



# いっぷく会便り



<8月号> 令和4年8月1日 発行

KHJ 静岡県いっぷく会 (NPO 法人全国ひきこもり家族会連合会の静岡県支部)

会長 中村 彰男

「いっぷく会」のホームページ <http://ippukukai.com>

## 7月例会のご報告

7月例会は、7月10日(日) 静岡県男女共同参画センター「あざれあ」で開催しました。

### ◇準備会 10時～12時

12名の参加をいただきました。まず「いっぷく会便り7月号」「8月地区会・相談会案内」「8月会員交流会案内」などを入れて出席者への配布、欠席者への郵送作業を行いました。関係機関へはメール配信です。そして、いくつかの報告事項、打ち合わせをして、各種情報などについて話し合いました。あとは昼食をとりながら楽しい歓談の時間を過ごしました。弁当持参ですが、どなたでも例会に少し早めに出かける感じで参加してみてください。都合のつく時間からでも構いませんので、是非とも楽しいゆっくりとした時間を共有しましょう。

◆例会 13時15分～16時30分 参加者23家族25名(別にオンライン参加者6名)  
更に別に支援者4名出席(市3名、心理士1名)

### ◇連続学習会

テーマ：『医療とのつながり方』

講師：静岡県公認心理師協会 臨床心理士・公認心理師 山本 弘一氏



いっぷく会では、長年にわたって学習会を積み重ねてきましたが、医療に関する学習会はほとんどありませんでした。今回の学習会で、総合病院に勤務する傍ら病院外においても臨床心理士として活躍されている山本弘一氏から、内容豊富な資料と分かりやすく丁寧な話を聞くことが出来たことは、大変有意義なことであると共に医療機関(病院、クリニックなど)が身近に感じられるようになりました。

## 最初に、受診に対するイメージについて

一般的に、精神科への受診に対しては負のイメージ(受診すること自体が情けない、周りからメンタルで病んでいると思われたらどうしよう、近所に知られたらどうしよう、強い薬をだされそう・・・など)が強く、また、支援者・支援機関・医療機関での傷つき体験(“怠けもの”扱いをされた、「やる気が出るまで待ちましょう」としか言われなかった、「本人が受診しないと」と医師に言われた(それができるなら苦労はしない)、・・・など、2018年のKHJアンケートより)が更に負のイメージを強くしていると思います。今日は、皆さまが受診してくださった先に何があるのか、そして医療機関として、どんなお手伝いができるのかについてお話ししたいと思います。

### 1. 受診のメリット

医療者側は、診断や病名にこだわってはならず、いかにして生きづらさを軽減させるかを重視しています。敷居が高いイメージもありますが、眠れない、元気が出ない、イライラするなど受診する方も結構おられます。日常生活に支障があり、ご本人も辛さを感じている状態が続いていると受診を考えるようになりますが、受診により下記のメリットが得られます。

- 本人の状態を理解できる
- 支援の方向性を知ることができる(アドバイスが得られる)
- 苦しみや症状が楽になる
- 医師の診断書が得られる・・・など

ご本人は、背景に様々な生きづらさ(発達特性、不安症状、抑うつ症状、幻覚や妄想、強迫症状、・・・)

など)を抱えていると言われていました。専門機関に相談に来られた方の約8割の方に症状が確認されたという報告もあります。相談に至っていない方も多いと思われますので、ご本人の苦しみの緩和や軽減に医療がお役に立てる可能性が、まだまだあるということも考えられます。

## 2. 様々な生きづらさについて

- 発達の特性
- 気分が落ち込む
- 不安でたまらない
- 細かいことが気になる
- 周りに誰もいないのに声が聞こえる
- 眠りにくい

このように、さまざまな生きづらさがありますが、できれば医療に繋がって欲しい場合もあります。

- ★ぼんやり、ふさぎこむ、意欲低下、生きる価値が無い、死にたい・・・などが続く場合
- ★「悪口を言われている」、「自分の考えが読まれている」、「盗聴器が仕掛けられている」・・・などを訴える場合
- ★対人関係が持ちにくい、他者の意図の理解が難しい、衝動性が高い、こだわりが強い・・・など

ご家族として、「受診して楽になって欲しい」というお気持ちと、「受診して病気と言われたくない、嫌なことを言われたくない」というお気持ちがあることと思います。また、ご家族は受診させたいと思っても、ご本人が拒否している場合もあります。いずれにしても、焦って受診を勧めて親子関係が悪化するのはいけません。かといって、「このまま見守るだけでいいのか」と不安に思われることもあるかもしれません。そうした場合には、医療機関に限らず、相談できる支援機関と繋がっておくことも大事です。

## 3. 医療機関の探し方

- 探す手段としては、自分でインターネットなどでの検索、保健所・精神保健福祉センターなどからの紹介、家族会などでの紹介があります。
- 心療内科、精神科・神経科、その他の科（小児科、内科などでも、その地域で心の問題に詳しい医療機関）などがあります。
- 総合病院、精神科病院、クリニックなどがあります。
- 医師と看護師、事務員だけの所もあれば、臨床心理士、精神保健福祉士、作業療法士なども勤務している所もあります。
- 診察と薬物療法だけの所もあれば、心理検査、カウンセリング、デイケア、訪問看護などを行っている所もあります。
- ご家族のみでの受診ができるところや、ご本人が受診に繋がるための相談をできる所もあります。

### ☆医療機関に問い合わせる時のポイント

「ひきこもりの治療をしていますか？」と尋ねるよりは、「ひきこもりの状態にあるが、眠れなくて困っている、不安が強いのを和らげたい」など、具体的な症状について問い合わせると良いかも知れません。

医療機関と一口に言っても、診療科、病院の規模・種類、勤務している職種、治療の種類など、それぞれに特色や強みなどがあると思います。こうしたことも参考にいただき、ご本人やご家族のニーズに合わせて、選んでいただけると良いと思います。

## 4. 診断書について

自立支援医療制度、精神障害者保健福祉手帳、障害年金の制度がありますが、申請には医師の診断書が必要です。それぞれ申請できる条件があります。本人が申請を希望しているかどうか的大事です。

## 5. 受診の勧め方

本人の方から受診の申し出がある場合は別ですが、一般的には親の方から勧めることとなります。その一

例を示します。なお、医療機関などの情報は事前に収集しておいて下さい。

- 本人にとっての困りごとに焦点を当てる
- 受診の必要性や本人にとってのメリットを伝える
- 「試してみる」という言い方をする
- 受診を拒否する場合はその理由を聞く
- 本人に伝えた上で家族のみで受診する
- 相談した結果（感想）を伝える
- 次回の受診日を伝える、カレンダーなどに印をする
- 当日に誘ってみる（さらっと）



## 6. 薬について

- 薬は必須ではありませんが、有効な場合もあります。
- 病名に対してではなくて、症状に応じて処方されます。
- 必ずしも、抗うつ薬 = うつ病、抗精神病薬 = 精神病ではありません。
- 薬で症状を緩和・改善しながら、同時に心理療法（カウンセリング）、集団療法（グループ）、就労・自立支援などの心理・社会的な支援などに取り組んでいきます。

## 7. 多様な支援機関

- 医療機関だけが支援機関ではありませんし、医療機関だけで完結する支援はありません。
- しかし、医療機関を利用することで、ご本人の生きづらさや症状を軽減できることもあります。
- 身近で支援するご家族の負担は大きなものがあります。
- 一番の理解者・支援者であるご家族が倒れてはいけません。
- ご家族だけで抱え込まずに外部と繋がりを持ちましょう。
- 地域にあるさまざまな支援機関を上手に利用していけると良いと思います。

## 8. 静岡県公認心理師協会の取り組み

- 2021年度より、日本臨床心理士会の助成により、『家族会の支援事業』が始まりました。
- 静岡県では、『いっぷく会』さんに関わらせていただいています。
- 『いっぷく会』役員の方々と、話し合いをもち、家族会の方々への応援のあり方を相談しています。
- 2021年度は、①個別相談会への相談員派遣、②地区会への参加、2022年度は、①②に加えて、③講演会・勉強会への講師派遣もさせていただきます。
- ご家族の声を聴き、勉強させていただきます。

以上のように学習させていただき、また多くの質問にもお答えいただきましてありがとうございました。

### 9月例会のお知らせ

日時：令和4年9月11日（日） 13:15 ～ 16:30（受付 13:00～）

会場：静岡市番町市民活動センター 2F 大会議室

連続学習会テーマ：「ひきこもり対応の目標は？」～経験者相談員の提案～

講師：ヒューマン・スタジオ 代表 丸山 康彦氏

尚、当日は10時より同場所で準備会を行っています。配布物の準備やら、話し合いを行ったりしていますので是非お出かけください。例会時とは一味違った雰囲気、気軽な話もできます。皆さんの参加をお待ちしています。

・会員の方で、オンラインでの参加を希望する方は2日前までにメールで申込み下さい。

◆新型コロナの状況により、変更せざるを得ない場合がありますのでお含みおき下さい。

受付当番： □富士市以東 □静岡市駿河区、清水区 ■静岡市葵区 □藤枝・焼津以西

## 情報コーナー

### ・行政における支援体制について

本年度、厚生労働省のひきこもり支援について予算も大きく増加して取り組まれています。

現在、各都道府県、政令指定都市には「ひきこもり地域支援センター」が設立されていますが、各市町村に「ひきこもりサポート事業」「ひきこもり支援ステーション事業」「ひきこもり地域支援センター」へと段階的に充実させていこうというものです。

またその為の人材養成を国が行い、知識や支援方法を習得する研修を実施します。

誰でも、身近なところで支援を受けられるような体制がつけられる方向に進んでおります。

積極的に必要な支援を受ける、制度を利用させていただくことも大切なことだと思います。

### ・ひきこもり VOICE STATION

厚生労働省が運営する、全国ひきこもり当事者、家族、支援者の声をみんなでシェアする WEB コミュニティです。いつでも、誰でも、このサイトで色々なお話を聞くことができます。

<https://hikikomori-voice-station.mhlw.go.jp> ご利用ください。

## お知らせコーナー

(次回の例会までの予定などをお知らせしています)

### ・臨床心理士による「相談会」下記の通り予定しています。ご利用ください。(無料)

8月20日(土) 9時30分より 担当 鈴木 梓氏 (場所) 藤枝市文化センター

9月10日(土) 13時30分より 担当 山本弘一氏 (場所) 静岡市番町市民活動センター

事前の予約が必要です。早めに電話で申込み下さい。☎090-6081-0766 (事務局)

### ・地区会 次の通り予定していますご参加ください。(どこでも都合の良い地区会でも結構です)

西部地区会 8月20日(土) 13時30分より 於；藤枝市文化センター

東部地区会 8月28日(日) 13時30分より 於；富士駅南まちづくりセンター

中部地区会 9月3日(土) 13時30分より 於；静岡県男女共同参画センター「あざれあ」

各地区会とも臨床心理士の先生方お二人 参加していただける予定です。

(それぞれ詳しくは別紙でご案内の通りです。)

## あんなこと・こんなこと

[皆さまからの投稿をお待ちしています]

### ・8月2日静岡新聞朝刊「読者のページ ひろば」投稿より

「学校は休み？」言わないで 51歳の主婦

小学3年生の娘は学校に行っていない。人付き合いが苦手で場面緘黙症という診断を受けた。

それでも親としては、人と交流してほしい、社会性を学んでほしいと、平日の動物園、遊園地やスポーツ、工場見学などに誘い出している。そして言われることは「あれ、今日学校は休み？」の一言だ。私たち親子の心にぐさりと刺さってくる。学校がとてつらい場所なら行かなくてもいいよ、学校が全てではないし、学べる場所はたくさんある。自分自身を肯定してほしい。そんな思いを娘に伝えている私は「学校は行かないです」と言っていたのだが、最近はそのまま、はい、と言ってしまっている。娘はどうだろうか。その言葉で、学校に行けない自分に引け目を感じ、今では外に出ようとしない。どうか、そう思っても言葉を飲み込んで本人には言わないでください。学校は必ず行かなければならない場所ではない、ということが浸透してほしいと思います。」

とありました。私たちは、とかく世間体というか他人の目を気にして「学校に行きなさい」「仕事をしなさい」と言って、そうできていないわが子を許さなかつたりしますよね。

このお母さんのように、わが子の行いを受けとめて寄り添い、社会にも訴える行動は素晴らしいことと思いました。

「学校に行ってあたりまえ」「仕事をしてあたりまえ」「結婚してあたりまえ」と

しばられて、それを子どもにもしばっていることが多いと気づかされます。

せめて、できないわが子の生き方を肯定して受けとめることができるようになりたいものです。(H)

いっぷく会は、会員制で会員の会費で運営されています。会員以外の方もご参加されることは大いに歓迎していますが、その場合は参加費を一回1500円負担して頂いています。ただし初回は体験として無料で参加いただけます。そして年会費8000円(年度途中での加入は月割額700円)で、加入していただければその後の参加費は無料です。詳しくは事務局まで問い合わせ下さい。

事務局 電話 090-6081-0766 E-mail : [ippuku-kai@outlook.jp](mailto:ippuku-kai@outlook.jp)