

はあとぽーと通信

仙台市精神保健福祉総合センター

発行 2016年 9月 15日

編集 仙台市精神保健福祉総合センター
(はあとぽーと仙台)

仙台市青葉区荒巻字三居沢1-6
電話 022-265-2191

目次

P.1～2 特集「“ひきこもり”を知っていますか？(理解編)」

P.3 コラム「震災後のこころのケア」
若年層向けの普及啓発活動「はあとケアサークル YELL」

P.4 「アディクション家族教室」のご案内「イベント情報」

特集 “ひきこもり”を知っていますか？(理解編)

ひきこもりって？

おおむね半年以上にわたって、学校に行ったり仕事をしたり友だちと遊んだりせず、またはできず家庭にとどまり続け、家族以外の人との親しい人間関係がない状態です。特定の病気などを指す言葉ではなく、状態を表す言葉になります。

どうしてひきこもりになるの？

ひきこもりの背景要因には、生物的要因、心理的要因、社会的要因などのさまざまなものが考えられます(図1)。背景要因をふまえ、ご本人の状態を適切にとらえるためには、専門機関への相談が役立ちます。要因が明らかな場合には、まずはそこへアプローチすることが第一ですが、複数の要因が複雑にからみ合っており、はっきりした要因がわからない場合も少なくありません。

しかし、必ずしも要因がわからないとひきこもりから回復しないというわけではありません。今できることから考え、取り組んでいくことが大切になります。

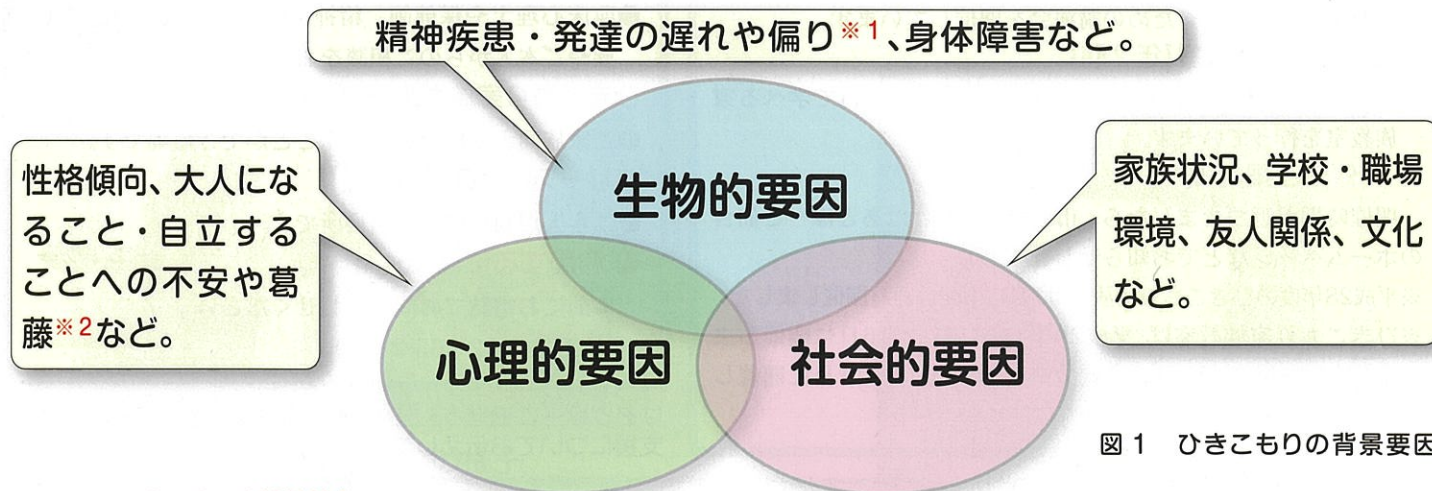


図1 ひきこもりの背景要因

※1 ひきこもりと精神障害

ひきこもりと関連の深い精神障害の主なものとしては、強迫性障害を含む不安障害、適応障害、パーソナリティ障害、統合失調症、自閉症スペクトラム障害などをあげることができます。これらの精神障害には、ひきこもりがはじまる前から症状があり、ひきこもりを引き起こす要因のひとつとなるものもありますが、なかにはひきこもりの状態が続くうちに発症するものも含まれています。

※2 ひきこもりと思春期

思春期(10歳から18歳くらい)は、「親から気持ちの上で自立する」「自分探し、自分作りをする」時期です。そのため、思春期の初め頃には、親ではなく友だちとの交流が大切なものとなり、この時期の友人関係の失敗は、他の人から見ればたいしたことのないものに思えるものでも、本人にとっては大きな失敗に感じられ、家庭へひきこもる要因となります。

また、思春期後半は「自分」について強く意識することで、他の人からの視線に敏感になったり、自分と他の人を比べたりするようになります。傷つきやすく不安定なこの時期に、信頼できる友だちがいると、お互いに支え合うことで自立へ向けて進んでいくことができますが、そうでなかった場合、孤立感、無力感が強くなり、思春期の本人にとって一番安全な場所である家庭で自分の殻にとじこもることになります。

この思春期のこころの状態は、19歳以降の青年期になっても、本人が「自分」として生きていく上で難しいことが何か出てくると、また起きてくるため、青年期に始まるひきこもりにも、自立をめぐる思春期の不登校・ひきこもりと共通の部分があると考えられます。

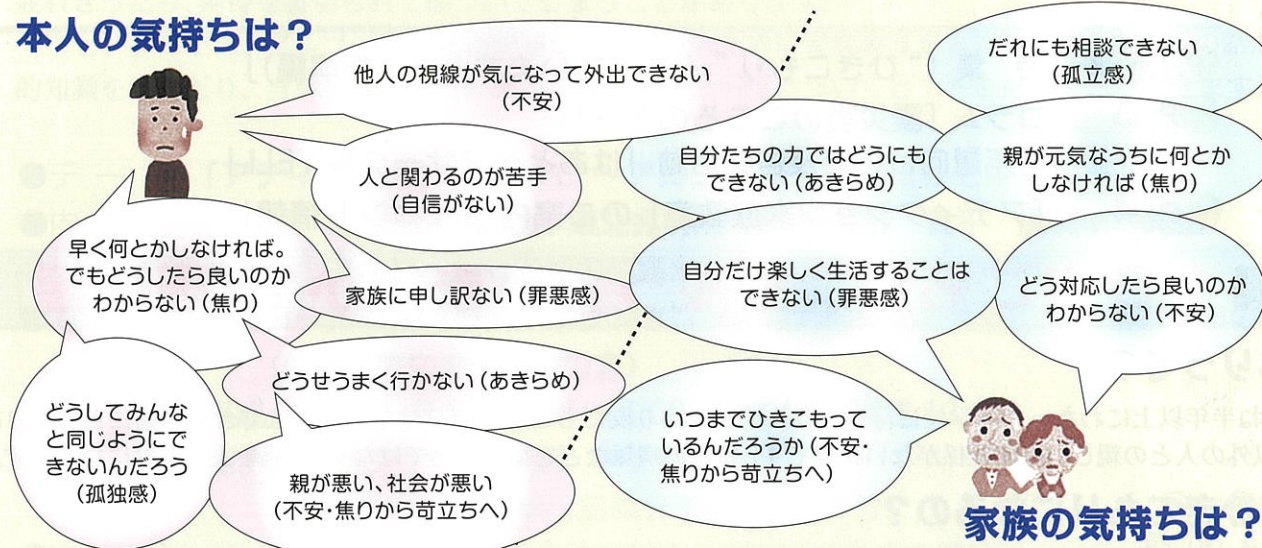
ご家族ができること

ひきこもっているご本人に対し、すぐに取り組んでいけることは、どんなことでしょうか。ご本人へ適切な対応をしていくためには、まずご本人の気持ちを理解することが大切になります。

回復したご本人からひきこもっていた当時のことを聞くと、不安や焦り、罪悪感などを抱え、だれにも理解されず相談もできなかったというお話がよく聞かれます。では、ご本人に向き合うご家族自身の気持ちはいかがでしょうか。ご家族も、ご本人と同じようにつらい気持ちを抱えている方が多くいらっしゃいます（図2）。

ご家族が、ご本人のことについて考えていくためには、ご家族自身が余裕を持ち、元気であることが必要です。もし、ご家族自身がつらい気持ちを抱えている場合には、ひとりで抱え込まず、相談を始めてみましょう。

本人の気持ちは？



家族の気持ちは？

図2 本人の気持ち、家族の気持ち

はあとぼーと仙台では、次のような支援を行っています。ぜひご利用ください。

ひきこもり講演会【年1回】

●一般市民の方々を対象に、ひきこもりについて関心を持ち、理解を深めていただくための講演会を開催しています。

ひきこもり家族教室【年2回】

●ご家族を対象に、ひきこもりの理解と対応について学べる家族教室を行っています。

＊開催のご案内＊

開催時期が近づきましたら、市政だよりや、はあとぼーと仙台のホームページなどでお知らせします。

※平成28年度のひきこもり講演会は7月に下記の通り開催しました。

※ひきこもり家族教室は、平成29年1月31日・2月6日に開催します(平成28年度1回目の家族教室は7月26日・8月1日に開催しました)。

個別相談【予約制・随時受付】

●月～金曜日 8時30分から17時

●臨床心理士や保健師、精神保健福祉士などが、ご家族やご本人からのご相談をお受けします。

ひきこもり家族グループ【月1回】

●ご家族同士で出会い、話すことができる場です。

フリースペース【月2回】

●ご本人が利用できる居場所です。

＊利用するには＊

事前にお電話でお問い合わせください
(TEL 022-265-2191)。



はあとぼーと通信53号(次号)では、ひきこもりの方への支援についてお伝えします。

平成28年度 ひきこもり講演会 「ひきこもる心との〈対話〉」

7月2日(土)にエル・パーク仙台6階ギャラリーホールにて、斎藤環先生(筑波大学医学医療系社会精神保健学教授)の講演会を開催し、当事者、ご家族、支援者の方などたくさんの方にご来場いただきました。

斎藤先生からは、豊富な臨床経験から本人を理解したり、対応を考えていくためのヒントになるお話があり、また、質疑応答の時間には、参加の皆様が日々の暮らしの中で悩んでいらっしゃることに、ひとつひとつ具体的に答えていただきました。

参加の皆様からは、講演会の感想について「今までひきこもりについて誤解していたことに気付いた」「ひきこもりの本人の気持ちが分かった」「家族で不安になっていたことが話を聞くことで楽になった」などの声をお寄せいただきました。



はあとぽーと通信震災コラム

平成 28 年 4 月 14 日と 16 日に熊本地方を震源とした熊本地震が発生しました。この地震で熊本県を中心に大きな被害が生じ、多くの人々が被災しました。そして私たちはその被害や被災の状況のほとんどを報道やインターネットなどで知ることとなりました。そして繰り返し被災地の状況が報道されていくなかで、どうしても、熊本の被害状況や被災状況が 5 年前の東日本大震災の時の状況と重なるところが多く、震災当時のことを思い出し、苦しくなってしまうことが多かったと思います。このこと自体は震災を経験したものであれば多かれ少なかれ、起こりうる反応です。そして、ほとんどが一過性の反応であり、時間の経過とともにその反応は小さくなっていきます。

熊本の被災地や被災者のことを想うことはとても大切なことです。そして震災を経験したからこそ、熊本の被災者に対して多くのことについて共感できることもあり、そのことはとても重要なことであります。しかし、その想いが高じてしまうと、どうしても、現在熊本で起こっていることと、私たちの震災の体験の区別がつきにくくなり、つらくなってしまうことが起こりやすくなります。熊本のことを想いながらも、熊本の状況と震災とは少し切り離して考えることも大切です。

若年層向けの普及啓発活動

「はあとケアサークル YELL」

<YELLとは>

仙台市内の学生が「悩みを抱えた時の上手な付き合い方や乗り越え方」などを啓発グッズや講義等を通して学生に広めていく活動です。平成 24 年度から大学生をメンバーとした「若年層向けの普及啓発活動のための検討会」を発足し、活動を続けてきました。平成 26 年度からは、学生主体のサークルとして活動しています。

<活動内容>



毎月の話し合いの様子



これまでに、
このようなグ
ッズを作成し
ました♪



仙台市の大学で啓発活動を行っています

ナイトライン
(022) 217-2279
時間 18:00~22:00
年中無休

こころの健康について
電話でご相談ください。

はあとライン
(平日のみ)
(022) 265-2229
時間 10:00~12:00 13:00~16:00

アディクション家族教室のご案内

誰でも何かにのめり込むことはありますが、仕事や家庭生活の妨げにならないようブレーキをかけて楽しんでいきます。そのブレーキが壊れ、日常生活に大きな問題が出てやめられないことを「アディクション」や「依存」と言います。そのような状態になると本人だけでなく、家族もやめさせるために必死に働きかけて疲れきったり、期待を裏切られて傷ついてしまうことがあります。

当センターでは、アルコールや薬物問題からの回復のために家族教室を実施します。専門医の話から基本的知識を学んだり、当事者や家族の体験談から依存症の回復についてヒントを得ることができます。

- テーマ **「アディクションについて ～アルコール・薬物依存を中心に～」**
- 内容 **講話** 医療法人 東北会 東北会病院（精神科医）奥平 富貴子 先生
体験談 アルコールや薬物の問題からの回復を目指す 当事者・家族
- 対象 **アルコールや薬物のアディクション（依存）問題を抱えるご家族をお持ちの方（仙台市内にお住まいの方）**
- 日時 **平成28年11月9日（水）14:00～16:00（開場13:30）**
- 場所 仙台市福祉プラザ 10階 第2研修室
住所：仙台市青葉区五橋2丁目12番2号
- 定員 40名（参加者多数の場合はお断りすることがあります。）
- 申込 下記の番号にて受け付けます。
仙台市精神保健福祉総合センター（はあとぽーと仙台）
電話番号：022-265-2191（8:30～17:00）



デイケア祭

日時：平成28年10月20日（木）10:00～15:00

場所：仙台市精神保健福祉総合センター

当センター精神科デイケアメンバーによる日ごろの活動成果の発表や、体験コーナー、作品展示、模擬店など、盛りだくさんの内容になっています。

ぜひお立ち寄りください。



こころの相談

たとえば、

- ・職場での対人関係に悩んでいる。・学校で友だち関係に悩んでいる。
 - ・子どもが家にひきこもっている。・家族の問題で悩んでいる。
- …など、さまざまなこころの悩みについてご相談をお受けします。

【来所相談（予約制）】

仙台市民の方が対象です。

電話 022-265-2191（平日午前8時半～午後5時）

【電話相談】

○はあとライン（平日午前10時～12時、午後1時～4時）

電話 022-265-2229

○ナイトライン（年中無休、午後6時～10時）

電話 022-217-2279

精神科デイケア

グループでの活動を通じ、生活リズムを整えたり、対人関係の改善を図ったり、体力や集中力をつけたりします。うつ病で休職中の方を対象としたリワーク準備コースも行っています。

※仙台市民の方（15歳以上、ただし中学校に在籍している方を除く）が対象です。詳細はお問合せください。

電話 022-265-2191