



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、「ひきこもりの方の家族への支援」について述べてみます。

「[三重県ひきこもり地域支援センター](#)」は三重県心の健康センター内に設置されており、概ね18歳以上のひきこもりの方や家族への支援をしています。2022年4月からは、概ね15歳以上の方や家族を対象と致します。当センターでは専門相談をはじめ、支援者向け研修会、県民の皆様に向けての講演会、家族教室、ひきこもり家族会「虹の会」、家族のつどい、支援者が集まるネットワーク会議等を実施しています。

■ 相談

ひきこもり相談の多くは家族からであり、「どう対応していいかわからない、働いてほしい」を主訴に初回相談が始まります。本人や家族の将来への不安や他の人に話せない孤立感を感じていることが多いです。すでに他の相談機関に相談した経験がある場合も少なくありません。

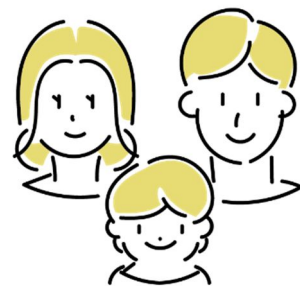


まずは、家族の気持ちを受け止め、心労を労います。そして、本人の現在の状況や生育歴、職業歴等を詳しく聞きます。数回に渡って聴取することもありますし、また同居している方のみならず別居している家族や親戚など多くの方に来所頂くこともあります。本人が現れなくても家族からの綿密な聴取で、本人に対する評価(アセスメント)のかなりの部分は可能です。

その後は、家族との面談を継続しながら、家族教室や家族会への参加を促したり、家庭訪問を行ったりすることで、家族の理解と変化が訪れることを待ちます。家族が本人の状態を適切に理解して言動が変化することは、やがて本人の変化へと繋がってきます。家族が、将来への不安から性急な変化を望むことも少なくありません。しかし、上記の過程は通常数か月から数年を要するものです。待てずに相談を中止しようとする家族もありますが、中断しないよう継続していくことが非常に重要です。

■ 家族教室

ひきこもりについての正しい知識や対応方法を理解したり、社会資源等についての情報を得たりすることができます。また、家族という同じ立場の人たちの話を聞く経験は、不安や孤立感を改善し、視野を広げるのに有用とされます。そして、他の家族の中で自らの気持ちを語ることで、家族自身が自らを振り返り、連帯感や安心感を得ることができるでしょう。



■ 家庭訪問

家庭訪問を実施して、本人に会えないとあきらめてしまう家族や支援者の方がいるかもしれません。しかし、本人が了解してくれているならば、家族に会うために自宅を訪問することを継続するだけでもよいのです。自宅の中に他人が入ることで、家庭の中の空気が変わり、そして家族が変わり、それはいずれは本人の変化へと繋がっていきます。もちろん、その過程で、家族や本人に対して適切な時期や内容で働きかけを行うということが重要です。



現在策定中の「三重県ひきこもり支援推進計画」に基づき、来年度は訪問や家族教室の充実を図ります。また、現在の「ひきこもり相談支援マニュアル」の改訂を行う予定です。今後の当センターの事業の状況は、メールマガジン等でお知らせしていきたいと思ます。

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。

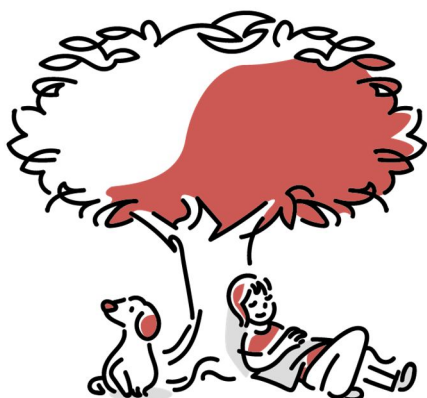
三重県内ひきこもり相談窓口

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

ひきこもり VOICE STATION | 厚生労働省

厚生労働省が運営する、全国のひきこもり当事者・家族・支援者の声をみんなでシェアするWEB コミュニティーです。

<https://hikikomori-voice-station.mhlw.go.jp/>



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。

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？

【相談窓口のご案内(自殺対策推進センターのホームページ)】

<https://www.pref.mie.lg.jp/KOKOROC/KOKORO/kokoro00006.htm>



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