

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「暮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！

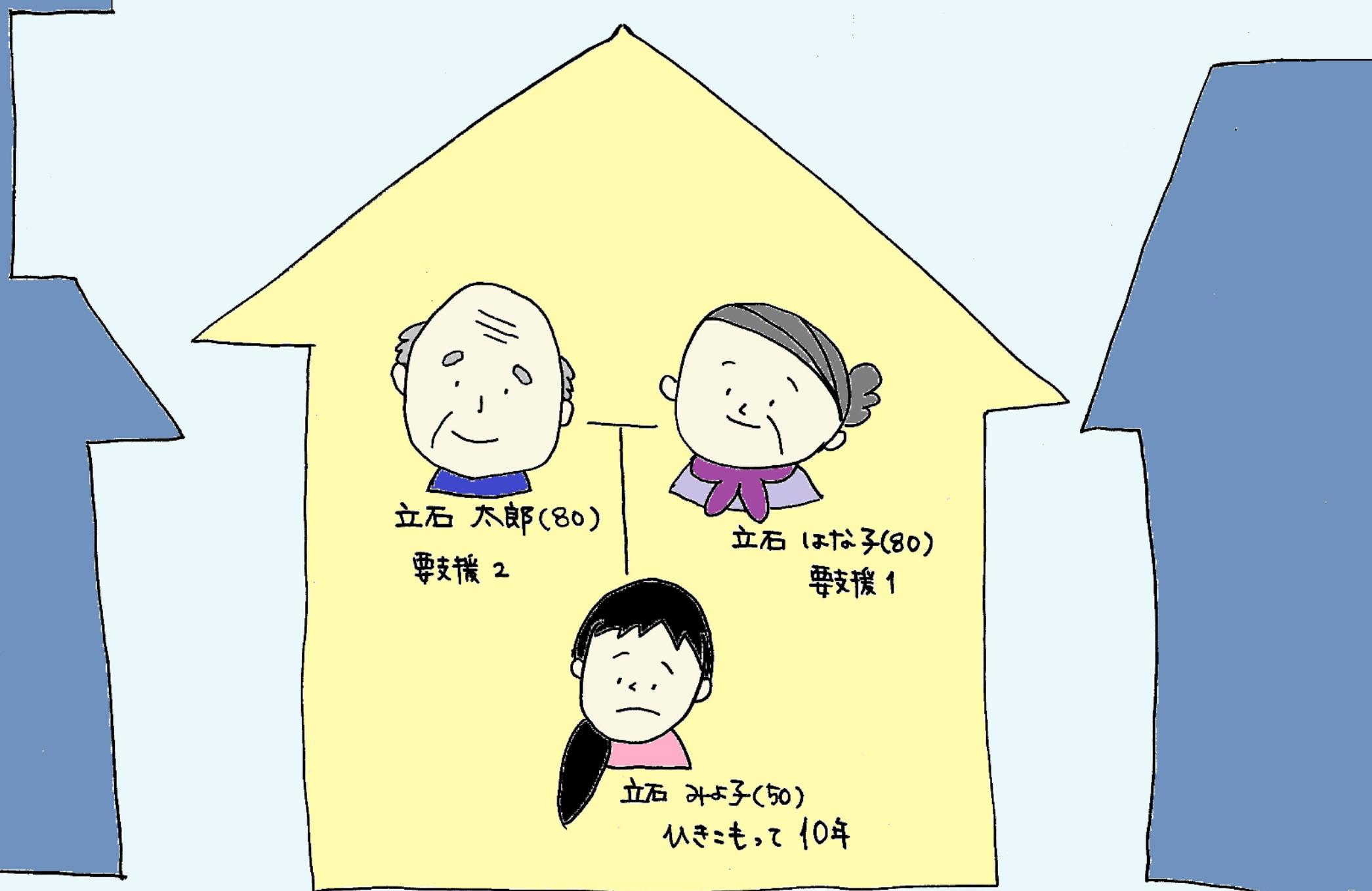
葛飾区にお住まいの立石さんを、担当の民生委員さんが訪ねたところから物語は始まります。

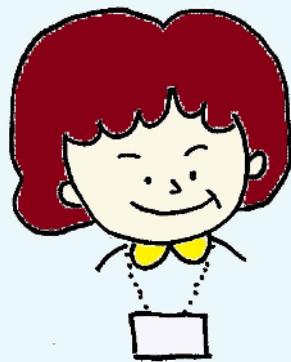
高齢の立石さんご夫婦は、長らくひきこもり状態の娘・みよ子さんことで悩んでいますが……。

暮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。

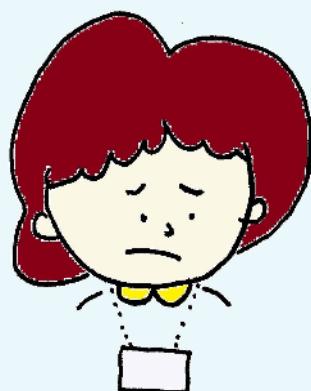
果たしてみよ子さんは、立石さん一家はどうなるのか？14か月の歩みをぜひお読みください。

令和8年2月
葛飾区暮らしのまるごと相談課





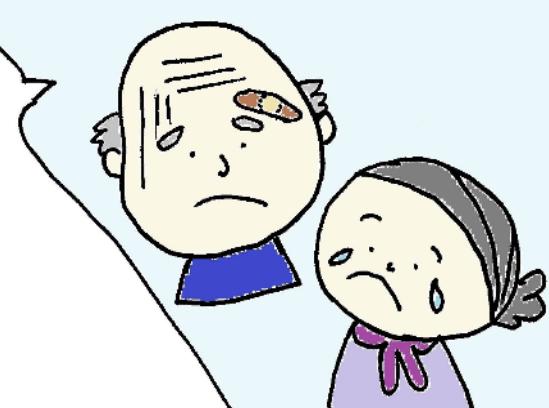
おはようございます!!
民生委員の青戸です
最近身体大丈夫ですか?



おはようございます。
ちょっと色々あります……



あら? ビーハン?
色々、て ビーハンさんの具合が
悪いとか?
え?! ビーハン?



実は娘。みよ子なんんですけど。
一日お父さんとケンカして……
どちらも合って、物を投げて(涙)
お父さんの額にみよ子の
スマホが当たって(涙)
額が切れで血が出ちゃうし
みよ子のスマホも画面が割れちゃって(涙)
110番なんかしたらみよ子が捕まっちゃうと
思って、もう夜も一日寝もできなくて……(涙)



もしもし くらしのまるごと相談課ですか?
私は 民生委員の青戸 ゆき子です。
実は うちの 地区に 困った事で 走りきて
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
みよ子さんのところの話なんだけど……



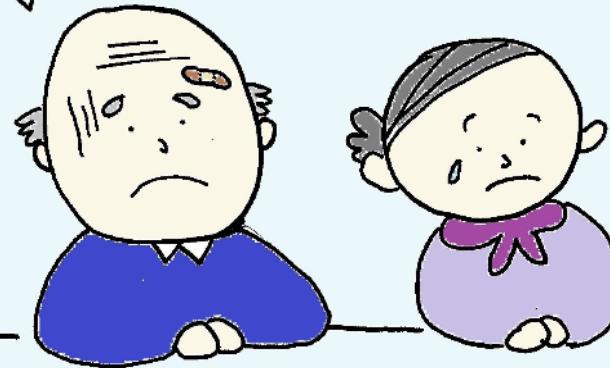
青戸さん こんにちは!!
5丁目の 立石さんの お宅ですね。
80キロの お父さんと お母さんと 50キロ
ひきこもりの 女娘さんのことですね。
どうなじり 物を投げたり …… あらあら …
それは 大変ですね。 お父さんのケガは?
絆創膏を貼る程度で すんなりですね … ヨカッタ!
1度ご両親と お会いして お話をできればと思つ
てですが …… あら。 明日 ご両親が 区役所に
来てくれるんですね。 ありがとうございます。



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 包括さんか …
- ・ お金の困り事があるかしら?
- ・ 娘さんは どこか 医療にかかるのかしら?
- ・ ひきこもる 原因は何だ、たののかしら?

「ふつちゅう」
甘やかしきよたん
です。
どうして5良いんでしょうか



はじめまして、5丁目に住んでいます
立石です。
昨日民生委員さん(はじめてお会い)に
ついて相談しました。
誰にも言えなかつたんです……今まで
一日立石がなあ父さんとケニアに下りちゃって……
家にひきこもて10年くらいになるのかつて
はじめの内はもう少しすればと思つたけど、
もう私もあ父さんも80になつてしまつて
今後のことがじ配で、あ父さんや"ちよ"と強く
言つたらあばれてしまつて、あいだのはじめで……(涙)



お父さん、お母さん
誰にも相談できず"辛い"たですネ。
今後の夫婦の事一緒に考えに行きましょう！
夫婦さんの生き立ちや ひきこもってしまったときなど
わかる範囲で教えて下さい。



もう 50年も前になっちゃったんですね
50年12月1日、今はここにないけど
区役所の前の日赤で産まれました。
幼稚園に2年間 通つてね。
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 保田さんになりたいと
短大に行つて、木立の子うさぎ保育園に
就職して… あの頃はとても楽(うた)だ、たわ
ね！ お父さん、はじめてのお給料で買つてくれた
お箸はまだ使つてないみたい…



30少し前(だいぶ)たたかづけ
高校の同級生の 崇くんと結婚(けつこん)
駒沢の近くにマンションを買つて、生活(じつせき)
たいていけど、崇くんの会社(かいしゃ)が怪(あや)しい
しまい、夫婦(ふうふ)が生活費(せいかいひ)で元(もと)
張(はり)つてたけど、夫婦(ふうふ)も夫婦(ふうふ)の腰痛(ようとう)
も出て(で)まつ、休みがちにたり 夫婦(ふうふ)仲(なか)
ギリシャ(ギリシャ)にきて… 3年? 4年? で離婚(りこん)
することになりましたよ。
それヨリ ふさぎ込む(こもる)ことも多くてたまんない
保育園(ほいくえん)も休む(やすむ)にはしまつて…



それで「お仕事も舌先めてしま、隠んぢやね…
保母さんのお仕事は楽い隠んぢやうに
残念でしねえ。その後はどう隠んぢやうか?



腰痛もあり、隠んぢやうか
もう気持ちがついて行かなかた
ようで…
夜も眠れなか、隠んぢやうひ。



明るい子だ、隠んぢやう。その内もこと
思ひたいのであるけど…



寝れない事で病院…
隠んぢやうか
かかりつけのお医者さんに相談とか
しましねか?



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



お医者さんは相談しうとは
思ひたけど隠んぢやうかに言たら
みんなに矢口られてしまってどうな
みやうがわかる? うは事は
できなか隠んぢやう。



ごはんはうちのがドヤの
前に置いておくと食べこなす
ことが多かったです。
お風呂はいつも時を見計ら
入っている様子はありません
1日電気も付けてない時も
あります…

お子さんは
何が好き? 事や
得意なことか
あるかしら?



手先の器用な子で
小さなフェルマスコットを作り
クリスマスリースを作り可愛い
ものよく作ってましたよ!!



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



ゴツ係員

今度の“だんご虫 Time”には
お父さん、お母さんを説いてみるのには
どうですか？



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“けど”…
お父さんと一緒に参加して
みませんか？

だんご虫 Time

同じ悩みを抱える「家族」「きょうだい」だからこそ分かれ合えることがあります。
お茶を片手におしゃべりで愚ぬきをしながらご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的生活をより良く過ごすための工夫について語ります。

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ベース (墨田3丁目18-1)
参 加 費	無料
申込方法	くらし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

QRコード

くらし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

葛飾区くらしのまるごと相談課
<電話番号> 03-5654-8560

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

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抱えている
方や家族の方が“あいべりが”
できる場所だもんね！
さっそく連絡に伺おう！

私たちが行け
良いのですか？
是非お出で
と言おせたら…





こんにちは!!
おじゃまします

ドレミ



今日は“だいぶんじ虫 Time”に
参加させて頂き、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。私はゴツです！
進行役はGくんにお願いします



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



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
ちふとほのかい。。
うふふ



はじめまして、タロです。
娘のことでお相談をしてたら、この会があることを矢口り参加口です。
ちふと緊張してます....



わたしはドレミです。
息子が引き取って12.3年から?
はなこさんもタロさんも
頑張ってましたね



私も本当に色々な声に相談していました
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すね
とても親身になって、病院について
教えてくれたりして…助かりたのよ。



ドレミさんは今までどんな声で
相談してきたんですか?
わたし这里是初めて民生委員さんに
相談してくらいのまるごと相談課に
つながったのですか....



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
心の事 化粧品をあはなしでさす



どうどう タロさんと ほなこさんは
楽しい居場所や 趣味の会などで
お話できたりする ケースはありますか?
私は パートだけ 仕事をしているので
発散出来るんだだけじゃね …

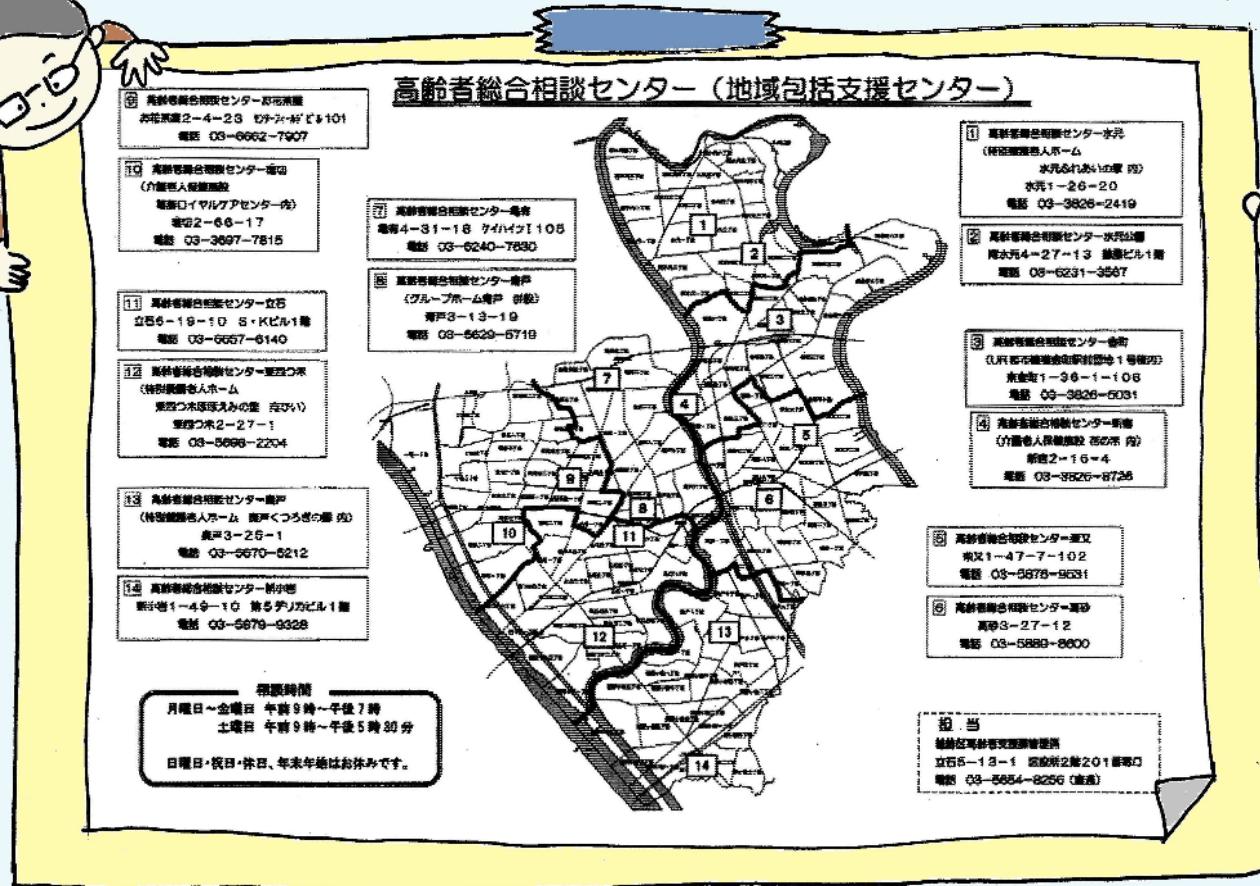


私は昔 コーラスの会と 体操の会に
少し入ってたのがたけど、みんなの事を話
すこともできなくて … やめてしまつたのよ。
お父さんは 区民大学に通っていたけど
今はお休み中エキ …

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
あって サークルが
あります



一度お話を
きいてみましょ!



一度お話を
きいてみましょ!
男性もいるのかな?



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
なんかも相談できますよ。



お父さん

私は最近玄関の階段を
上る時や降りる時に
手すりが“あ、たら良いのに”と思
って思っていふ……



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 くらしのまじと相談課
と一緒に伺うて みよ子さんに
ごあいさつしても良いかしら?



お風呂もちょと怖い時あるから
見てもらえて手すりをつけてもらうのも
良いかもしだいな!!



おとうさん、おかあさん…
ご心配はもっともです。

でも、私たちにはみよ子さん
の部屋のドアをドンドン叩いたり
顔出でてへんて事は
言いません!! みよ子さんにごあ
いさつするだけですから…
是非行きさせて下さい。



イヤイヤ 絶対にドアなんか
開けませぬよ～
ムリムリムリムリ…

み・み・みよ子のドアに
他人が来はなんて…

でも、お父さん
私はもうこの“ドアに虫”
をきっかけに色々知る事が
できただのよネ



…>



-11-



まあ
どうだよ

…>



お
願
い
し
ま
す





みよこさん
こんにちは～
わたしちは くらじのまごと
相談会課です。みかんとちーす。
今日はおとうさん、おかあさんの
相談で高齢者総合相談センター
の中川さんが“来る”といつて
くついてきました。まじまほね!



おとうさん、おかあさん
今日はみよこさんに
“あいさつさせてもらって
いいかしら?



こんにちは!
高齢者総合
相談センターの
中川です!



私は最近玄関の外
階段を降りる時が少し
怖いのよ……



うちのお風呂は昔のままで
湯舟が深くてね
またいで入る時ちょっと
怖いんだよなあ



はい!
よろしく
お原意
しまさ

今日は立石さんか“
どんな生活を送りたいか
お聞きして、どんなサービスか“
介護保険を利用できる
のか：一緒に考えたいと
思って来ました。

では、
立石さん
お家のじき
な戸口見せて下さい

来年もまた
よろしくお願ひま～す!!

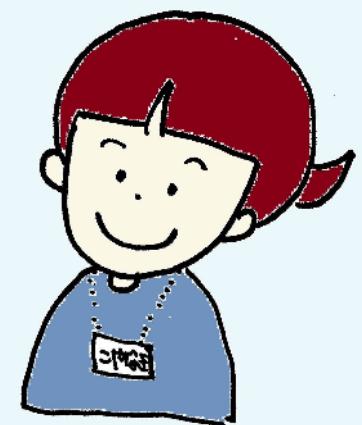
保健センターに相談



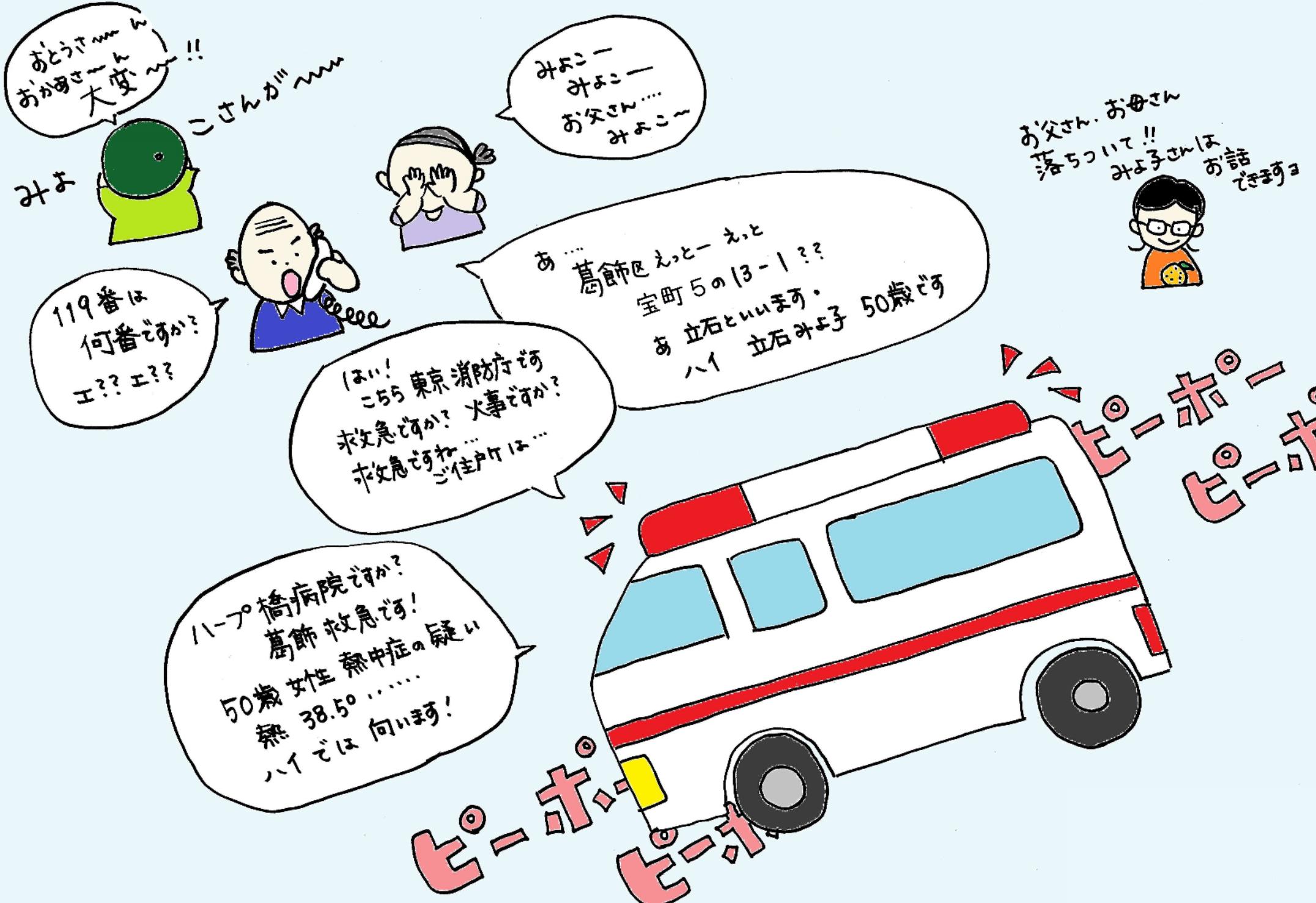
おはようございます。
地区担当のこやなきです。
お父さん お母さんごじ酉吉でしたね。
そうですか... みよ子さん 10年お部屋から
出てこないんですね...
身体のこも じのこもごじ酉吉ですか?
すぐに病院に行けるとは思えませんが。
一緒に考えて行きましょう!!
くらしのまるごと相談課と一緒に訪問させて
もら、ても 良いかしら?

おはようございます!

10時に予約いたしました。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。
少し前お父さんとともにスマホを設げたり
したので 民生委員さんに相談したら.....
たんじ虫Timeで 保健師さんはじと身体
の相談にのってくれる いう事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
病院も行こないんです。
1日何をしているのか 全然わからないし、昼夜逆転
しているみたいなんですね...
50歳になると 更年期とかもあるのでしょうか?
どうしたらいいのか....









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～～♥
可愛いいリース!!
みよ子さん上手
だね。



ネーネー
「ちくちくの会」は
月1回くらいでやつて行く?
場所はみよ子さんに
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
作っていっし
あみ物もやっているわ



ほら!
これもみよ子が
作ってしたものよ
今でもクリスマスのリース
飾るのよ～



この家でやてくれるの?
うれしいわ～みよ子にも
聞こえるからやついるのも
わかるわね

ひきこもてからも
フェルトとか糸とか
部屋の前には
置いていたのよ

ちくちくのかい

立石さん
みよ子さん
こんにちは
“ちくちくのかい”に
来ましたね～

わたくしは
途中になつていた
パンダちゃんを作りました

わたし
このバッグに
ネコのしゅうふ
いじが、たのむ

9月 | 10月

11月



ちふ、ヒ良いですか?
ちくちくのかい の みよさん
わたくしが “行っている” ゆトリティサービスで
クリスマス会をやるんですか
プレゼント交換があるって
みよ子が作ってくれたような
クリスマスリースを持てることみたい
と思っていて……
どうですかね。手作りだと あたたかみ
感じになるかなあとと思って……



まあ!!
おとうさん
どんなこと考えてたの?

さや～
お父さん
ステキ～!!

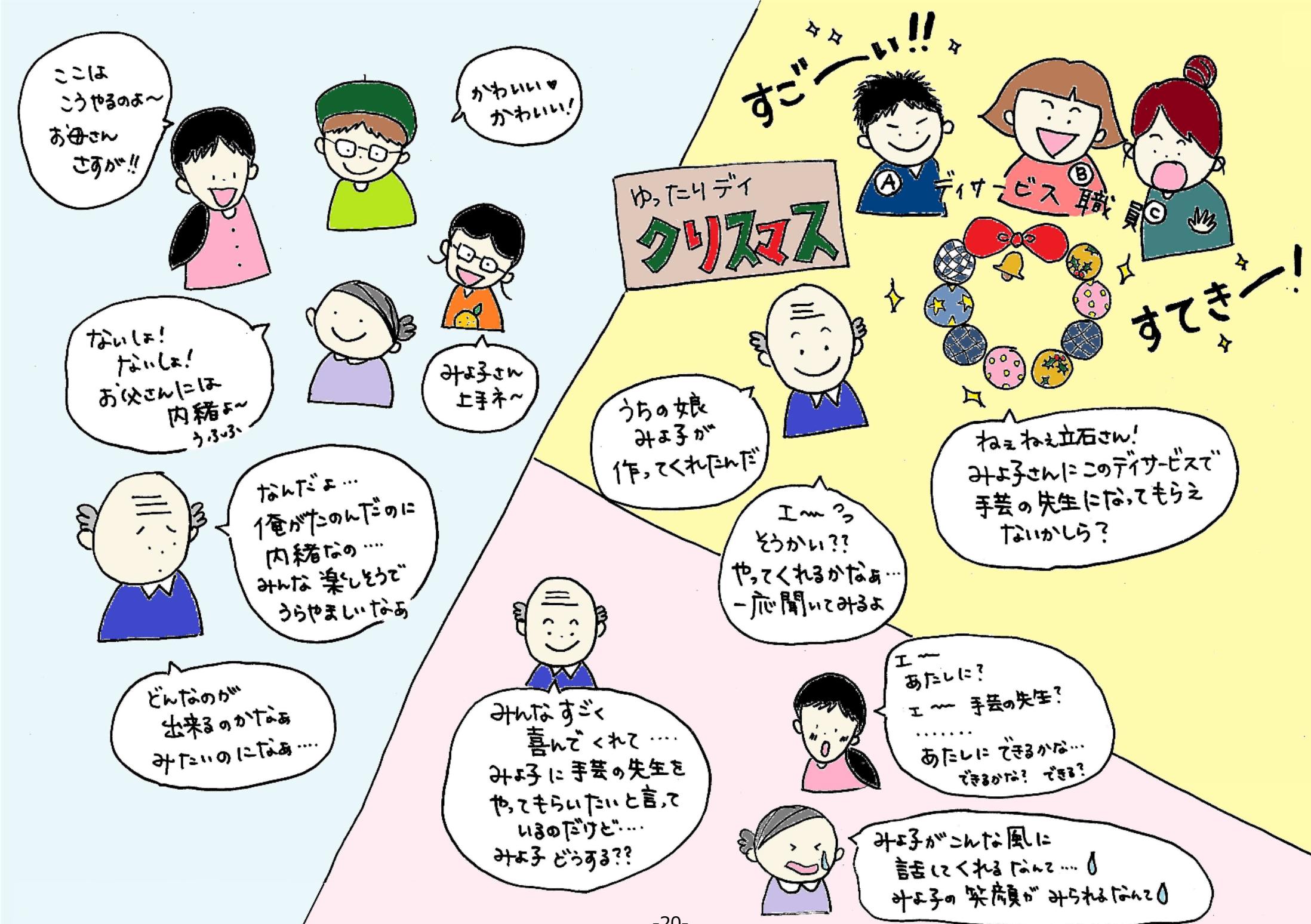
わたくしは
編みかけの
ひざかけを完成させたわ



みよこさん～!!
きいた??
みんなで作りましたよ!
みよ子さんに
教えてほしかった











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”です
最後まで読んでいたとき 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”的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々あります。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ります。
くらしのまるごと相談課。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
みかん係長



くらまる
あひる課長

より多くの方に目に留まらには
どうしたらよいかと教課の職員がアド
を出し合い、マンガ形式に行き着きました。
マンガの職員が描きました

くらまるには
いろいろな職種の職員が
働いています。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
日々思っています