

お知らせ

令和3年度ひきこもり講演会を実施しました！

講師：鳥取県立精神保健福祉センター所長
原田 豊 氏

令和3年10月4日（月）に、若年層のひきこもりの理解と支援、中高年層のひきこもりと8050問題の二つをテーマに、原田氏よりご講演をいただきました。ひきこもりに対する理解を深め、支援を考える貴重な機会となりました。

新型コロナウイルス感染拡大の状況を受け、オンラインを併用しました。参加者の皆様、実施内容の変更などに御協力いただき、ありがとうございました。

センセイの コラム



居場所

静岡大学学術院人文社会科学領域
教授 江口昌克



近年、サードプレイス（第三の場所）の意義が広まってきました。「家庭と職場」や「家庭と学校」の場では、息が詰まる、存在意義を見いだせない…と感じる人にとって、カフェや居酒屋、図書館など、誰にも迷惑をかけず居て良い場所があるとホッとする人も多いでしょう。豊かな生活につながる潤滑油になることが説かれています。

翻って、ひきこもるご本人や家族の方々にとっては、なおさら居場所は重要です。同じ思いの人たちと交流することで「自分がそこにいいんだ」という安心感を獲得でき、そこを拠点として、時には癒やされ、次も何とかやっいていこうとする意欲が生まれます。ひいては第一の場所（家庭）もくつろげる場になれば、という願いは共通しているのかもしれませんが。



静岡県ひきこもり支援センター



〒422-8031 静岡県静岡市駿河区有明町2-20
静岡総合庁舎 別館4階
静岡県精神保健福祉センター内

相談専用電話 054-286-9219

URL <http://www.pref.shizuoka.jp/kousei/ko-845/seishin/>

ひきこもりに向き合う上で大切なことは、ご家族がひきこもりについての正しい知識を持って本人に関わり、家庭が本人にとってもご家族にとっても安心・安全な場所になっていくことです。その支えとなる一つの活動に、家族教室や交流会があります。同じ体験をされているご家族同士が悩みを共有することは、孤立感を軽減し安心感を高めます。

今回のたよりは、各健康福祉センターで開催されている家族教室や交流会と、アドバイザーとしてご指導ご助言をいただいている江口昌克先生をご紹介します。

＜アドバイザー紹介＞

静岡大学学術院人文社会科学領域 江口昌克(えぐちまさかつ)教授

資格：公認心理師、臨床心理士、精神保健福祉士

経歴：筑波大学大学院修了後、東京都特別区心理職、私立大学を経て2006年より現職。精神科クリニックや教育センターでの心理相談経験を生かし臨床心理士、公認心理師養成に携わる。

専門：地域社会における種々の心理社会的問題の克服・改善に取り組む「臨床コミュニティ心理学」。
現在「不登校・ひきこもり者の学校適応と社会移行」、「精神障害・発達障害者の就労支援」が主テーマ。

委員等：日本心理臨床学会理事、日本公認心理師理事、日本臨床心理士会監事

近著：『ひきこもりの心理支援—心理職のための支援・介入ガイドライン』
2017年 金剛出版

ひきこもりの相談では、

「外に連れ出すには、どうしたらよいのでしょうか？」

「ひきこもりの人の行き場所はないのでしょうか？」

と、よく聞かれますが、なかなか、すぐには、上手くいきません。

なぜなら……



ひきこもりの背景には、

さまざまな 学校や会社、あるいは、日常の生活場面で見られる身体的疲労、精神的疲労が、長期に続いた結果、エネルギーの低下が見られるからです。

ひきこもりの回復には、

1)安心/安全だと感じられることが大切です。

※自宅の居心地が良すぎると、ひきこもりが長引くということはありません。

2)理解してくれる存在

本人にとって、一番身近な家族が「理解してくれる人」になってくれると、より、回復につながりやすくなります。

そのためにも、継続的な家族支援が重要となります。

その家族支援のひとつの場としてあるのが、

家族教室・家族交流会です。

同じ悩みを持つ家族が集まりひきこもりについて学ぶことやグループワークをすることで、

- ①家族の孤立を防ぐ。
- ②家族のストレスを軽減する。
- ③本人に対する理解を深めることができる。

これらから、家族の本人に対する対応が変化することで、本人の状態を改善することができます。



各健康福祉センターで家族教室

家族交流会を開催しています！

東部健康福祉センター

月1回開催、会場は月毎に異なるため、家族交流会のお便りで通知年1回、メンターさん(ひきこもりから改善した当事者のご家族)がゲストとして参加

御殿場健康福祉センター

家族交流会を奇数月に開催、グループワーク、研修(社会資源施設、アドバイザー、メンターさんを招いての勉強会など)

中部健康福祉センター

家族教室を偶数月に開催、グループディスカッション、研修(ひきこもりからの解決ステップ、お金と生活の知恵、ひきこもり改善者の「親」の体験談など)

西部健康福祉センター

中遠総合庁舎内で毎月「茶話会」として家族の交流会を開催
面接で話しきれない話や愚痴、自分自身の楽しみや気持ちの切り替え法など。奇数月にはメンターさんが参加

※詳細については、各健康福祉センター福祉課へお問い合わせください。



【参加者の声】

- ・家族同士で話すと、ほっとします。
- ・研修を受けると新しい発見があります。
- ・本人の気持ちに寄り添うことをしてみようと思います。
- ・自分だけじゃないと前向きになれます。
- ・メンターさんや皆さんの言葉に勇気づけられます。

