こころの健康づくりだより
～こころの健康づくり対策協議会より～

「ひきこもりかな？」と思ったら

私たちは、さまざまなストレスの中で生活しています。ストレスには、はっきりと自覚できるものもあれば、自分でも気づかないままどこかで頑張って耐え続けていることもあります。

「ストレス発散」とよく言います。人は誰かと話したり、ぱぁっと遊びに行ったり、ゆっくり休んだり自分の好きなことをする時間を持つことで、ストレスを抱えきれなくならないように調整しているのです。それでもうまくストレスが解消できず疲れきってしまったり、ストレスが大きすぎて自分の力ではどうにもできなくなった時も、もうこれ以上疲れないため、休息をとるために、外からの刺激を遮断することがあります。外界との接触を制限することで、いわば殻に閉じこもり自分を守ろうとしているのだと思います。この状態を外から見るといわゆる「ひきこもり」になります。

ひきこもった原因が、はっきりとわからないのはよくあることです。ひきこもりの原因がわかる場合のひとつは、その背景に病気があるときかもしれません。ひきこもりの状態には必ずしも病気が関係しているとは限りませんが、周囲のことが非常に気になって怖くて外出できなくなったり、ひどく落ち込んで憂うつで何もする気が起きなくなったりするとき、その背景になんらかの病気があることがあります。病気かどうかを本人や家族が判断するのはとても難しいのですが、ひどい落ち込み、いらだち、周囲への過敏さなどが見られ、本人も自分ではどうにもしづらい、けれども辛いと感じている場合には、一度病院を受診することをおすすめします。病院では病気かどうかの相談をしたり、対応策を考えたり、手助けになるお薬を使って今の苦しい状況を和らげるような援助を受けることができます。ご本人の調子が悪くて受診が難しい場合には、ご家族だけでも一度病院を訪れ、医師に相談する機会をもつこともできます。

ひきこもっていること自体に罪悪感を持つことはありません。ひきこもりの状態は、降りそそぐストレスを避け、疲れきった心と体を休め、次に動き出せるための体制の立て直し、エネルギーの補給のための大切な休息時間なのです。自分を責める気持ちは、それまで十分頑張り、きちんとやってきた裏返しかもしれません。

（厚生労働省ＨＰ「ひきこもりかな？」と思ったら～ご家族・ご本人のためのパンフレット～より）

◎講演会のご案内

日　　程	11月９日（火）　14時～15時40分
テ　ー　マ	「個性が活かされる社会をめざして ～ユニークな才能を受け入れる社会をつくる～」
講　　師	東京大学先端科学技術研究センター人間支援工学分野　中邑賢龍（なかむらけんりゅう） 教授
対象・定員	ひきこもり経験者やその家族、支援機関・団体の職員、その他関心のある方 オンライン講演会　250回線（先着順）
申込締切	11月１日（月）　15時
参加方法	Zoom（オンライン）講演会　※事前登録が必要です 【事前登録ページＵＲＬ】 https://zoom.us/webinar/register/WN_aXgXsiXGQhGGwY4pM6okVw
お問合せ先	三重県こころの健康センター　059－223－5243

※次回は「ひきこもり相談窓口」を紹介します。