



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

1月21日(日) 宮崎市



令和5年度 宮崎氷河期世代活躍支援プラットフォームを活用した支援

「本人とその家族に向けた《居場所を広げる支援》」 ～社会参加とこれから一步をふみだすために～

今回は前半第一部を、宮崎労働局から委託を受けている株式会社D-rectさんの企画を行い、後半は、当事者の親・子どもたちで、セルフミーティングを行いたいと思います。

セルフミーティングは言いつぱなし、聞きつぱなしがモットーですが、子どもとは会話のできない親たちにとっては、ひきこもりの当事者の話を聞いたり、質問できるこの時間は、宝物のような時間になるようです。ぜひご参加ください。

【第1部の内容】

- ◆13:30～14:00 宮崎県内の就職氷河期世代活躍支援 ～当事者の私が体験したこと～
株式会社 D-rect
- ◆14:00～14:45 ゲスト講演「支援スタッフの想い」《居場所を広げるための支援》について
就労移行支援事業所「グットライフパートナー宮崎」 稲田 美代子氏
※就労支援の取り組み紹介
- ◆14:45～15:25 意見交換会(グループワーク)：「居場所を広げる支援について」

【第2部の内容】

- ◆ 楠の会の会員による、グループミーティング
この一か月の出来事・・・など

■2024年1月21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 (会員外は500円)

●お問い合わせ先 宮崎県楠の会事務局 090-9603-8780



《2023年12月10日例会報告①》

講師

久保 浩明 宮崎大学医学部助教

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

この日は、宮崎大学医学部の久保先生においでいただき「心身の不調とひきこもり」についての具体的な対応方法について90分間講義をしていただきました。まるで、大学の講義を聞いているようでしたが、どのお話しも、なるほどなるほどと腑に落ちる内容ばかりで、あっというまの90分でした。

私たちひきこもりの子どもを抱える親というのは、ただただ心配と、不安と、いらだちの中で、心の不安定な毎日をすごしています。

そうした私たちは、この日のお話のように、自分たちの心のあり様や癖をしっかり見定めていくこと、その上で余裕をもって元気であることがどれほど大事なことであるかを学びました。たくさんの資料の中から、ピックアップしてみました。



久保浩明 先生

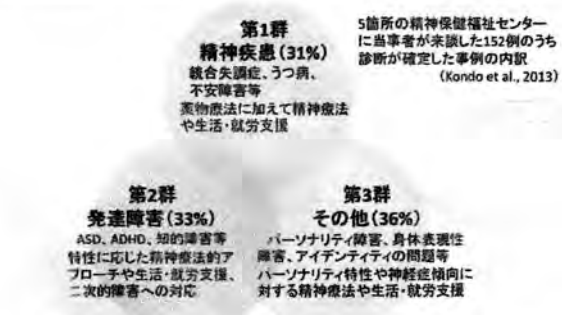
対話の第一歩は、**あ**-あいさつ、**さ**-誘いかけ、**お**-お願い、**そ**-相談 だそうです。会場に来られなかった方も、参考になさってください。

【この日の内容】

- ① 精神疾患の知識
- ② とあるご家族の経験
- ③ 関わるための大まかなステップ
- ④ 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



1 思春期ひきこもりの精神医学的診断



診断と対応は1対1ではないことに留意(高い事例性)

2 ひきこもりと身体的問題

- ・ 自宅にこもりがちな生活のため身体機能にも悪影響
 - ・ 睡眠障害、概日リズム障害
 - ・ 肥満、高血圧、糖尿病、BIS(過敏性腸症候群)
 - ・ 栄養障害、骨折、発声障害
 - ・ 皮膚疾患(アトピー等)、褥瘡、低温熱傷
 - ・ 起立性調節障害、慢性頭痛
 - ・ 歯科の問題と歯科受診への抵抗感
- その他、多数の身体疾患が関係

3 こうした状況の中で

- ・ 以下のような様々な感情が当然生じ、重なることも多い
 - ・ 困惑、不安、答えがほしい
 - ・ やめさせたい(正したい)
 - ・ 悲しみ、焦り
 - ・ 恐怖、途方に暮れる
 - ・ 怒り
- ・ どんな感情が生じてても罪悪感を抱く必要はない(正常な心理的反応)
- ・ ネガティブな感情が多い場合は自身の黄色信号だと捉え、自身を労わる(セルフケア)必要性も

4 その他のさまざまな精神疾患

- ・ その他、下記のような様々な精神疾患がひきこもりの背景に想定されます
 - ・ パーソナリティ障害 → ? 嗜着障害
 - ・ 適応障害
 - ・ 不安障害(社交不安障害、全般性不安障害、パニック障害など)
 - ・ 強迫性障害
 - ・ 睡眠覚醒リズム障害
 - ・ 摂食障害 特にカーペパー

《2023年12月10日例会報告②》

講師 久保 浩明 宮崎大学医学部助教 のお話

例会の後のミーティングで皆さんのお話を伺っていると、子どもとの関係がうまくいかず、悩みに悩んで自分自身が体調をこわしたり、「うつ」になってしまわれたりしている方もおられます。このページでは、子どもに差し迫った状況が現れた時の対応についてや緊急事態への対応についてなどを教えています。



※もしもの時の緊急情報案内

- ◆ 警察 ◎緊急時 110 ◎相談 #9110 ◆
◆ 救急 ◎緊急時 119 ◎相談 #7119 ◆

久保先生の講義を聞く会員

5 ひきこもりと身体的問題

- 自宅にこもりがちな生活のため身体機能にも悪影響
 - 睡眠障害、概日リズム障害
 - 肥満、高血圧、糖尿病、BIS(過敏性腸症候群)
 - 栄養障害、骨折、発声障害
 - 皮膚疾患(アトピー等)、褥瘡、低温熱傷
 - 起立性調節障害、慢性頭痛
 - 歯科の問題と歯科受診への抵抗感
- その他、多数の身体疾患が関係

6 こうした状況の中で

- 以下のような様々な感情が当然生じ、重なることも多い
 - 困惑、不安、答えがほしい
 - やめさせたい(正したい)
 - 悲しみ、焦り
 - 恐怖、途方に暮れる
 - 怒り
- どんな感情が生じてても罪悪感を抱く必要はない(正常な心理的反応)
- ネガティブな感情が多い場合は自身の黄色信号だと捉え、自身を労わる(セルフケア)必要性も

7 お互いの安全確保が第一

- Aさんの「死にたい気持ち(希死念慮)」や具体的な行動を確認し、リストカットなどの自傷行為がないことを確認
- 当面の対応として:
 - 自傷などの行動が生じるリスクを常に想定し、父親や兄にも様子を気にかけてもらう(一人で抱え込まない)
 - 警察や救急への緊急通報について話し合う
 - 死にたい気持ちそのものを否定せず、穏やかに対応
 - 以下のような声かけを事前に考えて、練習しておいた話してくれてありがとう。〇〇もそれだけ辛かったんだと思う。お母さんもすぐにこうしたらいいって解決方法が浮かぶわけじゃないけど、大切な〇〇がいなくなっちゃうのは本当に嫌だから、どうしたらいいか一緒に考えていきたいな。

8 その他の具体的な行動

- 危険が差し迫っている、傷がひどいなど命に関わる場合は救急要請や警察への通報、周囲の人に助けを求め
- <状況が落ち着き、十分に話を聞いた後で>
- 死にたい気持ちはずっと続くものではなく(症状の影響)、その気持ちに従う必要はないこと、必要なら専門の支援が受けられることを伝える(適切な情報提供)
 - 支援は強制せず、あくまで提案という伝え方が重要
 - 間違った行動を正すのではなく、死にたいくらい辛い状態にあるとの理解を心がける
 - 親子関係では特に「正したい」との思いが強くなる

9 家族間暴力について

- なぜ暴力への対処が重要なのか
 - 安全を守り家族の誰も被害者/加害者にしない
 - 支配する/されるではない対等な家族関係
 - 暴力が有効な解決策とはならないメッセージを伝える
 - 行動をコントロールできることは当事者の安心につながる
- 暴力が慢性化した場合に、家族関係の硬直化や疲弊など家族全体の機能が落ちて効果的な行動がとりづらくなる
- 暴力がコミュニケーションになってしまっている場合は、違う対処の方法を身に付けてもらうことを目指す

10 暴力への具体的な対処

- お互いの安全確保が第一
 - 暴力の予兆や最中は刺激せず物理的な安全距離をとる
- 一人で抱え込まない
 - 警察(警察相談ダイヤル#9110)、保健所、かかりつけの医療機関、精神保健福祉センター、信頼できる身内等へ相談
 - 警察通報は暴力が生じるたびに何度でも行うことができる
- 暴力(行動)は許されず、やめてほしいことを冷静に伝える(人格を否定しない)
- そうせざるを得ない背景に思いを巡らせる(当事者が理由や気持ちを言葉にできないことも多い)

《2023年12月10日例会報告③》

講師 久保 浩明 宮崎大学医学部助教 のお話

11 余裕を持つことを常に意識

- Aさんの母親との話し合いで最初実践してもらったことは自分だけの時間をもってもらったこと
- ヨガ、図書館に行く、友人に会う、夫婦での日帰り旅行など思うままセルフケアに取り組んでもらった
- 「常に娘のことを見ていないといけな思っていたけれど、以前よりも自分の時間をもつことに後ろめたさを感じなくなった」と語るように
- 心理的な余裕が出てAさんとの会話でも思い付きで返事をせず、何をどんなタイミングで言うかを考えるようになった。イライラしそうなときは積極的にリラックスするようになったことが母親自身の変化として挙げられた



ミーティングの様子

12 家族全体が元気であること

- 無理に関わらずまずは元気であるよう取り組むだけでも、いくつかの点で効用が期待できる
 - それぞれの時間を作ることで家族全体がほどよい距離感をもつことにつながり、相手の状況が見やすくなる
 - いろいろな考えや話題が出やすくなり、コミュニケーションのよい循環が生まれやすくなる
 - 家族が笑顔でいることで精神疾患を抱える当事者の安心や罪悪感の軽減につながり、家族全体の雰囲気や和らぐ
- いわゆる「愚痴」を言える場所、一人だけで過ごす時間を作れる限り積極的に作ることはどんなときも重要
 - 特に親子関係ではつい後回しになってしまうことがよくある

13 普段の関わりを検討

- ある程度余裕が出てきたAさんの母親はAさんに病院受診を勧めたいと思っていたが、あまりしつこく勧めても家族と会話を避けてしまうかもしれないと心配があった
- 受診を話題にするタイミングを計る中、何も言わず見守るのではなく、知り合いの犬と一緒に見に行くことを誘ったり、飼っているウサギの世話をお願いすることを思いついた
- ウサギの世話に対して「ありがとう、助かった」と伝えると「ママの気持ちは聞きたくない」「期待されているみたいで辛い」と返ってきた。そこで、お礼を伝えた後で「ウサギの毛並みがよくなってるね」と感情を込めず伝えると、「しっかりブラッシングしてるから」と短く返答があった。その後は穏やかにペットの世話をすることが増えた

14 家族関係ならではの留意点

- それまで行えているやりとりの量を元に少し会話を加える
 - 突然たくさん声をかけると相手も戸惑うし、こちらも疲れる
- 「褒め言葉」よりも「認める言葉」を使ってみる
 - 褒めることは上下関係を作る可能性がある。大げさに褒めることを嫌がる人もいる
- 「愛情をかける」よりも「親切に接する」ことを心がける
 - 程よい距離感を家族全体で保ちやすくなる
- ととき「やれていること」を振り返ってみる
 - できるようになったら「当たり前」だと感じて気にならなくなりやすい

15 病院受診の提案

- Aさんは口癖のように「苦しい」「失敗した」と訴え、Aさんの母親はAさんに受診を提案することにした
- Aさんが「眠れない。きつい」と言ってきたため、「しんどそうだね。眠れないのが続くようだったら専門のお医者さんに診てもらったらどうかな？」と身体の症状をもとに提案したところ「え、嫌だ」と硬い表情になり短く返してきた
- Aさんの母親は落ち着いた口調で「行きたいなって思ったらいつでも言ってきてね」と伝え、そこで話は終わりになった。母親にとってAさんから強く拒否されずに受診を提案できたことは大きな手ごたえだった。その後も受診はしていないが、穏やかに過ごす中で「私は何を失敗したんだろう。考えてみると口癖になっているのかも」と述べるなど、変化が少しずつみられるようになった

16 おわりに

- いくつかのステップで接し方の心構えや行動を紹介したが、常にセルフケアで心と体の余裕をもつことが優先される
- 関わること(コミュニケーション)は行動であり、事前の想定、練習などの準備をしておく余裕をもって接しやすくなる
- 家族の中で癖になっているやりとりがあれば見直してみて、違うやり方を試してみる
 - 「親と子」「健康な人と病を抱える人」などどうしても一方的な関係になりがち
- 一人や家族だけで抱え込まず、自らが相談を利用するなど支えられることも重要

【芦沢先生からの情報】

【山梨県ひきこもり情報 ポータルサイト やまひぼ】ができました。
ご覧くださいとのことでした。

<https://yamahipo.net/group/tsumugi/?fbclid=IwAR2N6sIJ7WnSyjnZiCFWQ6lfvdbkOTI4glVFH018WGo1DUuQah0-Zbsmq74>



★都城支部だより

■令和6年1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6年1月の「小林例会」

《日時》 1月21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

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 **1月20日(土)** pm14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6年1月の「日南例会」

《日時》1月20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。

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

2024年正月の計画



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4 公園清掃	5	6
7	8 公園清掃	9	10	11 公園清掃	12	13
14 イオン清掃	15 公園清掃	16	17	18 公園清掃	19	20 日南例会 若者の居場所 つなぐ
21 宮崎例会 小林例会	22 公園清掃	23	24	25 公園清掃	26	27
28 イオン清掃	29 公園清掃	30	31		2/2 郵送作業	

フードバンクみやざきからの食品配布日
◆ 1月21日(日) 宮崎例会会場
◆ 1月20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
2/2(金)
10時~12時
市民プラザ3階

