



いっぷく会便り



<6月号> 令和5年6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>

5月例会のご報告

連続学習会 テーマ:「ひきこもり対応の基礎」

講師 : 一般社団法人静岡県公認心理師協会 山本弘一氏 (臨床心理士・公認心理師)

講師は、総合病院にて勤務している傍ら、静岡県公認心理師協会「ひきこもり支援プロジェクト」の一員として、ひきこもり問題に取り組んでおられます。昨年7月の例会では、「医療とのつながり方」についてお話し頂き、今回は、ひきこもりの実態や対応についてお話し頂きました。

1. 定義と現状

① ひきこもりとは

② 最新の内閣府の調査 (2023年3月)

- ✓ ひきこもりの総数は推計146万人 (40歳~64歳では女性が過半数)
- ✓ 不登校、退職、人間関係など契機はさまざま (新型コロナウイルスの流行も契機に)
- ✓ 就業経験者も多く、長期化、高年齢化も一層深刻化

* 「こうすればうまくいく」という単一の支援方法がある訳ではなく、様々な支援をオーダーメイドで考えていく必要があります。

2. 回復過程と支援 (厚労省, 2010、原田, 2020 を参考)

ご本人の多くは、「出ない」「行かない」のではなく、「出れない」「行けない」という状態です。「家族支援」は全過程を通して重要であり、ご本人の状態・段階に応じて、「本人支援」、「集団支援」、「居場所支援」、「就労支援」、「生活支援」などを考えていきます。

① 準備段階/ひきこもり前状態

- ✓ 身体・精神の疲労が長期に続いた結果としてエネルギー低下が存在
- ✓ 気分の落ち込み、疲れやすい、身体の不調、睡眠の問題、人と会うことを避ける、関心の乏しさなどが見られやすい

② 開始段階/充電期

- ✓ 家族を避け、部屋にこもる時間が増える
 - ✓ 家族だけでなく、人と会うことに強い不安や緊張が伴う
 - ✓ 自分のペースで過ごすことで“エネルギーの回復”を図る
 - ✓ “ひきこもる以外にない”というご本人の状況を理解する
- * こうした段階を理解し、環境を整えるためにも、家族支援が重要です。

◆訪問支援について

ご家族以外と話す機会が減っている場合、ご本人が第三者と世間話をするだけでも、意味があると言えます。訪問は、(消極的な同意であっても)ご本人の同意が原則ですし、場合によっては、しばらくは家族との相談を続けていく方が良い場合もあります。

◆コミュニケーションについて

“将来”“仕事”“病院”といった話題は、本人が神経質になりやすいと言われています。まずは、本人が話しやすい話題から始めましょう。

◆ “私 “を主語にしたメッセージ

「いつまで（あなたは）こんな生活をしているんだ」「（みんなは）やっているんだぞ」というような、「あなた」や「みんな」が主語になっている言葉かけは、非難されていると受け取られやすいです。「わたし」を主語にしたメッセージの活用をお勧めします。

③ ひきこもり段階／安定期

- ✓ エネルギーが徐々に回復し、イライラや落ち込みの減少
- ✓ 家の中では、以前に近い状態（それだけに動けそうに見えることも）
- * それでも家族以外の人に会うと極端に疲れてしまいます。

◆ 手伝い（頼みごと）について

家の手伝いなどをお願いできる場合には、人と会わずに、自分のペースでやれることが取り組みやすいかもしれません。「〇〇をしてくれたら（私は）助かる」など、先ほどの「わたし」メッセージを活用するのも一つです。

◆ 冠婚葬祭・兄弟の帰省について

ご本人からすると、“人が大勢いる”“会話が必要”“近況を聞かれるかも”と不安材料がたくさんです。日時を伝えて決定は本人に任せる、当日になって気持ちが変わることも想定する、部分的な参加にするなど、ご本人なりの参加の仕方も認めていきたいです。

④ 社会との再会段階／活動期

- ✓ 周囲への関心が増す、外出できるが増える、以前拒否した社会資源を口にする
- ✓ 情報の提供は行い、決定は本人に任せる
- * 生活面・経済面・就労など、ご本人の望む支援を提供できると良いです。

◆ 経済上の支援

親亡き後もご本人が生活していけるかを考えることも大事です。「障害年金」「生活保護」「成年後見制度」をはじめとした、公的支援制度についても知っておくと有用かもしれません。

◆ 就労上の支援、

一般就労と福祉的就労／障害者雇用、利用できる支援機関などを知っておくと有用ですが、ご本人の思いを大事にしたいです。

◆ 長期化の背景にある症状

対人関係での大きなダメージがある場合、対人恐怖、イライラ、被害感情などがあり、ひきこもりが長期化してしまうこともあります。家族や家族以外の安心できる他者との出会いを重ねていくことで背景にある対人恐怖などの緩和が望めます。

◆ 強みに注目した支援

支援が長期に亘る場合、欠点をなくす、弱点を克服するという問題解決モデルから、できることを増やす、本人の強みに注目するアプローチに転換していく支援が有効です。

◆ 受診や相談について

受診や服薬はひきこもりの支援に必須ではありませんし、すべて解決するというものではありません。ご家族の中には、過去に専門家との出会いで傷ついた方も少なくないかもしれません。それでも有用となりえますので、医療機関ができること、できないことを知り、上手に利用できることが望めます。また、地域には様々な支援機関があります。それぞれの特徴を知り、ご本人やご家族のニーズによって、こうした支援機関を利用していくことが大切です。

◆家族会について

長い経過の中で、ご家族は、傷つき、疲弊していることも少なくありません。そのような時、家族同士のつながりが非常に大事になります。他の家族の話聞ける、孤立感が軽減できる、社会資源の情報が得られることなど、メリットは沢山です。他の家族との関わりで、家族が外との繋がりを取り戻すきっかけにもなります。

◆ひきこもり支援プロジェクトについて

2021年7月より、『いっぷく会』さんに関わらせて頂いています。個別相談会、地区会のほか、講演会・学習会の講師もさせて頂いています。2023年度も引き続きよろしくお願ひします。

このようなお話を、懇切丁寧にいただき、質問にも答えて頂きました。ありがとうございました。

7月例会のお知らせ

日時：令和5年7月9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 大会議室

連続学習会テーマ：「ひきこもりは行きつ戻りつ ～スイッチバック方式で進む生きざま～」

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下さい。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。

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

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」（無料）

西部地区 6月17日（土）藤枝市文化センター第4会議室

（担当心理士 鈴木 梓氏）相談時間 1回目 9:30～ 2回目 11:00～

・地区会

西部地区会 6月17日（土）13:30～16:30 藤枝市文化センター第2会議室

（相談会と同日ですが部屋が異なります）

（参加心理士）鈴木 梓氏 久保恵理奈氏

東部地区会 6月25日（日）13:30～16:30 富士駅南まちづくりセンター会議室

（参加心理士）欠席です

中部地区会 7月1日（土）13:30～16:30 あざれあ 5F 503 会議室

（参加心理士）江口昌克氏 久保伸年氏

・「いっぷく文庫」新刊本の紹介（会員N氏からの寄贈です）

書名：気づけない毒親

著者：高橋リエ（母娘謎解きカウンセラー）

毒親、すごい言葉ですが、子供にとって毒になる親のこと「ひどい親」ではなく、むしろ真面目で一生懸命でちゃんとした親、他人から見れば「いい人」と思われている親なのですが、実は子供にとっては・・・？ 是非読んでみてください。

• いっぷく会の会員に加入した 20 年ぐらい前、その当時の会長さんの知り合いの家の空き室（静岡市内）を借りて話し合いをしていたころ、ある外国人（留学生か？）から、「ひきこもり問題は、なぜアジアで特に日本に多いのか」というテーマで取材をしたいということで、それを受けるかどうか話し合いました。現在、他の国（先進国）と比較して、今も日本は多いのでしょうか？

• 竹中哲夫先生（日本福祉大学名誉教授）の講演を何度かお聞きして、またいっぷく会でも講師にお迎えして講話をお聞きする中で、いつも当事者と家族に寄り添い、国の政策的怠慢などへの怒りというか、不十分さなどの声を上げておられました。

これらは家族の問題ではなく、社会現象の問題として取り組まなければならないこと。

このような若い人達に対して、自己責任扱いをしているような日本は将来ダメになってしまいます。

と嘆いておりました。

久しぶりに「たびだち」103 号に掲載されておりましたが、だいぶお年を召された写真に感慨深く思いました。

• 世界で一番貧しい大統領といわれたウルグアイの「ムヒカ」さんが来日した時（コロナ流行の少し前）新聞記事の中で「経済発展した先進国と思っていた日本で、若者の自殺者が多いのは何故！」と驚いていました。その後、幾つかの大学で講演会をしたようです。

テレビでムヒカさんのドキュメンタリーを見て、若い頃、革命の中で投獄され拷問の日々を過ごしているのに、現在のあの誰をも包み込むような笑顔はすごいなと思いました・・・。

• つれづれに思いのまま書いてしまいました。少数派に対して不寛容な現代においては、益々厳しいと感じます。それでも子ども達には「親亡き後」決して希望を失わないで生きてほしいと願うものです。会員（母親）

• 以前、ある先生から「ぼやぼやしていたら、あっという間に 10 年が過ぎるわよ。親が率先して動かないと駄目よ！早く本人を連れてらっしゃい」と。私はそんなこと言われても動かない息子をどのように連れていったらいいのか？気持ちだけは焦り、なかなか思うようにならず時間だけが過ぎていきました。そんな時、ある方の本に「人は百人百様、ひきこもりの方も状態は様々で回復に従って関わり方も少しずつ変化させていく配慮が必要です」と。私の息子は今、現在、どんな状態なのか？ 私自身、いろいろと考えてみました。

- 家の中では自由にしている対話もあり、一緒に食事もしている。

- 冗談も言い合えたり、料理も一緒に作ったりしています。

- ただ、外には出ない。

本人だけを動かそうと思っていたと反省して、難易度の低い外出を心がけました。

まず、夜の 8 時頃に犬、息子、主人と私で散歩に出掛けました。（数年間続けました）

次に主人の休みの日に車に乗って朝 9 時頃に公園（近所ではない）に着くように出掛けて歩くようにしました。

（数年間続けました）そこから少しずつ共有体験を増やしていきました。

低いハードルをたくさん超えていくことの重要性を感じました。

(H)

• 4 年前に東京の斎藤環先生のオープンダイアログ講座に 1 年間通いました。

月 1 回で、朝 10 時から 12 時は理論編と質疑応答、午後 1 時から 3 時までオープンダイアログ手法を用いた対話実践を行いました。

私自身は質疑応答の中で先生がそれぞれの方に丁寧な口調で答えていたのがとても分かりやすく参考になりました。先生が「ひきこもりの方は、たまたま困難でまともな人です。

介護人ではないので家族は自由にしている構いません。しかし、親が外での活動に熱中し過ぎてご本人の事がなおざりになってしまわないように、本人が何とかして欲しいと言われたらその日のうちに対応するように」と、この言葉を忘れず日々心掛けています。

(H)

• いろいろなパン屋を見つけて、車で息子と一緒にパン屋巡りをして楽しんでます。

(A)

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