ひきこもりの支援
～本人と家族の気持ちを支える～

「ひきこもり」で悩む人たちがいます。本人、家族ともにつらく苦しい思いをして悩んでいても周囲に話せないことが多く、支援の手が行き届かない現状があります。

ひきこもりとは？

障害名や診断名ではなく、次のような状態を表現した言葉です。

▼家族との交流がなく、自室からほとんど出ない。

▼家族との交流はあるが、家からほとんど出ない。

▼買い物などの外出はするが、家族以外との交流がほとんどない。

▼外出や友人・知人との交流はあるが、通学・仕事などの社会参加の場がほとんどない。

さまざまな要因の結果として、社会的な参加（学校、就労、家庭外での交遊）を避け、原則的には6カ月以上にわたっておおむね家庭にとどまり続けている状態をいいます。

きっかけは学校でのいじめ、交友関係、職場のストレス、環境への不適応など人によりさまざまで、こころの病気が背景にある場合もあります。いじめなど他人の言葉に傷ついたことがきっかけの場合、コミュニケーションへの不安を抱える人も少なくありません。一見、普通に社会生活が営めそうに見えることで、学校や仕事に就かないことを周囲から責められてしまう人もいます。

ひきこもりが長期化すると、生活リズムが乱れたり、人の視線や評価に敏感になる、人と会うのに緊張するなどの状況がより強くなることがあります。

本人や家族の気持ち

本人が自分の気持ちを言葉にすることは多くありません。しかし心の中では「どうにかしたいけれど、できない自分」との葛藤、周囲からのプレッシャーによる焦りなどから、とてつもない苦しさを抱えていることが多く、その気持ちがイライラにつながり、家族へつらく当たったり、暴力として現れたりします。家族もなんとかしたいという思いからあれこれアドバイスしたり、外に出てもらおうと試みますが、本人の気持ちとかみ合わず空回りし、つらい思いをしたり、対応に悩んでも誰にも相談できず、家族だけで抱え込んでしまうこともあります。助けが必要な状態なのに、なかなか助けが求められないことから、本人、家族ともにつらく苦しい思いをしている場合が多いのです。

ひきこもりの支援

ひきこもりの支援は、本人の気持ちの理解から始まります。ひきこもりになるまで、本人は自分なりに努力をし、周囲からの期待に応えようと頑張れるだけ頑張っています。そのため、ひきこもっている状態では、本人の「頑張れるエネルギー」はほとんどない状態です。そのことを理解し、まずは本人が安心して過ごせる場所を提供します。その中で、本人の話をよく聴き、認めることです。どんな話も良い悪いではなく、本人にとってはそうなのだという事実を受け止めましょう。そして、生活の中で、本人ができていることや良いところを探して伝えます。声の掛け方にはちょっとコツが必要ですが、この繰り返しにより、本人が自分を肯定でき、また頑張るためのエネルギーを少しずつ蓄えていきます。

また本人を支える家族への支援も大切です。本人を支えるためにはまず家族自身が健康で、本人を支えるだけの心の余裕が必要です。そのためにも、家族教室などで対応方法を学んだり、互いの経験を語り合い自分以外の家族の体験を共有してみましょう。話すことにより心の荷物を少し降ろせ、毎日の生活に向き合う気持ちを高められます。

まずはご相談ください

一関地域では、一関保健所が主催して、ひきこもりに関する講演会や家族教室、本人の居場所の提供を行っています。家族教室ではひきこもりの理解のほか、本人への接し方のポイント、コミュニケーションのコツなど具体的な対応を学びます。

また個別の相談にも応じています。詳しい日程や内容についてはお問い合わせください。

■問い合わせ先
一関保健所　☎26－1415
保健センター　☎46－5571

一人で悩まず、まずはご相談ください

むし歯のない３歳児

このコーナーでは、町の健康診査で「むし歯のない３歳児」として表彰されたお子さんを紹介します。

付き添いの保護者の方から、むし歯ゼロへの取り組みなどをお聞きしました。

千葉智夏（ちばちなつ）ちゃん
「夜は仕上げ磨きをして、牛乳を毎日飲んでいます」

佐々木駿（ささきしゅん）くん
「夜はフッ素をぬり、フロスをして仕上げ磨きをきちんとしています」

子育ての広場

さあ、出掛けよう

桜の開花とともに、散歩が楽しい季節になりました。外に出ると、花の香りがしたり、鳥の声が聞こえたりと、五感で春の訪れを感じることができます。また、天気の良い日には敷物を敷いて、爽やかな風を感じながら外でお弁当やおやつを食べるというのもいいですね。

睡眠時間の確保が大切

4月、入園や入学、進級など新しい生活をスタートしたお子さんも多いのではないかと思います。そろそろ新しい環境に慣れてくる時期であり、疲れが出てくる時期でもありますね。毎日を元気に過ごすためには生活リズムを整えることが大切です。

睡眠は生活リズムの基本であり、子どもの脳の成長に大きく影響しているといわれています。夜遅くまでお仕事の家庭もあるかと思いますが、どのように生活を組み立てるかは各家庭それぞれです。子どもの睡眠時間は十分に確保できるよう工夫してみてください。

寝る子は育つ

5月の予定

◎園開放日（園庭・園舎）
▽子育て支援センター
毎週月・水・金曜日

◎みんなの広場
野菜を育てよう　23日（火）

◎のびのびクラブ
みんなで遊ぼう　17日（水）
※参加申込期限　10日（水）
毎月誕生会を行います。今月の対象は4、5月生まれのお友だちです。

◎給食試食会　23日（火）
※参加申込期限　16日（火）

■問い合わせ先
子育て支援センター
（平泉保育所内）☎46－2767

一関保健所からのお知らせ

申し込み・問い合わせ先…一関保健所保健課　☎26-1415

こころの健康相談　（事前予約必要）

専門医師が無料で、こころの健康相談に対応します。
■日時…５月11日（木）　13:30～15:30
■場所…一関地区合同庁舎千厩分庁舎

フリースペースひだまり　（事前予約必要）

家の外に出ることができないなど、ひきこもりで悩んでいる人が利用できます。家族の交流なども行っています。
■日時…５月１日（月）、15日（月）　13:30～16:00
■場所…一関市勤労青少年ホーム（一関市田村町）

血液検査、骨髄バンクドナー登録　（事前予約必要）

■日時…５月９日（火）
※骨髄バンクドナー登録　9:00～9:30
※血液検査（ＨＩＶなど）　10:30～11:50
■場所…一関保健所
■血液検査の種類
▷ＨＩＶ抗体検査
▷梅毒抗体検査
▷肝炎ウイルス検査
▷クラミジア病原体検査
■検査料金…無料