

仙台市精神保健福祉総合センター  
(はあとぼーと仙台)

はあとぼーと仙台  
ホームページ



ここまるTwitter



### 特集

## ひきこもりについて考える(支援編)

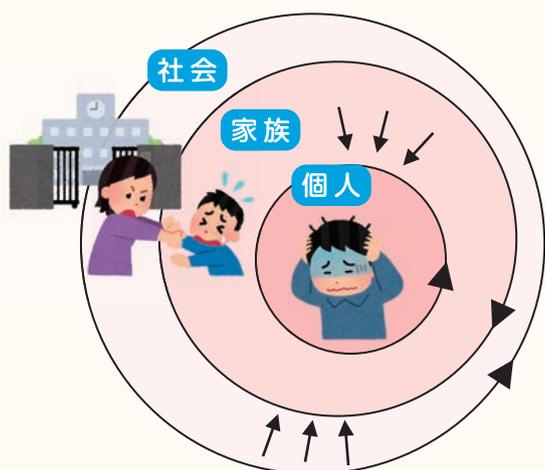
前号(はあとぼーと通信64号)では、ひきこもりの状態について、その背景や、どのような経過をたどるのかをお伝えしました。今回は、ひきこもるご本人が家庭から社会につながりなおすために、ご家族やご本人ができることを考えていきます。

### 1 ひきこもりからの回復に必要なものは？

ご本人を**個人**、とりまく環境を**家族**、**社会**と分けて考えたときに、ひきこもりの場合は、「個人-家族」「個人-社会」の関係が繋がらない状態であるといえます(図1-1)。

その状態は、変化が起きにくく、ご本人を社会につなげようとするだけでは、かえってご本人のストレスとなり、家族や社会とのつながりを遠ざけてしまいかねません。社会とのつながりを取り戻すためには、まず、ご家族がご本人とどうやってつながるか、ということが大切になります。

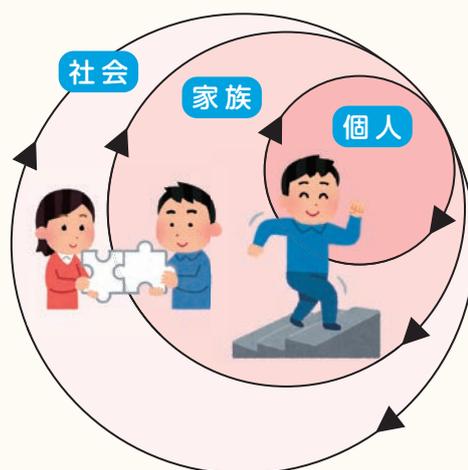
ここでいう「つながり」とは、「お互いに交流がある(コミュニケーションが取れる)」ということです。つまり、ご本人のことをご家族が理解し、ご家族が適切に対応することによって、ご本人がご家族を通して安心して社会と交流することができる状態を目指していきます(図1-2)。



(図1-1)

#### ひきこもりの状態

- それぞれの円が離れており、交流や変化は起きにくい
- 交流が無いまま、本人の思いに沿わない働きかけをすると、ストレスがかかる



(図1-2)

#### 望ましい状態

- それぞれの円が接している=コミュニケーションが取れている
- お互いを尊重しあうことができ、スムーズに交流しあえる

斉藤環(1998).『社会的ひきこもり』.PHP新書.p.101「ひきこもり模式図」を元に作成

≪ 次ページ ≫ コミュニケーションを回復するために、ご家族ができることは？

## 2 本人に声がけするコツ

ひきこもっているご本人とのコミュニケーションを回復するためのポイントは、部屋にこもっていたとしても、あるいは返事がないとしても、ご家族からさりげなく声をかけ続けることです。

話すときの心がけとして、やわらかい口調や表情、誠実な姿勢を心がけましょう。ご本人が社会や人との交流がまだ難しい段階では、「将来のこと」や「就職のこと」、「外に出ること」等、問題を突きつける話題は、ご本人を苦しめるので避けた方が良いでしょう。

### 声がけのポイントは、「あさおそ」

**あ** い さ つ

「どうせ返事がないから…」ではなく、「おはよう」「おやすみ」「買い物に行ってくるね。〇時頃帰るよ」等、さらっと一言、声をかけるようにしましょう。

**さ** そ い か け

「家にばかりいないで…」ではなく、「図書館に行くけど一緒に行かない?」「お茶一緒にどう?」等、家族の用事につきあってもらう感覚で気軽に声をかけましょう。

**お** 願 い & お 礼

「今日帰りが遅いから、洗濯物たたんでくれると助かるな」等、具体的に、マイペースにできて短時間で終わるものを頼みます。応じてくれた時は、必ずお礼を伝えましょう。

**そ** う だ ん

「今日の夕飯は何がいいかな?」「〇〇買おうと思うけど、どれがいいと思う?」等、日常の事柄を相談してみましょう。ささいなことほど、気軽に話しやすくなります。

## 3 社会につながるきっかけ

ひきこもっていたご本人が活動の場を広げていく原動力として、「本人の楽しみ」があります。次のように、ご家族とのかかわりを通して、家庭外の活動に広がっていきます。

**コ** コミュニケーション

まず、家族とご本人が気兼ねなく雑談できることで、コミュニケーションが回復してきます。そうすると、家族がご本人にとっての「理解者」になります。

**ス** 日常生活スキル

次に、家事など家の中でできること(日常スキル)を増やします。「家族の役に立っている」という感覚が得られるようになると、ご本人の自信にもつながります。

**活** 家庭外の活動

「コミュニケーション」と「日常生活スキル」の両方が充実すると、家庭内でのエネルギーが回復してきます。すると、「家庭外への活動」に向かう変化がみられてきます。

**楽** 本人の楽しみ

本人に趣味などの楽しめるものがあることも大切です。趣味の活動を楽しむためには、そのためのお金をどうするか、ご家庭で話し合っておけると良いでしょう。

参考：島根県ひきこもり支援センター『ひきこもりの理解のために』（平成31年3月発行）

## ひきこもっていたご本人が、「相談をしたい」「何とかしたい」と話し始めたら…

支援機関の情報をご本人に伝え始めましょう。情報を伝える際は、「情報は本人に伝える」けれど、「決定は本人に任せる」という姿勢を心がけます。

「何とかしたい」というのは本音ですが、内心は本人自身も不安になっているので、本人のペースに合わせてるようにすると、ご本人も動きやすくなります。

## はあとぼーと仙台では、ご本人、ご家族への相談支援を行っています

はあとぼーと仙台では、来所相談のほか「フリースペース（当事者グループ）」、「ひきこもり家族教室」、「ひきこもり家族グループ」、を開催し、相談支援を行っています。

ここでは、ご本人・ご家族の支援の例と、参加者の声を紹介します。

### 家族支援の例



ひきこもり家族教室の参加  
(年2回開催)

(参加者の声)

本人への関わり方が分かり、親としての心の持ち方を相談できました。今後に活かせそうです。



来所相談

(参加者の声)

他では話せないことも、ここでは話すことができ、気持ちがすっきりします。共感できる言葉や、考えさせられる話題も多くありました。



ひきこもり家族グループの参加  
(月1回開催)

### 本人支援の例



来所相談

※必要にあわせて、訪問支援も行います。



フリースペースの利用  
(当事者グループ)

(参加者の声)

ぬり絵をしたり、おしゃべりをして、まったり過ごしています。家以外の安心できる居場所になっています。



就労支援施設見学



家庭で役割を持ち、生活する

仙台市内の主な支援機関の窓口を掲載したパンフレットが、仙台市ホームページからダウンロードできます。どうぞご利用ください。

○困りごと別相談窓口一覧パンフレット『もう一度、社会とつながるために』



### ◎ひきこもり講演会のお知らせ（令和5年度開催）

ひきこもりにお悩みの方、関心のある方は、どなたでもご参加いただけます。

- ◆日 時 令和5年6月3日（土） 13:30～16:00
- ◆会 場 仙台市福祉プラザ ふれあいホール
- ◆講 演 「ひきこもり・不登校の若者への理解と対応 ～ひきこもる若者にどう寄り添うか～」
- ◆講 師 国立国際医療研究センター 国府台病院 精神科医 水本 有紀 先生
- ◆実践紹介 NPO法人Switch 仙台NOTE統括ディレクター 小関 美江 氏  
NPO法人TEDIC 代表理事 大津 賢哉 氏

※詳細が決まりましたら、はあとぼーと仙台のホームページや市政だよりでお知らせします。



## ここまる掲示板



仙台市こころの健康づくり  
キャラクター ここまる

### デイケア祭を開催しました

開催日:令和4年10月7日(金) 会場:はあとぼーと仙台

デイケア祭は、デイケアに通うメンバーが中心となって準備・運営を行い、毎年開催している恒例行事です。

今年度はコロナウイルス感染症対策を行いながら実施し、一般市民の方やメンバーのご家族をはじめ、多くの方々にご来場いただきました。

当日は、プラバンキーホルダー作り体験や創作作品の展示会、ハンドベル演奏の上映会の接客などをメンバーが協力して行い、多くの方に楽しんでいただきました。



### こころの相談

**来所相談** (予約制)

受付電話 **022-265-2191**

平日8時30分～17時(12/29～1/3を除く)

**電話相談** ※匿名でご相談できます。

**はあとライン** 電話 **022-265-2229**

平日10時～12時、13時～16時(12/29～1/3を除く)

※金曜午前は精神科医による相談を実施しています。

**ナイトライン** 電話 **022-217-2279**

年中無休18時～22時

### 精神科デイケア

- 就労支援・社会参加コース
- リワーク準備コース
- アディクション回復支援コース

見学もできます。詳しくはお問い合わせ下さい。

デイケア係 電話 **022-265-2305**

### 生活困りごとと、こころの健康相談

生活の困りごとが生じると、こころや体の健康にも影響が出ることがあります。この相談会では、法律の専門家と精神保健福祉の専門家が同席して、生活の困りごとと、こころの健康の相談に応じます。

日時	場所	申込先
3月6日(月) 10時～17時	仙台市役所上杉分庁舎	はあとぼーと仙台 <b>022-265-2191</b>
3月14日(火) 13時～16時	宮城県司法書士会館	宮城県司法書士会館 <b>022-263-6755</b>

詳しくは、はあとぼーと仙台ホームページ  
または市政だよりをご確認ください。

### 仙台市こころの絆センター (仙台市自殺対策推進センター)

ご本人やご家族などからの自死に関する相談をお受けします。

相談の内容により、適切な機関をご紹介しますこともあります。

**電話相談** 電話 **022-225-5560**

平日9時～17時(12/29～1/3を除く)

## ここまるのゲートキーパー講座

家族や友人、近隣や職場の同僚など、身近な人に接していて、元気がない、普段より疲れた顔をしているなど、いつもと違う様子に気づくことはありませんか。そういうサインに気づき、声をかけ、話を聴いて、支援につなげ、見守る、それがゲートキーパーです。やさしく声を掛け合うことで、不安や悩みを少しでも和らげることができるかもしれません。

**<ゲートキーパーは特別な資格ではありません> ～周りの人ができる4つのポイント～**

#### 気づく

いつもと違うなと感じた時は、声をかけてみましょう

#### 耳を傾ける

ゆっくりと話を聴き、そのまま受け止めましょう

#### つなぐ

抱え込まずに、相談機関や専門家に相談をすすめましょう

#### 見守る

声をかけながら、焦らず優しく寄り添い、見守りましょう



詳しくゲートキーパーの心構えをお知りになりたい方は、せんだいTubeの動画をご覧ください。



仙台市 ゲートキーパー 動画

