



浜松市

平成20年7月発行 第3号

# 精神保健福祉センターだより

〒430-0929 浜松市中区中央一丁目12番1号 静岡県浜松総合庁舎4階  
TEL : 053-457-2709 FAX : 053-457-2645 浜松市HP : <http://www.city.hamamatsu.shizuoka.jp/>

## CONTENTS

所長挨拶 二宮貴至 . . . . . 1	トピックス～依存症～ . . . . . 3
特集：社会的ひきこもり . . . . . 2	事業報告・事業計画 . . . . . 4

## 所長挨拶 ～就任によせて～

所長 二宮 貴至

前任である白川美也子先生の後任として4月1日より浜松市精神保健福祉センター所長を拝命した二宮です。

私は今まで他県において精神医療を続けてまいりましたが、この度行政の立場から浜松市の地域精神医療に関わる機会を頂いたことで日ごと当地における精神医療を理解しつつあります。そのうえで正直なところ精神医療の形とは地域が違えばこんなにも違うものかと感嘆の念を覚えています。特に遠州地域における精神科救急体制は、診療所も含めた医療機関の皆様方のたゆみないご尽力のもとで協力体制が確立されており見事な連携と映ります。また精神保健福祉に関わる各種団体の皆様においても相互のネットワークが充実しており、エネルギー溢れるNPO法人の存在には溢れるボランティア精神を見ることになりました。それぞれの役割を意識しつつ地域精神保健にコミットしようとされるその姿勢が、そのまま浜松市の精神保健福祉における豊かな土壌を形成してきたのではないかと感じ入る次第です。



浜松市精神保健福祉センターはこのような風土のなかで多くの方々のご支援により、やっとはじめの1年を経過したところで、実際の事業を遂行した経験の中では様々な課題と目標が積み上げられております。着任早々私どもの今後の役割の重大さを、やりがいとともに痛感しています。ただ驚いているばかりではなくその豊かな土壌のなかで当センターの役割を見だし、大きく根をはり拡げていくことがなによりの大きな課題であるといえるでしょう。付け加えて浜松市が政令指定都市に移行したなかでは保健所業務・精神保健福祉行政も大きな組織改編の時を迎えています。各保健所支所を訪問するなかで、現在の精神保健業務の役割と重要性を保健所・行政みずからにも周知し、関係諸機関の皆様方を含めた協力体制をさらに向上させる必要性を感じます。

皆様にとって利用しやすい身近な精神保健福祉センターになるように着実に事業をすすめ、一つ、また一つと小さな枝を伸ばしていくことでいつしか葉を茂り緑したたる大木となるべく努力していきたいと考えております。そのためにも関係者、関係機関の皆様方には今後とも今まで以上のご指導とご鞭撻を賜りたい所存です。なにとぞよろしくお願い申し上げます。

# 特集：社会的ひきこもり

## ●「ひきこもり」とは状態を表します。病名ではありません。

分類	状態
精神疾患によるひきこもり	うつ病や統合失調症など精神疾患の症状が原因で、自宅にひきこもっている状態。
社会的ひきこもり	精神疾患が第一の原因とは考えられず、6ヶ月以上、自宅にひきこもって社会参加をしない状態。

※「社会参加」とは、「就学・就労しているか、家族以外に親密な対人関係がある状態」のことを意味します。

## ●「原因は誰か」という「悪者探し」をしないこと。

「社会的ひきこもり」の原因は、ひとつの事柄によるものではありません。生物学的なレベルも含めて、個人・家族・学校・社会などさまざまな要因と関連を持っています。単にひとつの原因を解決したからといって、ひきこもりが解決するというようなものではありません。むしろ、発想を転換して、原因探しをやめ、解決に焦点を当てたアプローチのほうが、解決が早いことが期待されています。

## ●家族は、どうしたら良いのでしょうか？

ひきこもり行動を巡って日常的にパターン化されている家族内の行動の連鎖に注目します。そこに小さな変化をもたらすことによって、パターンが変わり、ひきこもり行動にも変化を生じることを期待する発想でアプローチを考えていきます。

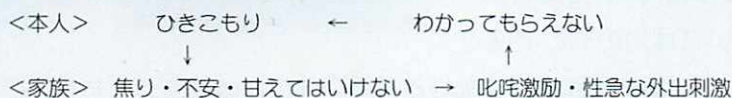
ひきこもりが長期化することによって、家族の中に無力感が広まり、問題解決への意欲も低下してしまっている状況の中では、解決への新たな工夫や変化の試みがなされることもなくなり、より一層停滞した常同的なパターンが繰り返されていることも多くありません。問題の困難さばかりが目に入り、変化への可能性は見失われていることもあります。時には、現実に起き始めているかもしれない小さな変化も気づかれず見過ごされてしまうことになってしまいかもしれません。これまでの苦労や現状をできるだけ肯定的に捉えようと心がけることが大切になります。

子どもが長期にわたり、ひきこもることになった時、家族は、自責の念にかられたり、抑うつ感、将来への不安、悲観、絶望感を感じていることも多くあります。解決しない事態を前に、無力感やあきらめを抱くこともあります。

親が変化への意欲や希望を保ち続けることは重要なことです。子どもの問題は続いていても、親は自分の生活リズムを保ち、元気に親自身の生活を送って良いのです。それは決して子どもへの愛情が欠けていることではありません。

## ●家族の悪循環を断ち切る！

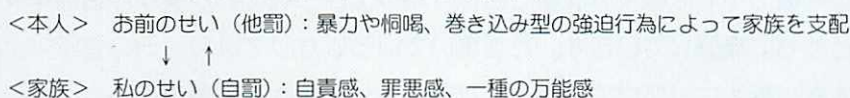
### 第1の悪循環：叱咤激励する親と家族からひきこもる本人



○どうしたら良いか？

家族が叱咤激励や「直接的な教え込み」の手を休めることで、家族内の緊張感は緩む。家族の感受性（本人の感じていることを読みとり応答する機能）を高めること。親が「握っている手を離せるかどうか」がポイント。今後のことを考える作業は本人の責任であり、親は一切の口出しを控えるようにする。

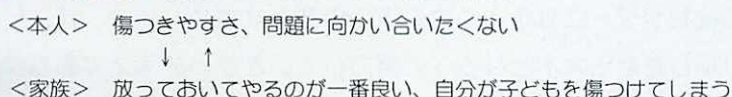
### 第2の悪循環：自責的な親と他罰的な本人



○どうしたら良いか？

暴力に対する積極的な対処策を家族と共に模索する。本人の現実検討能力と衝動コントロールを回復させることに役立つ。

### 第3の悪循環：親子のひきこもり相互作用



○どうしたら良いか？

当たり障りなく共謀関係が成立し、ひきこもりは長期化しやすい傾向になりやすい。親が、信頼感を感じられ、相談の場面を安心できる場として体験できることが大事。



## 3つのタイプに共通すること

家族の機能が不全状態に陥っています。

両親間に慢性的で潜在的な葛藤が続いていること、これらを棚上げして治療に協力する姿勢を示すこと、しばしば母親はずっと以前から、子どもとの関係を夫婦の潜在的な満たされなさを埋め合わせるものとして形成してきたこと、親子関係（特に母と子）が密着していること、家族自体、外とのつながりが少ないこと、その結果として、家族は「橋渡し機能不全システム」を形成していることになります。

## ● 「世代間境界の確立」が中心的な課題

本人の自立を支える環境としての家族機能を高めることが大事です。

親は、「親自身の葛藤や喪失感に耐え、被害的になって報復したり、子どもの自立を阻むために行動化しないこと」が重要となります。家族が家族のために、新しい関係性のあり方を経験し、学び、認識できるような環境が大切です。

「親子のコミュニケーションの促進」ではなく「大人同士の関係」を目指しましょう。



浜松市精神保健福祉センターでは、社会的ひきこもりの支援として、以下の事業を行っています。

### 家族だけで抱え込まずに、是非、ご相談ください。

☆ ひきこもり相談（事前予約制） 毎週木曜日 ①9時～ ②10時30分～

☆ ひきこもり家族教室 9月～3月

※広報はままつでお知らせします。

☆ ひきこもりの家族の会 原則 奇数月第2木曜日 13時30分～

※参加希望の方は、お問い合わせください。



## ～ 依存症 ～

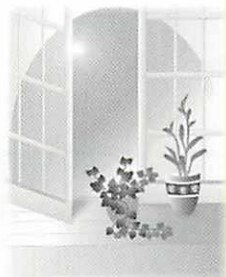
「依存症」と聞いてどんなことを思い浮かべるでしょうか？ アルコール依存症、薬物依存症がよく言われるところです。この他にも、ギャンブル依存、買い物依存、仕事依存、ニコチン依存などもありますし、摂食障害や自傷行為なども依存の一形態と捉えられます。単にのめり込んだ状態と病的な依存との違いは難しいですが、どんな不利な結果が出ててもやめられない、意志のコントロールができない、周囲の人が困る、等々の状況になっていたら、病的な依存と考えられます。

それではなぜこのような状況に陥るのでしょう。始まりは、「自分を癒す」とことと考えられます。抱えている辛さやこころの痛みを紛らわせるために、刺激的な「何か」を利用して一時的な満足や高揚感を得てそのことを忘れず。しかし、これはあくまでも一時しのぎなので、辛さやこころの痛みはまた自分を襲います。するとまた刺激的な「何か」を利用する。そうやって習慣化していくと考えられます。また、繰り返していくうちに最初刺激的であったことにも少しずつ慣れてしまうことや、習慣化していることに対して、罪悪感や嫌悪感を抱いてしまつてつらさが増すことから、頻度が増えたり、規模が大きくなつたりしていきます。そうすると、自分がやめたいと思つても、周囲が困つても、なかなかやめられない状態になります。

このような「依存症」になってしまったら、自分ひとりで回復することは難しくなります。身体的に問題が出ている時は、身体症状を回復させることが先決ですが、その後こころのリハビリもしていかなければいけません。最近増えつつある自助グループはこころのリハビリの良き伴走者になってくれます。インターネットなどでも自助グループ的なホームページや掲示板が増えており、感覚的に合えば、回復への一助となり得ると考えられます。



### ご家族の方へ



ご家族も辛い日々を送ることになりますが、ご家族が、「本人の問題」、「恥ずかしいから家族外の人に知られたくない」と隠すことによって、状況がますます悪化していくこともあります。ご家族が依存症の理解、ご本人への対応を学ぶことによって、ご家族の精神的なストレスが和らぐことはもちろん、ご家族の対応が変化することによって、ご本人にも良い影響が現れることもあります。

浜松市精神保健福祉センターでは、今年度、依存症関連の問題を抱えた方の家族のための家族教室を開催します。7月～9月「アルコール・薬物依存」、1月～3月「摂食障害」をテーマに、依存症の理解と家族の役割について考えていきます。どうしよう、と悩んでいるご家族の方がいらっしゃったら是非ご参加ください。

※詳しくは4ページをご覧ください。

233の  
ほっとライン

悩みごとがある



誰かに聞いてもらえたら



こころのほっとラインに電話をしたら少し楽になった

相談専用番号

**053-457-2195**

月～金

午前8時30分～午後4時

(祝日・年末年始を除く)

## 平成19年度 事業報告

### こころの健康フォーラム

私がおもっと生き生きするために ～当事者主権で地域が変わる～

平成19年12月16日(日) アクトシティ・コンgresセンターで、上野千鶴子氏による講演会と、当事者の話を伺うシンポジウムを開催しました。



こころの健康づくり講演会 市民向け講演会を開催しました。



「うつについて」	平成20年1月20日(日)	なゆた浜北
「ひきこもりについて」	平成20年2月24日(日)	浜松市地域情報センター
「自死遺族支援について」	平成20年3月11日(火)	浜松市まちづくりセンター
「当事者と支援者の声を聴く」	平成20年3月27日(木)	浜松市精神保健福祉センター

## 平成20年度 事業計画

### 1 家族のための精神保健福祉教室 各3回1コース

精神障がいがある人の家族の方に対し、精神疾患の理解や家族の役割について考えるための教室です。

統合失調症	①5月～7月	精神保健福祉センター	②10月～12月	細江健康センター
アルコール・薬物依存	7月～9月	精神保健福祉センター		
うつ	①8月～10月	精神保健福祉センター	②1月～3月	細江健康センター
摂食障害	1月～3月	精神保健福祉センター		

### 2 ひきこもり家族教室 7回1コース 精神保健福祉センター

ひきこもりの方を家族に持つ方を対象に、ひきこもりに関する知識や情報を知り、本人への関わり方を考えるための教室です。ひきこもりの家族会への紹介も行っています

### 3 こころの健康づくり講演会

市民向けの講演会です

以上の各事業につきましては、随時広報でお知らせいたします

### 4 相談事業 (予約制:お問い合わせは、精神保健福祉センター TEL457-2709へ)

ひきこもり相談:ご本人、ご家族の面接相談、支援を行っています

自死遺族相談:ご家族を自死で亡くされた方の面接相談を行っています

被害者相談:犯罪被害をはじめ、事件、事故、災害等に遭われた方に対し、専門スタッフによる面接相談を行います

### 5 精神障がいを理解するための研修会 (対象:精神保健福祉業務に関連する施設等職員、行政職員等)

統合失調症、うつ、認知症などをテーマに、医療職、介護職、福祉職などに携わっている方を対象として、精神疾患や精神障がいのある人への支援のポイントなどを講義を通じて、学習し理解を深めていただくことを目的として開催する研修会です。今年度は8回開催し、研修会参加者を対象に「関わり方講座」も開催する予定です。

### 6 出前講座

精神保健福祉に関する話を希望される場所に伺ってお話させていただきます

### 7 精神保健福祉業務研修会

精神保健福祉業務を行っている行政職員のための研修会

- ・日常業務についての連絡・検討
- ・事例検討 等

その他、家族会、当事者グループ等の組織に対する支援事業等も行っています

### — 編集後記 —

平成20年度が始まり、やっと第3号のセンターだよりを発行することができました。センターも2年目に入り、試行錯誤しながらセンター業務が整ってきているように感じます。季節はもう初夏。梅雨のジメジメした日が続いていますが、センター職員一同頑張っています。センターだよりも充実させていきますので、よろしく願います。(多)