千葉市こころの健康センターだより

こころまる

第18号
2011. 9

〒261-0003 千葉市美浜区高浜2-1-16　TEL 043 (204) 1582　FAX 043 (204) 1584　URL　city.chiba.jp/hws/kokoronokenko/

【講演会報告】「社会的ひきこもり」とどう向き合うか

7月23日、同セミナーを開催しました。講師には、爽風会佐々木病院の斎藤環先生をお呼びしました。参加者133名で会場はほぼ満員となり、皆さんの関心の高さが伺えました。

講演では、社会的引きこもりとは「社会参加をしない状態が６か月以上持続しており、精神障害がその第一の原因とは考えにくいもの」と定義した上で、日本の社会や文化が引きこもりを起こす要因の一つになっているという状況、引きこもりの主な特徴、対応方法等についてお話いただきました。“特徴” と “対応” については次ページのとおりです。

目　次

【講演会報告】「社会的ひきこもり」とどう向き合うか…… P1
グループホーム　ラブリーパレス開設…… P3
図書貸出ベスト5…… P3
インフォメーション…… P4

社会的ひきこもりの主な特徴

＊多くは不登校から長期化している。(必須条件ではないが、受験の失敗、就労の失敗等挫折経験をしている)

＊一度就労経験があっても引きこもることはある。(以前とは異なる)

＊内向的で、家庭では「手のかからない良い子」、男性に多いと言われるが、性格傾向や家庭環境との関連性は必ずしも明らかにはなっていない。つまり、どんな家庭のどんな子でも引きこもりになり得る。

＊ほとんど自室に閉じこもり、昼夜逆転の生活を送るが、夜間や家族と一緒等の条件付きで外出することも多い。

＊引きこもる→孤立感→精神症状に悪影響(自己評価低下、うつ)→身体にも悪影響(強迫症状、対人恐怖症状などの精神症状を示す場合もある。)

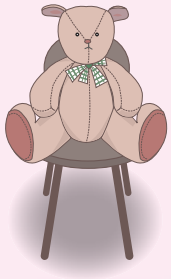
＊時には家庭内暴力や自殺未遂にいたることもある。

＊放置すると自然な回復が期待できない。

＊家族以外の第三者(専門家でなくてもよい)が適切に深く関わることは、回復へ効果的である。

＊随伴しやすい精神症状
不登校、対人恐怖、被害関係念慮、強迫症状　等

＊関連する疾患
統合失調症、発達障害、人格障害　等



社会的ひきこもりへの対応

＊治療全体の流れ

1. 家族相談(情報伝達)…対応の基礎を学ぶ
2. 個人治療…精神療法、ときに薬物療法
3. 集団適応支援(デイケア、自助グループ等)…安心と感じられる中で人間関係を練習する。

ちなみに、本人を医療機関へ連れて行く時は、本人に嘘をついて連れて行くとその後の通院継続は難しくなる。医療機関へ行く当日の朝、本人が納得できるよう説明し、連れて行くことが必要。

＊家族の基本的心構え～「本人が安心してひきこもれる環境づくり」を目指して～

○大人から見放されることは、子供にとって恐怖であるため、関わり続けることが大切。

○しつけ的発言は控える。

○社会参加の第一歩である買い物を阻害しないよう、お小遣いは一定額は渡す。これらの姿勢について、両親が一致団結し、覚悟と根気をもって取り組んで欲しい。
なお、一過性の関わりになってしまうため、兄弟や親戚には頼り過ぎない方が望ましい。

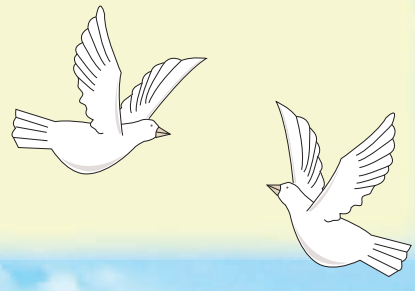
＊コミュニケーションの回復　～まずは挨拶から～

○回復のためには、親子関係が一番大切。

○メールやメモではなく、基本的には会話でコミュニケーションをしたい。現在会話が出来ない状況であれば、まずは挨拶から始めてみる。

○本人の話を真面目に聞く姿勢を見せる。
・反論・弁解をしない。
・耳は傾けるが言いなりにならない。

○家事を頼んでやってもらったら感謝の言葉を言う。



＊家庭内暴力への対処　～暴力に暴力で対応しない～

○暴力は１００％やめさせる姿勢を見せる、言うことが重要。

○必要に応じて、第三者や警察に介入してもらったり、親が避難等する。本人に対しては、事前に「今度暴力を振るったら警察に通報したり避難する」旨伝え、言ったことは必ず実行する。

＊有効な社会資源　～上手に活用を～

医療機関、各種支援機関、家族会、電話相談、メール相談、訪問支援活動、デイケア・たまり場・自助グループ、就労支援機関等を上手く利用されたい。

なお、引きこもりからの回復のためにいきなりアルバイトを始めると、トラブルになりやすいため、デイケアや自助グループ等でコミュニケーションの実践を積んでからアルバイトに移行するのが望ましい。

参加者のアンケートには、「親としての具体的な対応方法が分かり、とても参考になった。」「不安に感じていたことが解決され、気持ちが楽になった。」等の声が多くありました。

今年度千葉市では、１０月２８日（金）、１１月２５日（金）に「ひきこもり家族セミナー」を開催する予定です。同じ悩みを抱える方同士で話をすることで、解決への糸口を見つけていければと考えています。

グループホームが開設されました

グループホーム ラブリーパレス

９月１日、社会福祉法人栗の木が、花見川区にグループホームを開設しました。以前は美容院として利用されていたアパートの１階と２階を改装したもので、１階には交流スペースも設けられています。

対象者は、社会的自立意欲がある方、通院・服薬が出来る方、身の回りのことが概ね出来る方、共同生活が行える方、日中活動の場がある方です。

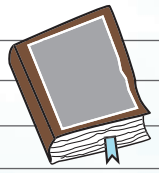
アパートは閑静な住宅街の一角にあり、精神障害者の方が、地域で自立して暮らしたいという希望を叶える住まいとして、期待されています。

【図書室より】

平成２２年度　図書貸出　ベスト５

平成２２年度の年間図書貸出数は、２６１冊でした。年間貸出ベスト５を御案内します。

第１位	ＮＨＫ「生活ほっとモーニング」統合失調症を生きる　当事者・家族・医療の現場から	ＮＨＫ出版
第２位	問題は、躁なんです　正常と異常のあいだ	光文社新書
第３位	すべてがうまくいく「やすらぎ」の言葉	ＰＨＰ
第４位	きっと、心はラクになる	かんき出版
第５位	お金で悩まないこころの治療生活	飛鳥新社



なお、内容別で見ると、「うつ病」に関する書籍が１番多く、２番目は「統合失調症」に関する書籍でした。

こころの健康センター インフォメーション

精神保健福祉相談

精神科医師による心の健康に関する相談を行っています。内容をお伺いし、必要に応じて予約をお入れします。まずは、電話でご連絡下さい。※予約制　☎ 043 (204) 1582

●**精神保健福祉相談**…精神保健福祉全般に関する相談。

●**思春期相談**…不登校やひきこもりなど、思春期に起きる問題に関する相談。

●**アルコール・薬物依存相談**…アルコール、シンナーや規制薬物等の依存に関する相談。

●**高齢者相談**…高齢期の精神的健康に関する相談。

精神障害者家族のつどい

11月　8日（火）「就労支援制度の概要～働きたい！と思ったら～」

12月21日（水）「家族のメンタルヘルス～親子のコミュニケーションを考える～」

（上記２日間とも、[時間] 講演１３時３０分～、話し合い１５時３０分～　[場所] 千葉市こころの健康センター　申込不要）

ひきこもり家族セミナー

家族同士の話し合いと、カウンセラーによる助言

第１回：１０月２８日（金）

第２回：１１月２５日（金）

（上記２日間とも、[時間] １４時～１６時　[場所] 千葉市こころの健康センター　申込不要）

こころの電話

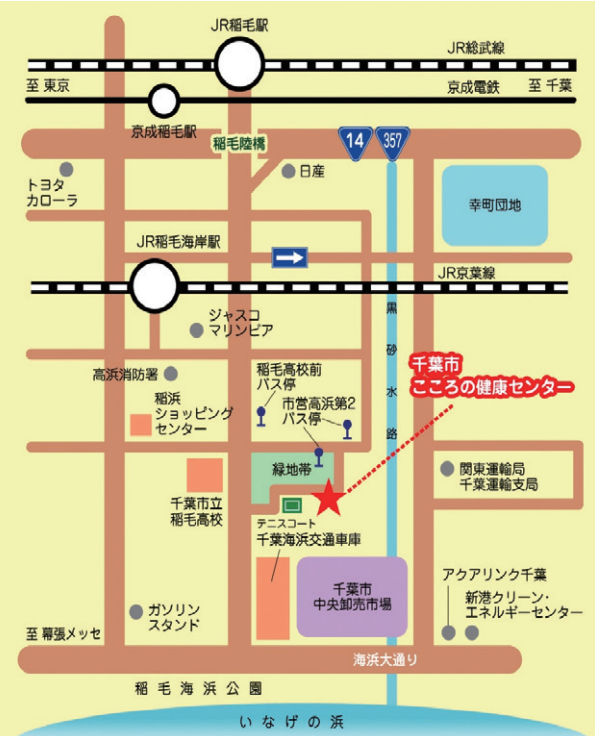
専門員による電話相談を行っています。

毎週月～金曜日　正午～午後5時

（祝日・年末年始除く）

専用電話 043 (204) 1583

千葉市こころの健康センター案内図



TEL 043(204)1582　FAX 043(204)1584

※検査・診察は行っておりませんので御了承下さい

【編集後記】

当センターの図書室には、精神保健に関する専門書から自己啓発本まで幅広い書籍を配架しています。加えて、市内の関係施設のパンフレット等も並んでいます。知識を増やしたい方、関心のある方、図書室をのぞいてみてはいかがでしょう。