

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、不登校について

ひきこもりとは、さまざまな理由から、学校への登校、アルバイトや仕事などの外との交流を避け、原則的には「6ヶ月以上にわたって家庭にとどまり続けている状態」です。身近な人がひきこもっている場合、家族はどう対応したらいいのでしょうか。

★解決を急がないで

家族としては、すぐにでも外に出て、学校に通ってほしい、働いてほしいと思ってしまいます。ついつい、それを本人に伝えてしまいがちです。しかし、本人はさまざまな要因の結果、すぐにそうすることができない状況にあります。ただでさえ、「家族に迷惑をかけている」と自分を責めている本人に居心地の悪さを感じさせてしまいます。一刻も早く解決してほしいと思っていらっしゃることは思いますが、本人のペースに合わせてみるのが大事です。これはとても難しいことですが、解決への第一歩となります。

★ちょっと話してみませんか？

「ひきこもり」の問題は、家庭で起きる問題のため、何とか家族だけで解決しようとされているかもしれません。誰かに相談するのは恥ずかしいと感じるかもしれませんが、しかし、誰にも相談しない

まま時間だけが経ち、家族自身もまた社会から孤立してしまうことにもなりかねません。ご家族が孤立感や罪悪感、将来に対する不安感などを吐き出せることは解決に向けた大きな力となります。まずは第三者に相談してみませんか？ 町の相談窓口、教育相談や医療機関などさまざまな機関に相談ができます。家族だけの相談も可能です。また、同じような思いや経験を持つ家族の集まりに参加するのもいいでしょう。身近な人の「ひきこもり」の悩みを持つのは自分たちだけではないんだという安心感や多くのヒントが得られます。

★家庭の「元気」はまず家族自身から

家庭にひきこもっている人がいると、何となく気兼ねして外出を控えたり、自分の生活を犠牲にしたりしていませんか？ 友人と会ったり、買い物をしたり、おいしいものを食べたり、幸せと感じる経験をしていくことはとても大切です。家族が自分の生活を前向きに楽しむ姿は、本人の気持ちの負担を楽にしてくれます。

この記事は、「ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン」(平成22年5月厚生労働省)

「ひきこもり」に困ったら～回復へのヒントを考えるパンフレット～(監修：伊藤順一郎)

“ひきこもり”でお困りのご家族のために…(東京都発行パンフレット)などを参考に作成しました。

こころの電話相談窓口

相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間
ひきこもり専門電話相談	三重県ひきこもり地域支援センター (三重県こころの健康センター)	059-253-7826	毎週水曜日(祝日を除く) 13時~16時
桑名保健所	地域保健課	0594-24-3620	平日8時30分~17時15分
NPO法人フリースクール 三重シューレ	不登校相談 (みえ不登校支援ネットワーク)	059-213-1116 対象者：小・中・高校生	月~金10時~17時30分
名称	開催日	会場	問い合わせ先
不登校・ひきこもり 親の会 くわなの会	毎月第2火曜日 18時~20時	桑名市中央公民館	石田 0594-21-4298 木村 090-2949-5957
ひきこもり親の会 みえオレンジの会 四日市家族会	奇数月の第2日曜日 9時30分~11時30分	四日市市安島2丁目5-3 四日市市文化会館 第4ホールC	堀部 090-6469-5783 (要望があれば個別相談にも応じます)
NPO法人 大地の会	月~土曜日 9時~18時	四日市市西村町473-4(北勢中央公園となり)	339-2282 対象者：15~45歳

※今回は、「労働者に関する相談窓口」をご紹介します。

3月は自殺対策強化月間です

例年、月別自殺者数の最も多い月が3月です。卒業や進学、社会人であれば職場の異動…。周りの環境が変わるこの時期、悩みや心配ごとが尽きない人も多いことでしょう。

気分が落ち込んだり、気持ちが不安定になったりしたとき、どのように対処していけばよいのでしょうか。

<対処法>

- ・バランスのとれた食事を摂る
 - ・睡眠をしっかり取る
 - ・適度に運動する
 - ・ぼんやりとする時間をつくる
 - ・ゆっくりと腹式呼吸をする
 - ・ゆったりとお風呂に入る
 - ・問題点ばかりではなく、実際にできていることやうまくいっていることに意識を向ける
- ※お酒を飲んでつらさを紛らわせようとするのは、気持ちの不安定さを悪化させる原因になるため、やめておきましょう



困ったときやつらい時に話を聞いてもらうだけでも、気持ちが楽になることや自分の中で解決策が見つかることもあります。相談に乗ってもらえたという安心感も気持ちを落ち着かせるでしょう。友人、家族、仲間等、日ごろから気軽に話せる人を増やしておきましょう。また電話相談やSNS相談等の事業もあります。悩みや心配ごとがあるときは一人で抱え込まず、誰かに頼ることも大切です。

【電話相談等相談事業】

- ・こころの健康相談統一ダイヤル TEL：0570-064-556
電話をかけた所在地の都道府県・政令指定都市が実施している「こころの健康相談電話」等の公的な相談機関に繋がります
- ・よりそいホットライン
TEL：0120-279-338 FAX：03-3868-3811
一般的な生活上の悩みをはじめ、生活困窮者等に対する総合的な電話窓口です
- ・SNS相談事業
電話では相談しづらいか方には、LINEやオンラインチャットなどでの相談窓口もあります
- ・支援情報検索サイト
電話、メール、SNSなどの様々な方法の相談窓口をご紹介します

有料広告掲載欄

矯正歯科

こんな人はぜひ一度ご相談ください

※自由診療です ●大人の矯正 約50万円程度
●子供の矯正 約5万円程度からご提案しています。(床矯正 片側10万円程度) **矯正相談受付中**

診療日	月	火	水	木	金	土	日
9:30~14:00	●	●	X	●	●	●	●
※9:00~14:00	●	X	X	●	●	X	X

2段階麻酔

◆麻酔の“チクリ”を抑える「表面麻酔」
◆注射液注入の不快を抑える「電動麻酔」

◆当院の痛みを和らげた治療 歯科恐怖症治療

歯科衛生士急募
正社員・パート同時募集!
お気軽にお電話ください!

桑名はらだ歯科クリニック

桑名市新西方7-22イオンタウン桑名新西方内 ●休診 水曜・祝日

0594-27-5454

院長 原田 聡