

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～

朝日中学校で「こころの健康づくり研修会」を実施しました！！

9月下旬に、こころの健康づくり対策として、朝日中学校の3年生を対象に、研修会「こころの健康 ストレスをふっとばせ！」を実施しました。昨年度に引き続き、新型コロナウイルス感染症対策のため、オンラインにて各教室で研修を受けました。福井県立大学の牛場先生と、各教室とをオンラインでつなぎ、「ストレスってなに？」「ストレス解消方法のいろいろ」などについての講義を聴きました。

次回、12月号広報にて、こころの健康づくり研修会後のアンケート集計結果をご報告します。



家族だけで悩まないで相談しましょう

先月の“こころの健康づくりだより”では、「ひきこもりかな？と思ったら」をご紹介しました。今月は、「ご家族の理解と対応について」をお伝えします。

ひきこもっているご本人にとって、人との関わりは、ご家族が中心である場合がほとんどでしょう。人とのつながりが極端に減っているとき、身近なご家族の対応や態度は、とても大きな意味を持ちます。ご本人の状況を理解し、手助けができるのは、最初にご家族だと言ってよいでしょう。そうは言っても、こうした問題が起きるとご家族自身も疲労困憊し、気持ちの面でも活動の面でも社会から離れて孤立してしまいがちだと言われています。このようにご家族が、疲れ果て孤立した状態で、ご本人を支援するのは大変な事です。

日夜「なんとかしよう」と考えているご家族自身も、強いストレスにさらされています。ご家族が精神的に不安定になったり、気分が落ち込んだりすることは、よくあることです。また、世間体が気になってひきこもりを隠そうとしたり、誰にも相談せず解決してしまおうとすることで、困難をご家族だけで抱え込んでしまいがちです。

しかし、そういったがんばりが、かえってご家族自体を社会から孤立させてしまい、ひきこもりをより長引かせたり、ご家族自身がこれまでどおり生活を営むことをも困難にしてしまうことがあります。ご家族自身が楽になるために、他の人や相談機関に相談することも大切です。

「問題があるのは本人であって、自分たち（家族）ではない」と思って、相談をためらう方もいるかもしれませんが、心配を自分だけで抱える心理的な負担や困難感は大変なものです。そうして疲れ切ってしまうと、新しいアイデアも浮かびにくく、身動きがとれなくなってしまうようなこともあります。まずだれかに相談してみることでご自分の気持ちを楽にしてみたいはいかがでしょうか。相談することでアドバイスや勇気づけが得られたり、これまでとは少し違った様々なアイデアや糸口が見えてきたりもするものです。

(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)

【ひきこもり相談窓口】

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	059-253-7826	毎週水曜日（祝日を除く） 13時～16時
精神保健福祉に関する相談	桑名保健所	0594-24-3620	月～金 8時30分～17時15分 （祝日、年末年始を除く）
こころの健康に関する相談	子育て健康課	377-5652	月～金 8時30分～17時15分 （祝日、年末年始を除く）
	保険福祉課	377-5659	
ひきこもり親の会 みえオレンジの会 四日市家族会	四日市文化会館 第4ホールC	090-6469-5783	原則奇数月の第2日曜日 9時30分～11時30分に開催。
こころの悩みの傾聴	こころの傾聴テレフォン	059-223-5237 059-223-5238	10時～16時