



## 宮崎県ひきこもり支援委託事業

# 2023年度ひきこもり回復プログラム

12月10日(日) 宮崎市



## 精神疾患の理解とご家族が関わるときに 大切にしたいこと



久保 浩明 助教

現在宮崎県楠の会では、会員に向けて宮崎臨床心理士会の先生方が、相談会を開催してくださっています。家族の事情、ご自身の生きづらさなど聞いていただくことで、皆さん、心が軽くなるとおっしゃって継続して相談されている方が多くなっています。

その中心となってくださっているのが、久保先生です。

今回は、なかなか難しい上記のテーマについてお話しいただきます。

### 配慮しながら提案すること

- ・「配慮」「思いやり」は**実際の行動**として示す必要がある
  - ・相手に伝わる言葉を選ぶ
  - ・相手の安心感や希望につながる情報を伝える
  - ・「傾聴」を活用する
- 社会的でユーモアのある話術、上手な話し方、説得力のある言い方を**意味しない**。口下手でも**温かく誠実、対等**であろうとすることが重要
- ・ 道徳的価値判断や正論は役に立たないことが多い
  - ・ 議論や頭ごなしの言い方になりやすく、「言い負かされた」「理解されていない」との感覚、会話を避ける／諦めるという気持ちが生じやすくなる

### 本日の内容

#### 【前半】

- ・ とあるご家族の経験
- ・ 関わるための大まかなステップ
- ・ それぞれのステップで大切にしたいことと具体的な行動

#### 【後半】

- ・ 質疑応答／家族懇談会

### プロフィール 久保 浩明先生

宮崎大学医学部臨床神経科学講座精神医学分野・助教、公認心理師、臨床心理士

2011年度福岡県立大学大学院修士課程修了、2021年度九州大学 博士(臨床心理学)

北九州市総合療育センター、精神科病院勤務を経て2013年から九州大学ARO次世代医療センターテクニカルスタッフ、大学院医学研究院精神病態医学分野学術研究員としてひきこもりの臨床研究に従事したほか、同病院精神科神経科の気分障害・ひきこもり外来にてアセスメントや治療に従事してきた。九州大学大学院人間環境学府ではひきこもりの家族支援手法の開発をテーマとしていた。2021年10月より現職。宮崎県公認心理師・臨床心理士会ひきこもり支援グループ担当理事、宮崎市ひきこもりネットワーク連絡協議会委員

■ 2023年12月10日(日) 13時半～16時半 (講話とグループミーティング)

《会場》 宮崎市民プラザ 4階 中会議室

《参加費》 会員は無料 [会員外の方は、500円になります]

●お問い合わせ先 宮崎県楠の会事務局 090-9603-8780

## 《2023年11月19日例会報告》

ひきこもり講演会 芦沢茂喜 先生

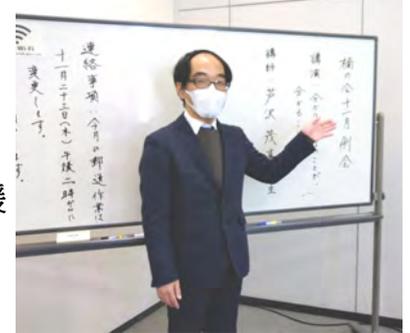
## 分かりあえないことが、分かること

## 1 はじめに

この日は、芦沢茂喜先生に「分かりあえないことが、分かること」と題してご講演いただきました。

## 2 ひきこもりを担当するようになったのは 11年前に精神保健福祉センターに配属になってからとのこと。その後、アウトリーチを中心に、家族支援 個人支援、集団支援、就労支援に取り組んできた。

テレビ(クローズアップ+, NHK甲府放送局)への出演や、地元山梨県の新聞への掲載などにより、個人・家族の相談事例が一層増加。このため現在ではワゴン車を改造して、そこに相談室を作り、孤立している個人や家族との対話を継続的に実施している。現在、約50家族の相談を抱えている。



芦沢茂喜先生

## 3 相談者としての紆余曲折

ソフトな語り口と穏やかなたたずまいの芦沢さん。こんな先生だったら、相談する側も安心されるのではと思うのですが、それが最初は全く上手くいかなかった。「素敵な支援者(支援者らしい支援者)」になろうと努力すればするほど、相談者が離れていき、訪問はもう結構です、ということになってしまった。

そんなある日、本人から「正論はナイフ」だといわれた。「正論を語られることは、彼らにとっては暴力と同じだ」ということです。ひきこもっている人への会話は、支援者にとって現実をわからせる武器であると同時に、それは本人にとっては、自分に向けられた刃となっていたのです。

そのことから、「素敵な支援者」になることはすっぱりやめ、「正しさを議論しない」ことにしたそうです。

## 4 原因探しをしない

原因を見つければ安心するかもしれないが、分かったつもりになるだけで、本当のところ原因は「わからない」。大事なことは、距離を置きルールを決めた上で、親御さんと本人の間で、新しい関係をどう結んでいくかだ。親だからといって子どものことが分かることはない。子どもは一番近くにいる他人だと思うこと。「私は相手のこと(子どものこと)が分からない。分からないからこそ話を聞く」「分からないことが分かること」が大事。ひきこもり支援の肝は「本人とひきこもりの話をしない」「仕事の話ではなく、仕事をしなくても良い話をする」「大事なことは、ひきこもりの話と距離を置くこと」「原因でなく関係を見る」「正しさを議論しないこと」ということを理解できるようになった。そう考えるようになってから、本人たちが心を開いてくれた。

## 5 支援の3カ条

- ① 一定のリズムで訪問
- ② 正論は言わない
- ③ ゴールを求めない

※ 戻らない「過去」でも、分からない「未来」でもなく「今」を認める。それがはじまり。

※ 大事なことは「分かりあえないことが、分かること」を認識することではないか。



## 6 おわりに

宮崎楠の会の例会の翌日は、熊本での講義ということで、特急バスの乗車時間のぎりぎりまで質問に答えていただきました。先生のお考えや相談活動は、インターネットに掲載されています。ヒントがいっぱいです。ぜひご覧ください。

「対話を届け、声を届けるプロジェクト つむぎ」で検索するか、[https://note.com/cocone\\_690/](https://note.com/cocone_690/) からご覧いただけます。



★都城支部だより

■令和5年12月の「都城例会」

《日時》 次回の開催については、  
堀江さんまで、おたずねください。  
《会場》 コミュニティーセンター  
申込み・詳細は堀江さん 090-4581-5152

★小林支部だより

■令和5年12月の「小林例会」

《日時》 12月17日(日)(第3日曜)  
13時30分～15時30分  
《会場》 小林市福祉センター別館  
◆問い合わせ 小林市社協 大学さん  
電話 0984-23-3466

宮崎県楠の会【若者の居場所】のお知らせ

12月は  
日程変更

宮崎県楠の会では若者のための居場所『つなぐ』を開設しています。気軽においでください。

◆対象 ひきこもり、ニート、発達障害、精神障害等生きづらさを感じている当事者、経験者のみなさん。

◆日時 **12月23日(土)** p m 14時～17時

◆会場 南宮崎駅前アーケード内  
エデュコラボ教室  
(宮崎市大淀4丁目5-25)

◆担当者 さがりふじ 下り藤さん  
電話 090-5385-7651



★日南支部だより

■令和5年12月の「日南例会」

《日時》12月16日(土)  
13時30分～15時30分 (第3土曜)  
《会場》日南生涯学習センターまなびピア  
(日南市木山2丁目)  
申し込み・詳細は田中さんまで…。  
電話 090-5949-8843

宮崎県ひきこもり地域支援センター

(宮崎県総合保健センター4階精神保健福祉センター内)

〒880-0032 宮崎市霧島1丁目1-2

専門の相談員が常駐し、親身になって相談に応じていただいています。楠の会会員も多数相談に訪れています。みなさんも、一度足を運んでみられてはいかがでしょうか。

■電話相談

0985-27-8133

0985-44-2411

※受付時間 8:30～17:00

■来所相談 電話相談の後、予約して来所。

■訪問支援 本人の状況や気持ちに合わせます。

■家族教室開催 各地域保健所

一度登録すれば、親に何かあった時、必ず相談に乗っていただけます。勇気を出して相談に行きましょう。秘密は厳守されます。

〒880-0944  
宮崎市江南4丁目9-9 植田方  
電話 090-9603-8780(植田)

ひきこもりの子を持つ親の会

KHJ全国家族会「みやざき楠の会」

ニュース会員約110名  
援助会員約80名

ホームページは  
宮崎県「楠の会」で

検索

クリック

## 相談、家庭訪問

### ◆相談電話《無料》

面談の方はあらかじめ植田までご予約ください。  
※緊急の場合はいつでもご相談ください。



### ◆「宮崎県楠の会」若者就労支援 (賃金あり)

- ・イオン アイカルチャーの清掃
- ・郵送作業 ・食品配布の手伝い
- ・宮崎市の公園清掃

担当 佐川さん 090-9573-7199

## 【ひきこもりの相談を受けたい方 受付中！】

宮崎臨床心理士会の先生方が、楠の会の会員に向けて、相談会を開催してくださっています。家族の事情、ご自身の生きづらさなど聴いていただくことで、心が軽くなります。

「相談」をご希望の方は、植田までご連絡ください。  
相談料は無料です。日程は同封のプリントをごらんください。

◆植田=090-9603-8780

# 2023年12月の計画



日	月	火	水	木	金	土
					1	2
				公園清掃		
3	4	5	6	7	8	9
	公園清掃			公園清掃		ひきこもり サポーター 養成・中級
10	11	12	13	14	15	16
宮崎例会	公園清掃			公園清掃		日南例会
17	18	19	20	21	22	23
イオン清掃 小林例会	公園清掃				冬至 若者の居場所 つなぐ 郵送作業	
24	25	26	27	28	29	30
イオン清掃 31 大晦日	Xmas 公園清掃			公園清掃		

フードバンクみやざき  
からの食品配布日  
◆ 12月10日 (日)  
宮崎例会会場  
◆ 12月23日 (土)  
エデュコラボ  
(若者居場所・つなぐ)  
※取りに来られない方  
にはお届けします。  
[連絡-植田まで]

郵送作業  
12/22(金)  
10時~12時  
市民プラザ3階



