

みなさん、春の日差しがまぶしい日が増えてきておりますが、いかがお過ごしでしょうか。
今号は、「ひきこもり支援」と「自殺対策」についてお知らせします。

「[三重県ひきこもり地域支援センター](#)」はこころの健康センター内に設置されており、概ね 18 歳以上の本人や家族への支援をしています。

今年度は感染予防の観点からオンラインで、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を開催しましたので、お知らせします。

令和2年度 ひきこもり講演会（令和3年1月25日）

**「わが子のひきこもりを長期化させないために
～家族ができること～」**

**講師 筑波大学医学医療系 社会精神保健学 教授
斎藤 環 先生**



講演の一部をご紹介します。

- ・ 子供の頃のいじめが成人後の健康状態に影響を及ぼすこと。
- ・ 「ひきこもっている人は たまたま困難な状況にあるまともな人」
- ・ ひきこもりからの出口とは自分自身の状態を肯定的に受け入れられるようになること
- ・ 家族の基本的な心構えとして「本人が安心してひきこまれる関係づくり」両親が一致団結することが大切だけれど、これが難しい家庭が多い。
- ・ ひきこもる子に敬意ある態度で、「あなたのことをもっと知りたい。」と対話を続けてください。
- ・ 挨拶をすること
- ・ 親にとって大事な事柄は本人にとって苦痛なことが多いので、控えるのがマナー。
- ・ 意味のない話をしてください。例えばゲーム、マージャン、ペットのこと一緒にボードゲームをするのもいい。
- ・ パソコン、スマホなどの機械に関することを聞くのも良い。
- ・ 両親が対話していることも大切。
- ・ 暴力がある場合は「嫌だ」と拒否をすること。「暴力はダメ」ではなく「嫌」ということ。
- ・ 親の助言は役に立たない。親の焦りは子供を支配したい気持ちの表れ。

ほかにもたくさん学びがりましたが、お伝え切れないのが残念です。

令和2年度 ひきこもり支援者スキルアップ研修会

第1回 「ひきこもりに関する理解と支援」

講師 原田 豊 医師（鳥取県立精神保健福祉センター 所長 精神科医師）

「ひきこもり当事者の体験発表」 ひきこもり経験者

第2回 「ひきこもり支援の実際～三重県内のひきこもりの居場所の紹介～」

講師 いなべ市、松阪市、伊勢市、紀宝町、伊賀市の各社会福祉協議会

1 回目は原田先生からひきこもりに関する基礎理解から回復に至る過程を本人のエネルギー量を図式化していただき、「支援のスタートのポイントはここ！」と分かりやすく教えていただきました。

ひきこもりの経験者の方からは、「ひきこもるこのままの状態でいたい気持ちが 99%」「このままではいけないと思う気持ちが 1%」だけど支援機関に相談に行き、支援機関の事務所の扉をノックすることができずに1回目は帰ってしまおうとしたけど、電話をして次の相談の約束をした。

相談につながるまでに様々な思いをしながら来てくださったこと。

今は働いているけれど、孤独を感じ、苦しい思いをすることはひきこもっていた時と変わらない、今の方が孤独に感じることもある、と教えていただきました。

2回目は県内の市町のひきこもりの方の居場所の紹介をしていただきました。いなべ市社協からは居場所提供だけでなく、地域課題を皆で考え、啓発活動も行っています。

松阪市社協は、「今日の気分カード」を使って、利用される方がしたいことの希望を聞き、すぐに対応できる工夫をしながら居心地のいい場の提供を心がけていました。

伊勢市社協はご本人が参加する場合は「ひきこもり」という言葉を使わず、居場所から就労に結び付けられるような段階的な支援とご家族の居場所、サポーター養成をしていると紹介していただきました。

紀宝町社協は「ひきこもりは特別じゃない(DVD)」を作成し啓発に力を入れていました。

伊賀市社協は本人のやりたいことを叶える居心地のいい場所を提供するとともに、次のステップに進めるための視点を持ちつつ支援していただいていること、地域の皆さんにも正しい理解をしていただけるような啓発活動も工夫されていました。



●ひきこもり・依存症専門電話相談(三重県こころの健康センター)

TEL 059-253-7826 毎週水曜日 午後1時～午後4時（祝日・年末年始を除く）

●ひきこもり専門面接相談(予約制)

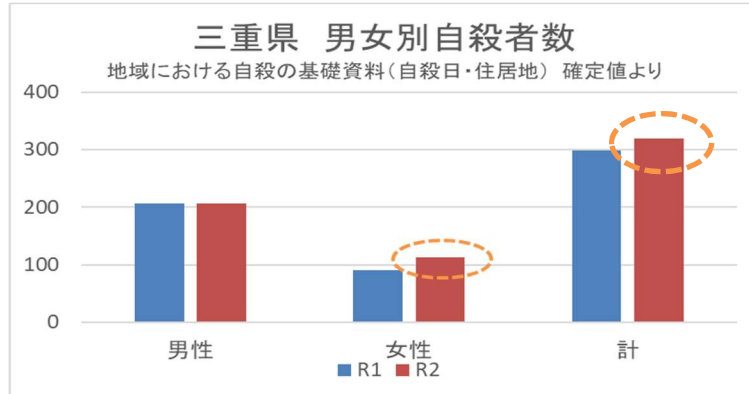
ひきこもりに関するお困りごとは、ひとりで抱え込まずに、お気軽にご相談ください。

3月は自殺対策強化月間です

春は進学や就職、職場の配置転換など生活環境が大きく変化する季節です。

さらに新型コロナウイルス感染症の影響など変化がストレスとなりやすく、毎年自殺者数が増加する時期でもあることから、3月は自殺対策強化月間となっています。

また、厚生労働省が発表した「地域における自殺の基礎資料(自殺日・住居地)」(確定値)によると、全国の自殺死亡者数は前年から933人増加の20,907人でした。三重県では319人で前年から21人増加でした。



全国、三重県ともに自殺者数が増加しています。特に、女性や若年層の増加が目立ち、新型コロナウイルスの流行で生活苦や学業などの悩みが深刻化していると考えられます。

新型コロナウイルス感染症の影響を受け、わたしたちの生活は大きく変化しています。悩みをかかえたとき、つらい気持ちになったときは、一人で抱え込まず、まずは相談してみませんか？

●自殺予防・自死遺族電話相談(三重県こころの健康センター)

フリーダイヤル 0120-01-7823

TEL 059-253-7823

月～金曜日 午後1時～午後4時(祝日・年末年始を除く)

【自殺予防夜間・休日電話相談】

TEL 059-334-5245

(なお、4/1以降はナビダイヤル0570-064-556となります)

月～金曜日 午後4時～午前0時および土日祝日、年末年始 午前9時～午前0時

●こころの傾聴テレフォン

TEL 059-223-5237、059-223-5238

月～金曜日 午前10時～午後4時(祝日・年末年始を除く)

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/>



サポートします!
こころの健康