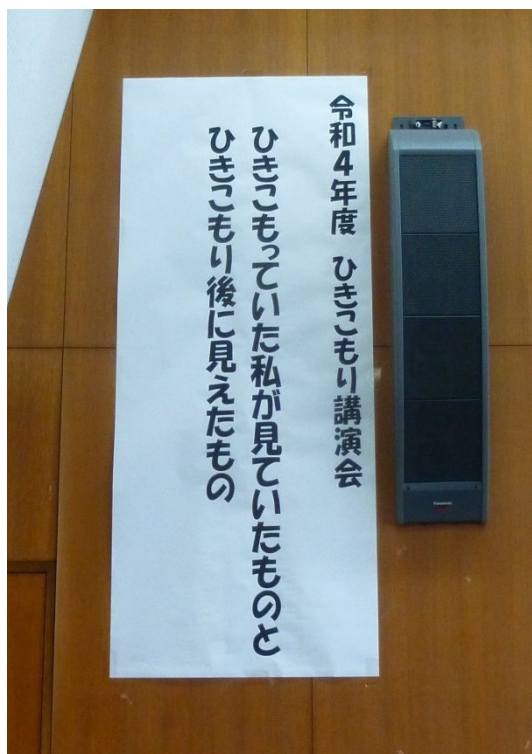


センターだより 心の健康 第49号 ひきこもり増刊号

令和5年2月発行

三重県心の健康センター内には、平成25年から三重県ひきこもり地域支援センターが設置されています。三重県ひきこもり地域支援センター（三重県心の健康センター）では、令和4年度は、三重県のひきこもり事業の進展に伴い、ひきこもり多職種連携チームの設置、ひきこもり家族教室の拡大、ひきこもりネットワーク会議の充実、ひきこもり相談支援マニュアルの改定、アウトリーチマニュアルの作成等を行っています。

第48号に続き、今号もひきこもり増刊号として発行します。今号は、先日開催したひきこもり講演会とひきこもり支援者研修会についてご紹介します。



令和4年度のひきこもり講演会は、令和5年1月30日に三重県津庁舎大会議室において開催しました。「ひきこもっていた私が見ていたものとひきこもり後に見えたもの」と題して、元ひきこもり経験者の方に講演していただきました。このひきこもり講演会は、従来から実施しているものです。

講演の中では、「ひきこもるまで」「見える子、見えない子」「ひきこもりという状態、どう過ごしていたのか」「ひきこもりの中での変化」「人とのつながり」「ひきこもり当事者会の意味」「支援と周りの関係性」「働き始めるまで」「なぜ動けないのか」「親との関係」「社会に出て感じたこと」「つながることの難しさ」「ひきこもりのゴールとは」など、今までの軌跡をわかりやすく率直に話されました。講師の方のhistoryを伺いました。参加者の方も1時間余りの間、集中を切らさずじっと聞き入っている様子でした。

講演のあとは、当センター職員との対話を行い、講演の中でのキーポイントをいくつか確認しました。そして会場からの質問に対して講師にお答えいただきました。

講演の内容すべてが興味深かったのですが、特に以下の3点が印象に残っています。

- 1．外出するようになって、新しいつながりを作ることは容易ではないこと
- 2．将来や自分に対して希望を感じることが重要であること。人から必要とされることは希望に繋がること
- 3．当事者を尊重し、一緒に考え、想像できることを支援者に望んでいるということ

最近以下のような当事者の方々からの声を聞くことがありました。

「相談場所や支援者が増えているが、当事者のことをあまり知らないのに解説をする支援者が増えていないだろうか。」「ひきこもりという言葉でひとくくりにするのではなく、1人1人の違った内面をきちんと理解する必要があるのでは。」

行政機関や支援者にとっては耳の痛い話です。



後者のご意見については、疾患などについて従来から言われてきたことと似ている部分があると思われます。

例えば、うつ病の方が大勢いたとします。うつ病という病気や対応方法、治療が必要なことなど、疾患としての共通性があります。しかし、1人1人は、全く別の人間です。どのような家庭に生まれて、どのような期待をかけられて育ったのか、どのような教育を受けてきたのか、どのような人生を歩んできたのか・・・これらを「同じ」と「違い」という言い方で表現することができます。難しい言い方をすると「共通性」と「個別性」でしょうか。うつ病という「共通性」と、各人の個性や人生は違うという「個別性」です。この、「同じ」と「違い」の視点を持つことで、理解を深めることができると思います。

相談担当者の側からすると、多くの相談を受けなければならない現状があり、職場からも要求されている場合もあるかもしれません。しかし、ひきこもりも含めて精神保健の相談にのるということは、1人1人の人生のお供を一時期させていただくことだと思えます。限られた時間の中でもじっくりとお話を伺う技術が必要かもしれません。




令和4年度 ひきこもり支援者研修会 は、「かかわり方の基本的考え方とコミュニケーション技術～コンコードダンス・スキルの実践～」と題して、令和5年2月3日に三重県津庁舎大会議室で開催しました。講師は、宝塚市立病院看護部 専門看護師 武藤教志先生でした。

コンコードダンスとは、1970年代英国で地域移行が進む際に開発された、患者（被支援者）を支えるためのコミュニケーション技術です。

ちなみに、ここで患者という言葉は、相談者、被支援者等の言葉に置き換えても問題はありません。内容的には、心理的介入技術であり通常は心理技術者の専門分野ですが、武藤先生は、リエゾンナースとしての臨床経験に基づき、担当している患者（被支援者）への心理的介入技術として組み立て直しているので、むしろ相談担当者にも取り入れやすい講義内容ではないかと思いました。また、看護師としての臨床経験に基づいて、患者との適切な距離感や倫理的配慮などを踏まえた上で、心理的介入技術を展開されている様子を、素晴らしいと感じました。

コンコードダンス・スキル全体を学ぶには6日間くらいの研修時間を要しますが、今回は入門編として、個人ワーク、隣の座席の人とのディスカッションを含んだ、2時間半の講義をしていただきました。取り上げられた主な技術は以下の通りです。

- 
- ・**介入**: 両者または医療者に治療的な意図があって行われる関わりの一とまとめ単位
料理の「レシピ」やスポーツの「作戦」のようなもの
 - ・**スキル**: 介入や通常のコミュニケーションを行う際の実施される、関わる技術
料理の「レシピ」やスポーツの「後」のようなもの

1. 患者の用いている言葉を使う（焦点化、重点化）
2. 開いた質問と閉じた質問を使い分ける
3. 支持と承認を示す
4. スケーリング・クエスチョン
5. 矛盾を拡大する
6. 反映的傾聴

どれも有用ですが、一朝一夕には獲得できないものばかりです。「日常で使って練習して失敗しながら技術を身に付けていく」ことの必要性を武藤先生は述べられていました。

この研修会は、ひきこもり重点取組事業として、主に医療保健分野の支援者向けに開催したものです。しかし、ひきこもりは、精神保健上の多くのテーマの1つであり、この研修会内容もそのようなことを踏まえて三重県内の支援者に役立つ内容として企画しました。当日は医療保健分野のみならず、福祉、教育など他分野の方も大勢参加されていました。「難しいけれどもっと勉強したい。」「うまくいっていた事例にはこのような理論的背景があったのですね。」という感想を述べられた参加者もいらっしゃいました。今後も当センターの研修等で扱っていく予定です。自習のみでは難しい面もあるかもしれませんが、関心のある方は、著書を読まれることをお勧めします。

主に令和6年度から施行される改正精神保健福祉法では、都道府県及び市町村が実施する精神保健に関する相談対象が、「精神障害者とその家族」から「精神保健に関する課題を抱えるもの」に拡大されます。ひきこもり者の方の多くはまさにこの後者の範疇に属しています。



三重県ひきこもり地域支援センターは、三重県こころの健康センター（一般名を精神保健福祉センターといいます）内にあります。現在、ひきこもり地域支援センターは全都道府県・政令指定都市に設置されていますが、そのほとんどは、精神保健福祉センター内に設置されています。その理由がご理解いただけるかと思います。

来年度は、「保健所及び市町村における精神保健福祉業務運営要領」と並行して「精神保健福祉センター運営要領」が改正される予定です。精神保健福祉センターの業務の中に、ひきこもりのみならず自殺、依存症、災害時精神保健などが位置付けられます。

三重県ひきこもり地域支援センター（三重県こころの健康センター）は、専門相談、ひきこもり多職種連携チーム、ひきこもり家族教室、家族のつどい、虹の会（家族の会）の運営、ひきこもり支援ネットワーク会議、ひきこもり講演会、ひきこもり支援者スキルアップ研修会、関係機関への技術支援等の事業を行っています。

三重県こころの健康センター（三重県ひきこもり地域支援センター）は、精神保健上のテーマの1つとしてのひきこもりについて、精神保健の立場に基づいて、当事者、家族、支援者や県民の皆様を対象として、三重県で必要とされている技術や知見等の提供を含む種々の事業を今後も行っていく所存です。

『コンコードダンス 患者の気持ちに寄り添うためのスキル 21』

安保寛明・武藤教志 著 医学書院 2010年

ひきこもりに関する相談に関しては、当センターや各市町の相談窓口等、利用しやすいところをご案内下さい。

三重県ひきこもり地域支援センターのご案内



来所相談・電話相談



ぜひ、お気軽にご相談ください

- ・来所相談（予約制）
- ・ひきこもり・依存症専門電話
059-253-7826
毎週水曜日 13時～16時
（祝日・年末年始を除く）
- ・多職種連携チーム
精神保健医療に特化した支援チームの活動



『三重県内ひきこもり相談窓口』は**コチラ**から



<https://www.pref.mie.lg.jp/common/content/000925594.pdf>



サポートします！
こころの健康

発行：三重県こころの健康センター

〒514-8567 津市桜橋 3-446-34 三重県津庁舎保健所棟 2階

TEL: 059-223-5241(代) FAX: 059-223-5242

URL: <http://www.pref.mie.lg.jp/KOKOROC/HP/>