに知られてしまてそんな
 みよ子がかわいどうな事は
 できなかつたんです。



ごはんは うちのガドヤの
 前に置いておくと 食べている
 ことが多いですネ。
 お風呂は いたい時を見計、て
 入、ている 様子はありますネ
 1 日電気も付、てない 時も
 ありま...



みよ子さんは
 何か好きな事や
 得意なことが
 あるかしら？



手先の器用な子で
 小さな フェルトマスコットを作、たり
 クリスマスリースを作、たり 可愛い
 ものをよく作、てました...ふ!!



……という訳です。
みんなで今後の支援について考えたい
のですが、よろしくお願いします。

連携する部署としては、
包括、保健センター
民生委員さん、高齢者支援課
から……。



みかん係長



ゴツ係員

今度の“だんご虫Time”に
お父さん、お母さんを誘ってみるのよ
うですか？



もしもし 立石さんですか？
くらしのまるごと相談課です！
実は今度“だんご虫Time”と
いう会があるのだけれど……
お父さんと一緒に参加して
みませんか？

ちょっと
ひびきやうみ

だんご虫Time

同じ悩みを抱える「家族」「きょうだい」だからこそ分かり合えることがあります。
お茶を片手におしゃべりで息ぬきしながらこころの負担を軽くしませんか？
今回は、ひきこもりに関する理解とこれからの生活をより良く過ごすための工夫につ
いて話し合います。

令和8年1月21日(水)

午後4時00分～6時00分

※途中参加・退出が可能ですので都合にあわせてご参加ください。

定 員 6～8人

対 象 ひきこもりの親、きょうだい、
本人、など

会 場 Nパーズ
(駅前3丁目18-1)

参加費 無料

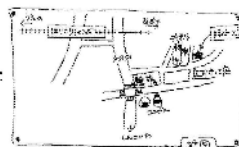
申込方法 <S>のまるごと相談課へお電話いただくか、
右の申込みフォームからお申込みください

④～まるまるといいんぽ～④



島飾区 <S>のまるごと相談課

<電話番号> 03-5654-8560



そーね!! それは良いわね。
“だんご虫Time”は
ひきこもりや生きづらさを感じている
方や家族の方“おしゃべり”が
できる場所でもあるわね!
さっそく連絡してみよう!

私たちが行くのも
良いのでしょうか？
是非みかん
と話をしたら……







今日は「じんご虫Time」に参加いただき、ありがとうございます。
初参加の方もいますし、まずは自己紹介です。私はゴウです！
進行役はGくんにお預けします



Gくんです。
今日も障害者施設のクッキーとお茶を飲みながらゆっくりお話できたらと思います。
よろしくお願いします。
では初参加のタロさんからお願いします



はじめまして はなこです
ニックネームで呼ばれるなんて
ちょっとはづかしい。。。うふふ



はじめまして、タロです。
娘のことで不目談をしたら、この会があること知り初参加です。
ちょっと緊張しています・・・



わたしはドレミです。
息子が引きこもって12.3年かいら？
はなこさんもタロさんも
頑張り、こきたのネ



私も本当に色々な方々に相談してわ
まずは民生委員さん、それから親戚とか
それから保健センターの保健師さん!!
話をよく聞いてくれる方でね
とても親身になって、病院について
教えてくれたりして・・・助かったのよ。



ドレミさんは今までどんな方々に
相談してきたんですか？
わたしたちは初めて民生委員さんに
相談して、くらしのまるごと相談会に
つながったのですが・・・



保健師さんは、健康について
相談にのってくれるので、身体のこと
じの事に配な事をあはなしできまね



どうどう タロさんと はなこさんは
楽しい居場所や趣味の会などで
お話できたりする所はありますか？
私はパートだけど仕事をしているので
参加出来ませんけどネ



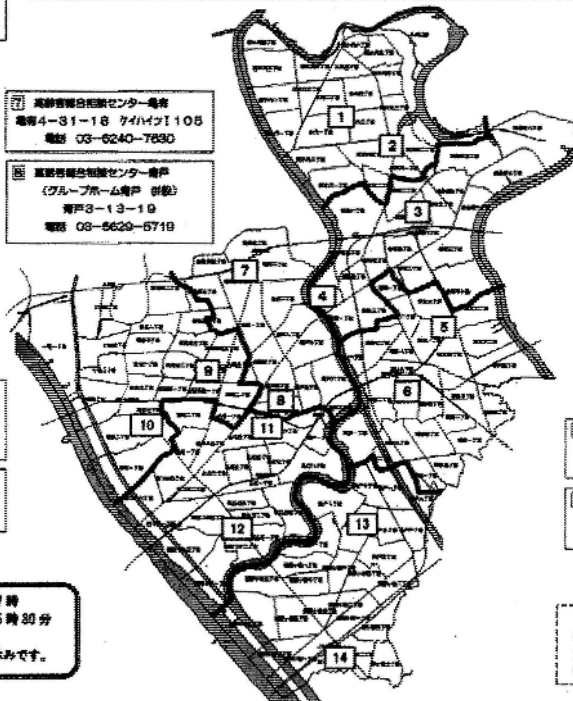
私は昔コーラスの会と体操の会に
少し入っていたんだけど、みんもの事と話
することもできなくて やめてしまったのよ。
お父さんは 区民大学に通っていたけど
今はお休み中よネ

区内には14ヶ所の
高齢者総合相談
センターがあり、在宅
の高齢者を支えて
います。カフェが
あったりサークルが
あったりするよ



- ⑧ 高齢者総合相談センター-京町南
お花見道2-4-23 京町南ビル101
電話 03-6662-7907
- ⑨ 高齢者総合相談センター-東山
(介護老人保健施設
東山ロイヤルケアセンター内)
東山2-66-17
電話 03-3697-7815
- ⑩ 高齢者総合相談センター-立石
立石6-19-10 S・Kビル1階
電話 03-5657-6140
- ⑪ 高齢者総合相談センター-東国分
(特別養護老人ホーム
東国分木更谷みぎの丘 内) 内
東国分木更谷2-27-1
電話 03-5698-2204
- ⑫ 高齢者総合相談センター-東戸
(特別養護老人ホーム 東戸くつろぎの丘 内)
東戸3-29-1
電話 03-5670-6212
- ⑬ 高齢者総合相談センター-新小岩
新小岩1-4-10 新小岩ビル1階
電話 03-5679-9328

高齢者総合相談センター（地域包括支援センター）



- ① 高齢者総合相談センター-大井
(特別養護老人ホーム
みぎの丘みぎの丘 内)
大井1-26-20
電話 03-3826-2419
- ② 高齢者総合相談センター-大井南
大井南4-27-13 東都ビル1階
電話 03-6231-3567
- ③ 高齢者総合相談センター-池袋
(LIFE 池袋南池袋駅前ビル1号棟内)
池袋南1-36-1-106
電話 03-3826-5031
- ④ 高齢者総合相談センター-新橋
(介護老人保健施設 西の浜 内)
新橋2-16-4
電話 03-3826-8726
- ⑤ 高齢者総合相談センター-東大
東大1-47-7-102
電話 03-5679-9631
- ⑥ 高齢者総合相談センター-東砂
東砂3-27-12
電話 03-5893-8600

担当
葛飾区高齢者支援課管理係
立石5-13-1 区政所2階201番窓口
電話 03-5654-8256 (直通)

相談時間
月曜日～金曜日 午前9時～午後7時
土曜日 午前9時～午後5時30分
日曜日・祝日・休日、年末年始はお休みです。

あら？ カフェとか
サークルなんか
あるのネ
また 体操
やりたいわ



一度話を聞いて
みたいね
男性もいるのかな？

一度の話
きいてみたいよ！





タロさん はなこさん
 高齢者総合相談センターは
 ご自宅への訪問もしてくれますよ
 ほら! 玄関の段差とかトイレの手すり
 なんかも相談できるんですよ。

お父さん
 私最近玄関の階段を
 上る時や降りる時に
 手すりがある方が いいのになあ
 と思ってるのよ……



タロさん、はなこさん
 高齢者総合相談センターが
 ご自宅に伺う時
 わたしたち 暮らしのよきと相談課
 も一緒に伺って みよ子さんに
 ごあいさつしてもいいかしら?



お風呂もちょうど怖い時あるから
 見てもらって 手すりをつけてもらうのも
 いいかもしれないな!!



おとうさん、おかあさん…
 ごじ酉己はもっともです。
 でも、私たちは みよ子さん
 の部屋のドアを ドンドン叩い
 たり 扉を出して～なんて事は
 言いません!! みよ子さんに「ごあ
 いさつするだけですから…
 是非 行かせて下さい。



いやいや 絶対にドアなんか
 開けませんよ～
 ムリ ムリ ムリ ムリ……

み・み・みよ子の戸に
 他人が来るなんて…

でも、お父さん
 私たちもこの「Twin Time」
 をきっかけに 色々知ることか
 できたのよネ



……→



まあ
 とうだな

……→



お願い
 します





みよこさん
こんにちは～
わたしたちは 暮らしのまるごと
相談課です。みかんたちです。
今日は おとうさん、おかあさんの
相談で高歯令者総合相談センター
の中川さんが来るというので
くっついて来ました。また来ますネ!

こんにちは!
高歯令者総合
相談センターの
中川です!



今日は立石さんか”
どんな生活を送りたいか
お聞きして、どんなサービスが
介護保険で利用できる
のか、一緒に考えたいと
思ってきました。



私最近玄関の外
階段も降りる時が少し
怖いので……



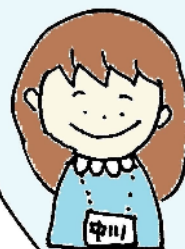
おとうさん、おかあさん
私たちは みよこさんに
ごあいさつさせてもらって
良かったですか?

うちのお風呂は昔のまま
なので 湯船が深くてお
またいで入る時ちょっと
怖いんですよ

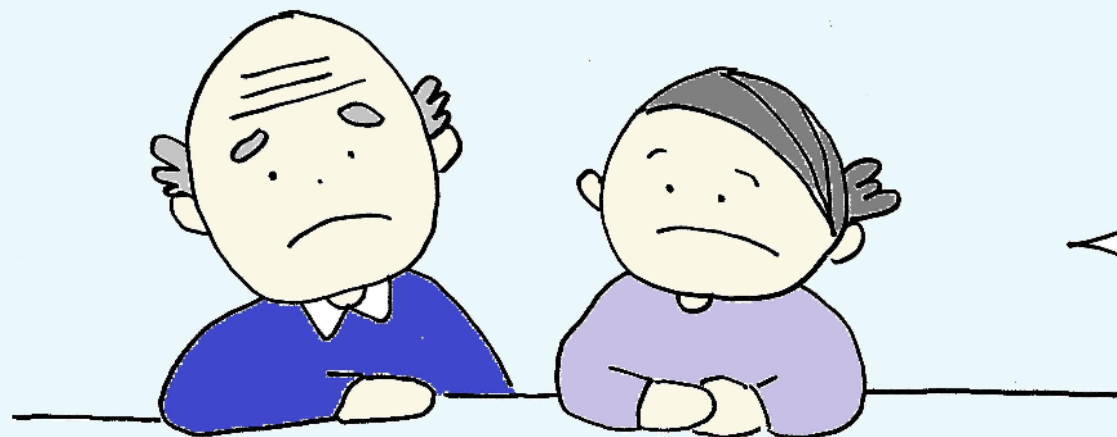


はい!
よろしく
お願いします

では、
立石さん
お家の配
置を見せて下さい



来年もまた
よろしくお願ひしま～す!!



おはようございます。
地区担当の こやなぎです。
お父さん お母さん ごに西でしてね。
そうですか... みよ子さん 10年お部屋から
出てこないんですネ...
身体のことも じのことも ごに西ですネ。
すぐに病院に行けるとは思いませんか。
一緒に考えて行きましょう!!
くらしのまるごと相談課と一緒に言方問させて
もらっても いいかしら?

おはようございます!

10時に予約して 立石と申します。
今日は 娘のみよ子について相談に来ました。
少し前 お父さんともめて スマホを投げつけ
したので 民生委員さんに 相談したら...
「だんご虫Time」で 保健師さん はじと身体
の相談に の、てくれる ということだったので 来ました。
心配なことは 10年間 部屋に こもっていて
病院も 行、てないんです。
1日何をしているのか 全然わからないし、風夜逆転
している みよ子なんですよネ...
50歳にもなると 更年期とかもあるのでは...
どうしたら いいのか...





1月
うまじ
みよこさん!!
今年もよろしく
お願いしま〜す
2月
イヤ〜
寒いわ〜
今年一番の寒さ
ですって...
みよこさん
風邪ひいてない?

3月
区役所の前の通り
の桜が咲きはじめて
きましたよ...
もう春ですネ

4月
んにちは!
春三番が
吹いたって〜
これからドンドン
暖くなるわネ

5月
みよこさん
柏もち好き?
私昔アンコが
苦手ミソを食
べていたのよネ〜
ミソはピンクのおもち
だったのよネ

6月
お山に雨が降り
ました〜
あとからあとから
降ってきて〜
チョロチョロ小川が
できました〜
"雨ふりクマの子" 知ってますネ

7月
みよこさん
ものすごい暑いよ〜
今年の夏も大変な
暑さになりそうよ...
クーラーの音周りは
大丈夫?
8月
みよこさん
水分摂れてますか?
熱中症になると
豆乳痛したり
するから...
エ? エ? エ〜!!

ア!...
カラダ...
ツライデス...

知ってますわ
"雨ふりクマの子"
私ピアノ得意
だったもん

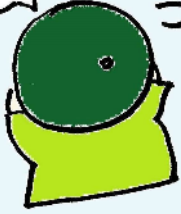
えっ?!

エ〜〜?!

じは私も保健師です

あとうさ〜ん
あかあさ〜ん
大変〜!!

みよ



こさんが〜

みよこー
みよこー
お父さん……
みよこー

お父さん、お母さん
落ちついて!!
みよ子さんは
お話
できますよ



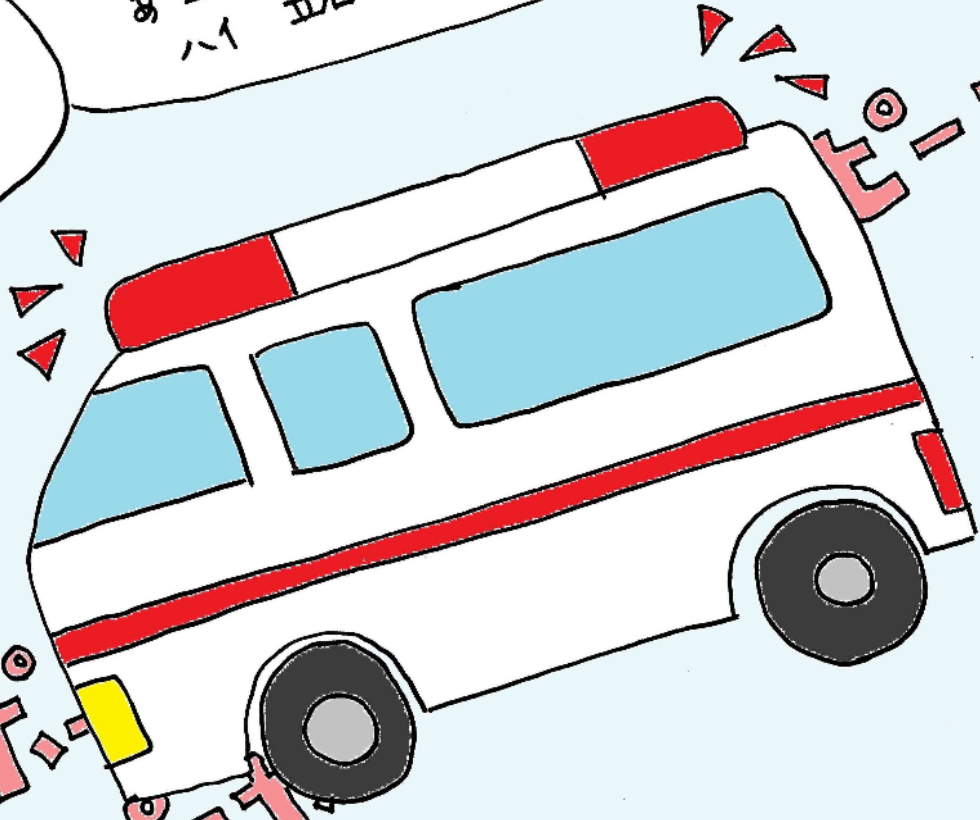
119番は
何番ですか?
エ?? エ??



あ……葛飾区えとーえと
宝町5の13-1??
あ 立石といいまよ・
ハイ 立石みよ子 50歳です

はい! 東京消防庁です
こちら葛飾区宝町5-13-1で
求む急ですか? 火事ですか?
求む急ですわ……
ご住所は……

ハープ橋病院ですか?
葛飾救急です!
50歳女性 熱中症の疑い
熱 38.5°……
ハイでは 向います!



ピーポー
ピーポー

ピーポー
ピーポー

...てなわけで
みよ子さんはハーブ療養病に
救急搬送されてね ださど発見が早かったので



病院で点滴を受けて自宅に戻ったのよ

今後は保健センターと一緒に

みよ子さんの今後を考えて行きたいのださど

どうかしら？ 何が出来るかな？



ねえねえ

お部屋に入ったら

あみ物の

作りかけや

縫い物 なんかか

た〜くんあ、たのよネ

保育士さんだったしネ

何か一緒に作ったり

できたらいいなあ〜って

そうね！

くらまさんが言方問に

くれている時で良かったわ

今後はまた一緒に訪問

しながら 医療への

つながりは 保健センターで

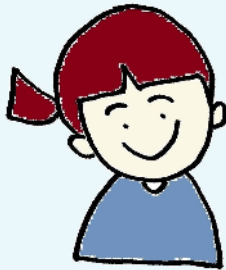
やらせてもらうわネ



わ〜！！

私も縫い物

大好き♡



わ〜！！ こやなぎさんとも
私も大好き♡



ME TOO〜

良いわね
良いわね

んじゃ みよ子さんを
さして 口々々の会
を 充足せよう！！
木ー！

お母さん
みよ子さんは
どんなものを作って
いたのかしら？



わ～♡
可愛いリース!!
みよ子さん上手
なのネ



ネーネー
「ちくちくの会」は
月1回くらいでやて行く?
場所ではみよ子さんにも
わかるようにこのお家でどうかしら?
お母さん お部屋借りても良い?



そうね...
フェルト人形も
作,ていふし
あみ物もや,ていたわ



ほら!
これもみよ子か
作ったものよ



今でもクリスマスのたび
飾るのよ～

ひきこも,てからも
フェルトとか糸とか
部屋の前に
置いていたのよ

この家でや,てくれるの?
うれしいわ～ みよ子にも
聞,こえるから や,ていほのも
わかるわネ

ちくちくかい

わたしは
途中になっていた
パンダちゃんを作ろう



立石さん
みよ子さん
こんにちわ
ちくちくかいに
来ましてよ〜



わたしは
くつ下に穴が
あいたので
ダニング
あるわ



わたし
このバックに
ネコのしゅわを
つけてみたのよ



9月

10月

11月



ちょっと良いですか?
ちくちくかいのみなさん
わたしが「行」っている「ゆとりタイサース」で
クリスマス会をやっていますが
プレゼント交換があって
みよ子さんが作ってくれたような
クリスマスリースを持て行きたい
と思っています……
どうですかね。手作りでとあたにかな
感じになるのかなあと思って……



まあ!!
おとうさん
そんなこと考えてたのネ

きゃ〜
お父さん
ステキ〜〜!!



わたしは
糸編みかけの
ひざかけを完成させるわ

みよこさん!!
きいた??
みんなで作りましたよ!
みよ子さんに
教えてほしいなあ





みよ子...
みよ子...
みよ子さんのあかげで
部屋から... 出てくれるかなと
うん...
おとうさん... ロック ロック



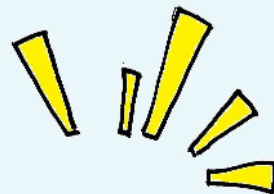
あ! これも
すてき~
わたしも作れる
かなあ~



え~
うちのも作りたいなあ
みよ子さん
おしえてねえ



うふふ...
わたしもネットでみつけた
かわいいのがあるのよ~
作ってみるのでもみんなに
教えるわ



みよ子さん みてみて~
うわあ~
こんな かわいいの
あるのネ~

おとうさん!
かわいくて、すてきな
が いいわねえ~
みよ子さん みてみて~
これも 良くない?
うわ~ 丁度いい!



みよ子
みよ子
みよ子

うれいわ♡ なんて日だ!!
だわ
あらあら 色々必要なもの
買わなくちゃ... うきうき

クリスマス会は
まだまだ 先なのには...
まあ (にきやかだね~笑
みよ子も丁度いい!



ここは
こうやるのよ～
お母さん
さあか!!

かわいい♡
かわいい!!

すごーい!!

ゆとりデイ
クリスマス

デイサービス 職員

すてきー!

ないし!
ないし!
お父さんには
内緒よ～
うふふ

みよ子さん
上手ネ～

うちの娘
みよ子が
作ってくれたんだ

ねえねえ立石さん!
みよ子さんにこのデイサービスで
手芸の先生になってもらえ
ないかしら?

なんだよ...
俺がサンのんたのに
内緒なの...
みんな楽しもうぞ
うらやましいなあ

エ...?
どうかい??
やってくれるかなあ...
一応聞いてみるよ

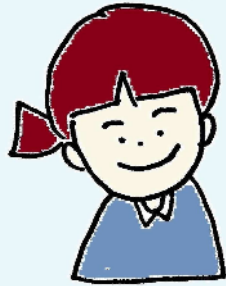
どんなのが
出来るのかなあ
みよ子に聞いてみる...

みんなすごく
喜んでくれて...
みよ子に手芸の先生を
やってもらいたいと言っ
てるのだって...
みよ子 どうする??

エ...
あたしに?
エ... 手芸の先生?
.....
あたしにできるかな...
できるかな? できる?

みよ子がこんな風に
言ってくれるなんて...
みよ子の笑顔がみられるなんて

デイサービス職員



保健センター
こやなぎさん



民生委員
青戸さん

たくさんの
みなさんの支援があり
みよ子さんはいつだって笑顔がみられ
前を向き歩きはじめています。
いつかみよ子さんの 楽しい居場所を
みつけられますように……。



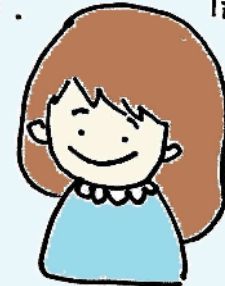
くらまる
みかん



くらまる
ちー



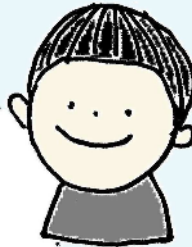
てんぐ
Gaku
Time



包括支援
センター
中川さん



てんぐ
Doremi
Time



くらまる
じゅー

終



くらまる
ちー

こんにちは!
突然 くらまるのまんがの連載をはじめた“ちー”であ
最後まで読んでいただき ありがとう ございました!!

くらしのまるごと相談課では、様々な相談があります。

その中から“8050”の相談がどのように支援されているか
をまんがにしてみました。

実際はこんなにうまくいかない事も多いです。長い時間がかかります。

でも、きっといつか笑顔が見たいと思い支援しています。

くらしのまるごと相談課のその他の相談や支援についても連載できるかしら……

To Be Continued ~~~👉”



くらまる
あひる課長

より多くの方の目に留まるには
どうしたらよいかと当課の職員が
出し合い、マンガ形式に行き着きました。
マンガも職員が描きました🐤
あなたや周りの方がどこに相談すればいいかわからない
とお困りになった時には、くらしのまるごと相談窓口
があることを思い出していただければ
幸いです。

くらまるには
いろいろな職種の職員が
働かれています。みんなの力
が重なってよりよい支援に
なればいいなあとい
日々思っています💖



くらまる
みかん係長