

センターだより こころの健康 第48号 ひきこもり増刊号

令和5年1月発行

三重県こころ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を行っています。今号は、その中からひきこもり家族教室についてご紹介します。

ひきこもり家族教室は、ひきこもりの方の家族を対象とする家族教室です。通常は、当センターで相談中の家族を対象として、津地域のみで4回シリーズで開催していましたが、今年度は、当センターでの相談歴のない方も対象として、四日市、津、伊勢、尾鷲の県内4か所で、計5回開催しました。

また、家族教室参加後も当センターを含めたいずれかの相談機関や家族の集まり等に継続して相談できるよう、中断しないことに留意しました。家族教室に1回参加するだけでなく、相談や家族の集まりを継続していただくことが、より重要であるからです。

家族教室開催日

第1回	10月	7日	尾鷲
第2回	10月	13日	伊勢
第3回	10月	20日	四日市
第4回	11月	15日	津
第5回	12月	13日	津

ひきこもり家族教室は、職員による講義や当事者・家族・支援者による話等から構成される前半部分と職員をファシリテーターとしてグループに分かれての家族の懇談からなる後半部分で構成されます。



前半部分では、ひきこもりについての正しい知識や対応方法を学んだり、施策や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。後半部分では、家族という同じ立場の参加者の話を聞くことで孤立感が和らぎ、更に自分の気持ちを語ることで自らを振り返ったり、受け入れられることで連帯感や安心感を得ることができます。

今まで家族以外の人に話していなかったのに、初対面の多くの他人がいる家族教室の場で話すのは、非常に勇気のいることです。グループでは、話すことを強制されることはありません。他の人の話に耳を傾けることができれば、参加は可能です。そのことを予めお伝えしていますが、実際はほとんどの方が積極的に他の家族の前で話されています。時には、涙ぐまれる方もいます。初対面にもかかわらず家族という同じ立場の方と同席することで、受容された感覚を得られたのだと推測します。グループは、心を開いて参加するならば受け入れられる場所なのです。

今年度は第4回に、フィナンシャルプランナー（FP）の方によるライフプランについての講義も実施しました。当事者のことで長期間悩んでいる家族の方に、ライフプランという新たな視点で、家族自身のことを考えていただくという提案でした。

三重県こころの健康センターでは、複数のグループ（集団精神療法）を従来から運営してきました。ひきこもり家族教室、わかちあいの会（自死遺族の集い）、依存症問題家族教室や当事者を対象としたギャンブル障害集団プログラムがそれです。グループを実施する際に参加者にお伝えしているのは、以下の点です。

- 1 グループの中で話されたことは、外では話さない。
- 2 言いたくないことは言わなくてよい。
- 3 ほかの参加者の批判をしたり、助言をしようとするしない。
- 4 グループが安全に運営できるよう協力していただく。



集団精神療法を行うために必要な最低条件の1つとして、バウンダリーboundary（境界）が守られていることが挙げられます。グループが外的な事情によって脅かされないこと、コンダクターや参加者がグループに集中できる場所が確保できること、グループを定刻に始めて定刻に終わるためにできるだけ配慮をすることなどです。以前から予約なしで突然来所される方には当日の参加についてはお断りして別途対応させていただいてきました。参加のタイミングがあることは確かですが、参加者のためにグループの安全な運営を優先する場合があります。今年度は、外部の見学者の方の参加をお断りしましたが、それは私たちが新しい試みに集中するためでした。見学者は、家族ではないし何も話さないのだから、参加者ではないという人がいます。しかし、話さなくても同じ場において空気や情報を共有しているので、準参加者なのです。考えてみると、参加者や実施者の安全が保たれねばならないということは、グループのみならず他の支援の場においても必要とされる条件ではないでしょうか。

現在県内各地で、ひきこもり支援体制の進展により、家族や当事者のグループが徐々に増えています。また、今後色々な分野でグループが運営されるようになることが予想されます。集団精神療法の基礎について学ぶ機会は少ないと思いますが、今後も機会をとらえて関係機関の皆様と共有していきたいと考えています。

近日開催予定のイベント

令和4年度 ひきこもり講演会

「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」

講師 元ひきこもり経験者の方

令和5年1月30日(月) 13:30~15:30 三重県津庁舎6階大会議室

令和4年度 ひきこもり支援者研修会

「かかわり方の基本的考え方とコミュニケーション技術

~ **コンコーダンス・スキル** の実践 ~」

講師 宝塚市立病院 看護部 専門看護師 武藤教志 氏

令和5年2月3日(金) 13:30~16:00 三重県津庁舎6階大会議室

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

- ・ 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
(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

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。



三重県内ひきこもり相談窓口

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

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