

## 【 ひきこもり最前線～ひきこもりの理解を深めよう 】(南部)

11 月 24 日 (日) 明石市総合福祉センターで家族会例会にてあかし保健所相談支援課のひきこもり相談センターの河野康政係長 (精神保健福祉士) よりお話しを頂きました。

『ひきこもりは本人や家族だけの問題か?』、『ひきこもりは病気か?』、『自宅の居心地が良すぎるとひきこもりが長引くか?』といった導入から始まりました。

全国では 2022 年度で 146 万人のひきこもりの方が居ることから明石市では、推定して約 3,700 人のひきこもりが居ることとなります。様々な要因でひきこもりはおこりますが、ひきこもりは自分を守るための防衛反応であり、誰にでも起こる可能性があります。

このひきこもりは病気では無く一つの防衛反応ですが、その回復には一定の期間が必要です。焦らずに『待つ』『見守る』(放置ではない) ことが大事です。そして、(1)安心/安全な環境と(2)理解してくれる人の存在が重要となります。自宅で居心地が良すぎてひきこもりが長引いているのではありません。説得や正論を言っても引きこもりを悪化させるだけです。

『対人恐怖』、『集団恐怖』の感じ方は人それぞれで、まったく人と関わることができなくなったり、短時間しか関われない人が居ます。そのため、自宅での家族の安心/安全の関係に加えて、『家族以外の安心できる人との出会いの体験の積み重ね』が少しずつ対人・集団恐怖を軽減していきます。ひきこもりの当事者は『家族に申し訳ない』と言う気持ちを持っておられる方が 71%と最も多くなっています。

自ずから望んでひきこもっているわけでは有りませんので、ご家族の方は暖かい目で『待つ』『見守る』を心がけてください。ひきこもり相談センターでは 27 名の相談員が明石市の地域ごとの担当制で対応しています、と説明をいただきました。気になったら、まずは相談してみるのがよいかと思います。

\*\*\*\*\*  
<賛助会員募集>

こころの病いに苦しむ方々の地域支援を主目的に賛助会員を募集します。その趣旨を下記に説明します。

1. 明石市近郊にてこころの病いに苦しむ方々のために何が出来るかを考え、そのための資金として活用します。使途も明確にします。
2. こころの病いに苦しむ方々への病気に対する知識、リカバリーのための講習会の開催を目指します。
3. 賛助会員になって頂いた方には、明石ともしび会ニュース、総会資料等を配布します。
4. 明石ともしび会ニュースにて賛助会員をご紹介します。
5. 総会にて、賛助会員のご紹介と賛助金の使途について、ご報告致します。

会費納入方法は、同封の手数料無料の郵便局の振込用紙にてお願いします。

口座記号及び口座番号:00980-7-166023

賛助会員:(個人)入会金 0 円 年会費 1,000 円 ・ (法人)入会金 0 円 年会費 10,000 円

お問い合わせ先 NPO 法人明石ともしび会 理事長 南部 和幸

〒 673-0871 兵庫県明石市大蔵八幡町 7-11

電話番号 078-912-4433 (さくら工房) 携帯電話 070-1345-8997

E-mail sakura koubou6687@car.ocn.ne.jp

## 編集後記

11 月 23 日(土)のみんなねっと近畿ブロック家族の集いで、ご自身も精神疾患を発症された中で努力されて、精神科医になられた夏苺郁子先生の講演会が行われました。夏苺先生のお話を拝聴するのは 4 回目くらいですが毎回、先生が精神科医療の改善に向けてひたむきに努力されているのだと強く感じます。『泣いても、怒っても解決しない、必死になって勉強して変えて行こうと思わないと変わらない!』とおっしゃられています。今回も力強く素敵なお話を聴けてよかったです。(南部)