

精神保健福祉だより にいがた

No. 134

新潟県精神保健福祉センター

〒950-0994 新潟市中央区上所2-2-3
新潟ユニゾンプラザハート館

TEL: 025-280-0111 (代)

FAX: 025-280-0112

E-mail: ngt043040@pref.niigata.lg.jp

ホームページアドレス:

<http://www.pref.niigata.lg.jp/sec/seishin/>

2021. 1. 21 発行

巻頭言

新型コロナウイルス感染症について

新潟県精神保健福祉センター 所長 堀井 淳一

昨年から全世界的に新型コロナウイルス感染症が猛威を振っています。当初、日本は欧米諸国と比較すると感染者数も死亡者数も比較的少ない状況でしたが、冬になり、全国で感染者数が急増し、今年に入って政府から東京をはじめ11都府県に2度目の緊急事態宣言が出されたところです(令和3年1月15日現在)。新潟県内でも警報が発令され、一層の警戒が必要な状況です。特に高齢者、糖尿病等の基礎疾患を持つ方は重症化しやすいため、私たちは自分の予防に加え、このような方々に、社会でも家庭でもうつさないという意識を持つことが重要になってきます。

ワクチンの接種に向け準備が進められているとはいえ、まだわからないことも多く、治療をはじめ、はっきりこの対策で絶対に大丈夫といえるものはありません。飛沫を介して人から人にうつる感染症ですから、皆様もご承知のとおり、手指の手洗いや消毒、マスクの着用、三密の状態を避ける等、個人個人ができる基本的な予防をしっかりと行うことが一番大切です。withコロナといわれているようにこの状況は当然続くと思いますし、私たちはこれらの感染予防について、新しい生活様式として取り入れて継続していかなければなりません。

いろいろ制限されることでストレスがかかることも増えると思いますが、それぞれの趣味であったり、密にならない工夫をしながら体を鍛える運動であったり、自分に合った前向きなストレス発散法を見つけて取り入れていければと思います。

一方で、感染した患者さん本人、またはその家族、濃厚接触者に対する誹謗中傷が問題になっています。感染症は誰にでも感染しうる病気であり、自分だけは大丈夫で感染しないということはありません。

私たちは、過去に「らい予防法」による強制隔離政策の中でハンセン病の患者、家族に対し、社会全体での激しい偏見と差別という過ちを犯してきました。時代背景や症状等は違いますが、誰もが罹りうる感染症の患者やその家族を非難、差別するのは間違っています。特に現代はSNS等で瞬く間に情報が拡散します。本人を全く知らない人でも平気で簡単に誹謗中傷することが可能です。一人一人があらためて個人情報取り扱いに注意していきましょう。

患者・家族を非難しても予防はできません。正しい知識と情報を持つことで、感染症を正しく恐れて、予防することが大切です。思いやりの気持ちを忘れずに、みんなでこのコロナ禍を乗り越えていきましょう。

目次

- | | | | |
|---------------------|-----|---------------------|---|
| ●巻頭言 | 1 | ●相川章子先生からのメッセージ | 7 |
| ●特集「県内の自助グループの取り組み」 | 2～6 | ●ひきこもり家族交流会について(報告) | 8 |

特集 県内の自助グループ（Self Help Group）の取り組み

自助グループとは、生きていく上での何らかの困難や問題を抱えた人やその人を大切に思う家族らが自主的に集まり、似たような立場や経験を持つ多くの仲間と出会い、交流しつつ、助け合える場所です。グループのメンバーと自身の体験や想い、情報、知識などを分かち合うことで、気づき、癒し、希望や問題解決へのヒントなどを得ることができます。

県内でも多くのグループがあります。コロナ禍でもオンラインを活用するなど、それぞれのグループで対応を工夫しながら、人と人とのつながりを大切に活動されています。

県内の自助グループのすべてをご紹介したいところですが、紙面の都合上、今回は右に示した9つのグループに「自己紹介」を書いていただきました。

<今回紹介する9つの自助グループ>

- ①アルコール依存症「A.A」新潟地区
- ②新潟県薬物依存症者を抱える家族の会
- ③ギャンブル依存症問題を考える会新潟支部
- ④全国ギャンブル依存症家族の会・新潟
- ⑤摂食障害自助グループ「ABCの会」
- ⑥ひきこもり家族の会「フォルトネット小千谷」
- ⑦高次脳機能障害友の会「スワン」
- ⑧自死遺族語り合いの会「虹の会」
- ⑨ピアサポートグループ「Hands to hands」
ハンス トゥ ハンス

9つの自助グループの紹介につづき、ピアサポートを主な研究テーマとしておられる聖学院大学心理福祉学部心理福祉学科教授の相川^{あやこ}章子先生からもメッセージをお寄せいただきました。

「A.A（アルコホーリクス・アノニマス）新潟地区」 ほしの（アノニマスネーム）

AA(アルコホーリクス・アノニマス)は飲酒をやめたいという願いで集まった、アルコール依存症者の国際的な自助団体です。

私たちはAAの回復のプログラムを実践することで健康な生活を取り戻せた経験を、苦しんでいるアルコール依存症者に伝えたいと願っています。それを「メッセージを運ぶ」(メッセージ活動)といい、私たち自身の回復にも大切なこととしています。関係者皆様にもAAを理解してもらい、広く社会にAAを知ってもらうこと（広報活動）も私たちは大切にしています。

AAでは日常的に各所でミーティングが行われています。これは「かつて飲酒によりどうなったか。助かりたいと思ったとき何をしたか。今どのように生きているか」を話すものです。新潟県では現在ミーティンググループが16グループあり、ミーティング会場は19か所あります。2020年はコロナ禍でしばらく県内殆どのミーティング会場が閉鎖になることもありました。「感染予防のためには集まってはいけない。飲まずに生きるためには集まってミーティングを…」という葛藤の中、関係者皆様のご協力と利用施設のご理解もあり、現在では新しい生活様式を心得ながら全ミーティングを開催しております。

コロナ禍の光明としてオンラインの活発化があります。「退院したが最寄りのミーティングがない」「コロナ禍のストレスで再飲酒してしまった…」という本人が、オンラインミーティングに繋がっています。メッセージ活動では、訪問困難な病院施設でオンラインメッセージが普及しはじめています。通年なら各地区・各グループで開催するイベントも中止となる代わりに、行政事業所主催研修会や大学授業内でのAA広報活動をオンラインにて開催しました。今後はオンラインの活動も、当事者をAAに繋ぐための窓口として大いに活用していただきたいと思います。

これからも AA の活動に益々のご理解を賜りますようよろしくお願い致します。

☎問合せ先

03-5957-3506 (AA 関東甲信越セントラルオフィス)



「新潟県薬物依存症者を抱える家族の会」 代表 小西 憲

新潟県で初めての薬物依存症者本人を抱えた家族会は、平成 14 年 2 月に長岡市で産声をあげました。処方薬・市販薬・違法薬物・アルコール等で問題を起こしどうしたらいいのか悩んでいる家族に対して「よろしかったら参加してみませんか？」の合言葉で活動しています。

家族会では薬物依存症について学び「家族が出来ることにはどんなことがあるのか？」同じ悩みを分かち合い、家族が健康な考え方をもち、薬物依存症者本人との向き合い方や今までの家族自身の生きかたを取り戻すことを目標にしています。

毎月 1 回、長岡市まちなかキャンパスで例会を開催しています。家族会のポリシーとして、秘密の厳守、メンバー全員世話人であり、世話される立場で皆さん同等の家族で上下関係はありません。この中で私たちは薬物依存症者本人の回復以上に重視しているのは巻き込まれている家族の回復です。なかなか依存症者本人を回復させるのは本当に難しいものです、何とか回復させようと家族の頑張りがすべて逆の結果を生み出すことは日常茶飯事です。こんな時私たちは「依存症者本人が変わらないならばまず自分たちが変ろう」の合言葉でやってきましたが、本当に不思議なことですが、家族が変わると本人も少しずつですが変わってきます。

こんな家族会ですが勇気を持って参加してみませんか？始めは泣きながら参加していた家族が決して本人が回復しているわけではないのに、何回か通ううちに笑えるようになっていく家族がいます。

この家族会は長岡でやっていますが新潟、新発田でも「NDA」というグループが家族会をやっています。奇数月の第 4 土曜日は新潟市総合福祉会館、偶数月の第 4 土曜日は新発田市ボランティアセンターで開催しています。



問合せ先 長岡会場は小西（090-8723-3715）、新潟・新発田会場は高橋（090-8746-0940）

「ギャンブル依存症問題を考える会 新潟支部」 堅田

窃盗、横領、殺人。私達の身近では毎日色々な事件が起こっています。背景は様々ですが、ギャンブルが元で起こっているものも少なくありません。

この実態への理解を深めていく活動こそ平成 26 年に発足した「ギャンブル依存症問題を考える会」です。

私達の活動の柱は主に 3 つです。

（1）「家族相談会」

依存症の問題で苦しんでいる家族に向け、共に解決策を導きます。

- ・年 3 回－専門家による相談
- ・不定期－支部員による相談
- ・随 時－電話相談



（2）依存症のための基礎講座

依存症という不可解な病について学び、サポートのあり方を学ぶ貴重な時間です。

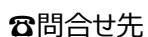
昨年度はゲストに俳優の高知東生さんをお招きし、ご自身の壮絶な体験を語って頂きました。

また昨年度より、「ネット・ゲーム依存の基礎講座」も開催致しました。

（3）予防教育

成人式などでのマンガ冊子の配布や依頼のあった学校等への配布を通じて、依存症の予防教育に力を入れています。

現在活動している全ての支部員が家族のギャンブルの問題で苦しんで来た仲間です。しかし今自分自身を取り戻し、生き生きと毎日を送っています。問題を抱え込まず、まずは小さな一歩を私達と一緒に踏み出しましょう。



問合せ先 080-9555-6332



「全国ギャンブル依存症家族の会・新潟」 代表 須藤

全国ギャンブル依存症家族の会・新潟は、毎月第3土曜日に長岡で、隔月第1土曜日に新潟で開催しています。ギャンブル依存症についての勉強、対応策と分かち合い、講師を招いた講演や自助グループ、回復施設、クリニック、司法書士、ギャンブル依存症問題を考える会の相談会等の情報提供と当事者支援も行っています。

私たち家族は、ギャンブルによって借金やその他の問題を繰り返すギャンブラーに対して何とかできる方法はないだろうか、本人の意思が弱い、根性がないのではないかと悩みました。自分が悪かったのではと、自分を責め苦しんできました。

しかし、家族の会でギャンブル依存症はWHOでも認められている病気である、意志や根性の問題ではない、対応策はあると学びました。

一人で悩んでいると途中であきらめてしまう事もあるかもしれません。誰にも言えないような事でもいつでも相談できる場が必要です。まず家族が支援に繋がり正しい知識と対応を知ることが大切ですが、一人では難しいです。同じ経験をした仲間の力が必要です。

回復はあります。解決策もあります。「ファーストコンタクト・最初に繋がった所の対応がとても重要です」

私達は、この会で笑顔と自分自身の平安を取り戻しました。希望と勇気をもらいました。

そしてこの経験をまだ苦しんでいる方々にお伝えしたいと活動しています。是非、皆さんの参加をお待ちしています。

☎問合せ先

080-3123-2100

「ABCの会（摂食障害自助グループ）」代表 浅見 裕子

ABCの会は、2002年（平成14年）11月に発足して18年間となります。

拒食症・過食症・サークル(anorexia・bulimia・circle)の頭文字から、「ABCの会」としました。

会員さんは、今現在20家族です。家族会としては珍しく、家族と本人と一緒に参加して話し合っています。

毎月1回 第4土曜日の午後1時30分～4時30分まで、新潟市総合福祉会館内で家族会を行っています。発足当時から、南浜病院医師 川嶋義章先生から助言者としてご参加頂いています。

参加者は、摂食障害の家族と本人が主ですが、医療・行政・保健・学校など各相談機関の方の参加も随時受け付けています。参加費は1家族1回500円です。講師の方による講演会では、参加費1家族千円となります。

登録会員は10代から70代で、ご家族一緒に参加されている方もいます。本人参加は4～5名です。会員さんとはメーリングリストで繋がっています。連絡事項などはメールで連絡を取り合っています。

今までは、年間2～3回、講師の方に来て頂き、講座や講演会を行って来ていますが、新型コロナウイルス感染拡大によって、講師をお招き出来なくなり、昨年11月には、初めての試みでオンライン・ズームによる話し合いを、日本摂食障害協会理事長 鈴木眞理教授と行うことが出来ました。

今後も、講師の方々とオンラインを利用して、話し合いが出来るように計画しています。

ABCの会では、数年前から回復された本人による体験発表も行っています。また、今現在参加されている本人にも、月例会で体験発表して頂いています。昨年10月には、長岡の「薬物依存症者家族の会」で、12月には、「NDA家族の会」新潟の薬物依存症者の家族の会で、当事者による体験発表をさせて頂きました。

今後も摂食障害を抱えて、悩み苦しんでおられるご家族やご本人が、安心して話が出来る場として活動していきたいと考えています。

☎問合せ先

025-283-5647（浅見）



「フォルトネット小千谷」代表 荻野 京子

フォルトネット小千谷は、不登校・ひきこもりの家族の支援をしている団体です。主な活動は、毎月の座談会の開催です。アドバイザーとして十日町のフォルトネット代表の関口美智江さんをお願いして、対応のアドバイスをいただいています。平成31年2月、小千谷市で開かれた「不登校、ひきこもりの家族のつどい」に参加した際、「家族が悩みを話したり、対応を学べたりする場所がもっとあったらいいね」という参加者の希望があり、一昨年3月に発足しました。

たいていの家族、特にお母さんは、子どもが不登校、ひきこもりになったことで、育て方が間違っていたのだろうかと自分を責め、自信をなくしています。まずは家族に自信を取り戻してもらわないと先に進めません。悩んでいること、困っていることを話して気持ちを軽くし、その上で不登校、ひきこもりに対する理解をし、対応の仕方を考えていかなければいけません。長期戦になる場合も多いので、一喜一憂せず大きな気持ちで見守ることも大切です。

ですから、なんでも気兼ねなく話ができて、リフレッシュできる場所が必要なのではないかと思います。家庭内に外の風を入れるという意味でも必要な活動と考えています。

加えて、生きづらさを抱えている人達が楽にひきこもっていただける環境になり社会復帰につながるよう、ひきこもりに対して多くの方の偏見をなくし、理解してもらって活動もしていきたいと思っています。

* 座談会：毎月第3日曜日 午後1時30分～

☎問合せ先

080-6607-6398 (荻野)



※フォルトネットとは・・・イタリア語の「幸運」を意味する“fortuna”(フォルトゥーナ)と英語の“ネットワーク”を組み合わせた造語

「高次脳機能障害友の会 スワン」会長 石井 祐子

高次脳機能障害友の会「スワン」(前 脳外傷友の会「スワン」)は、日本高次脳機能障害友の会(前 日本脳外傷友の会)の会員団体として、平成14年6月に発足しました。

現在の活動内容は、一般社団法人日本損害保険協会様からの助成を受けた「高次脳機能障害リハビリテーション講習会」、「高次脳機能障害心理療法セミナー」、「高次脳機能障害の未来を考えるセミナー」の開催や「相談支援」などが主な活動です。

高次脳機能障害リハビリテーション講習会は、平成21年から毎年夏に開催しており、当事者はじめ専門職や一般市民など多くの方に参加いただき、今年度はコロナ禍においてウェブ開催で無事終了いたしました。

高次脳機能障害心理療法セミナーも、同じく平成21年から開催しています。講師は広島県の馬屋原心理士に依頼し、1泊2日の短期集中セミナーで、参加者はかなりの疲労を伴いますが、当事者の本音には皆心揺さぶられます。社会的行動障害といわれる症状にアプローチするプログラムなので症状の改善につながる事もあり、希望者が後を絶ちません。

高次脳機能障害の未来を考えるセミナーは、馬屋原心理士の心理療法セミナーを新潟に広めてほしいというご意思から、新潟版心理療法セミナーとして、新潟の専門職の先生方のお力を借りて開催しています。同じ悩みを抱えている者同士で会話が弾み意気投合し、友達づくりの場にもなっており、これも家族会が大切にしているセミナーです。

相談支援については、県内全域を対象としており、遠方の方からも数年にわたり近況報告をいただいたり、ご相談された方々の回復や変化を伺ったり、ライフワークとしてやりがいを感じています。

家族会をはじめ18年経ち、切迫した家族からの相談(病院を追い出される!当事者に殺される!)や行政・医療の対応への不満の相談はかなり少なくなりました。発足当時の家族会は現状を理解してもらえず、関係機関に対して怒りや絶望を繰り返していました。それが、高次脳機能障害支援普及事業が国の施策として始まってから今日、あらゆる関係機関の方々から声をかけていただき、寄り添っていただくようになり、少しずつですが、新潟ペースで変わってきていると実感しています。

☎問合せ先

025-250-5845



自死遺族語り合いの会「虹の会」 世話人 品田 曜子^{あきこ}

「虹の会」は自死遺族による自助グループです。身内を自死で亡くされた場合に起こる、様々な感情や問題を参加者で共有しています。共有の仕方は、語りたい人が順番に、語りたいことを自由に話していきます。語り方は短い人もいますし、たくさん語る人もいます。今は言葉にならないので、聞くだけで・・・という方もいます。こういう場合は、場と雰囲気、感情を共有する感じででしょうか。

今まで語られた内容の例としては、

- 救えなかったという後悔や何とかできたのではないかという自責の念
- 何を見ても何をしていてもひたすら思い出して辛く悲しいという気持ち
- 悲しみのあまり何もする気が起きない。こんな事態でパワーが出せるわけがないのに、自死にまつわって手掛けなければならない現実的な法律や生活上の問題が難儀過ぎ
- 身内だからこそ抱く「何でこんなことをしたんだ」という、ともすると怒りに近い感情やそれを抱くことへの罪悪感
- 「何故こんなことになったのだ」という、心の中で渦めき続ける混乱

など、語りは個々人の思いのままに多種多様です。

今回は語りの一部を紹介しましたが、「語られたことはこの場に置いていき、また自分の生活に戻っていきましょう」という、参加者同士の約束事も決めてあります。

虹の会は、遺された者が抱く「複雑な想い」を語り、聞くことで癒したり癒されたり・・・。

また、自分の心の状態を立ち止まって見つめ、ゆっくり整理する機会にもなり得ます。

ここでなら、話せないあなたの大切な想いを話していいのです。

* 定例会：偶数月第1木曜日 午後2時～（会場：新潟県精神保健福祉センター）

☎問合せ先 090-4949-5320（世話人代表 石橋）



「Hands to hands（ハンズトゥハンズ）」メンバー 齋藤 千代子

Hands to hands（ハンズトゥハンズ）は、主に精神障害者（限定はしていません）が仲間同士で支え合うために発足したピアサポートグループです。

前身の支援組織「下越圏域ピアサポートを考える会」から始まり、2013年から毎年「仲間同士の支え合い講座」を開催して、参加者の中から広く有志を募り、障害の有無や診断名にとらわれない「志縁（しえん）”の輪が職種や立場の垣根を超えて大きく広がりました。

文字通り、支援する人、される人に固定しない、されないで互いに手を取り合える Hands to hands（通称ハンズ）の活動がスタートしました。「ピアサポートを文化に」を合言葉に、息切れしないペースで定例会と茶話会（みんなではなそで）を2～3か月毎に交互に行っています。広報誌の発行とブログの発信（不定期、年3～4回）を通じ、活動紹介も兼ねた思いを載せています。

柱となる講座の定期開催に加え、他圏域や県外の仲間とも交流できる研修・講習会への参加にも楽しみながら取り組んでいます。その他、福祉イベントや病院・施設等へ出向き、体験談（リカバリーストーリー）発表で生の声をお届けしています。今年度は新型コロナウイルス感染拡大防止のため活動も中断していましたが、少しずつ再開しております。この逆風をリフレーミングで追い風に変え、今だからこそ気づけるピアサポート、お互い様の心の重要性をより多くの人と共有し、コロナ後の社会に向けて仲間の声を伝え続けてゆきたいです。

禍福はあざなえる縄、新たな希望を胸に。

活動が行き詰まる度、思い起こし原動力にしている源流。止まり木のような心の居場所ハンズを生んで下さった人の縁。リカバリー志向へのパラダイムシフトを提唱する相川章子先生と共に、自暴自棄に陥りがちな当事者の力を引き出し、寄り添い、信じて待つプロの力、エッセンシャルケアワーカーの皆様の心意気に改めて感謝いたします。

☎問合せ先 0254-50-7104（地域生活支援センターはまなす）





「心の氷」を解かす力

聖学院大学 相川 章子

私は 2012 年より上越圏域を皮切りに、中越圏域(2013-15)、下越圏域(2013-)、新潟圏域(2016-)、昨年より魚沼圏域と、新潟県内各地のピアサポート講座(地域によって「仲間同士の支え合い講座」など名称は異なっている)にかかわらせていただいています。講座を終えた人たちは、ピアサポートグループを立ち上げるなど地域の中にピアサポートの輪を広げています。

今回、精神保健福祉だよりには、精神障がい、アルコール依存症、ギャンブル依存症、薬物依存症、摂食障害、高次脳機能障害、ひきこもり、自死遺族のご本人およびご家族の会の皆様から、活動の様子やそこでの思いが寄せられています。この原稿のなかにピアサポートの価値、意義、グループの工夫などが詰まっています。

このように、同じような経験をしている人同士が集まり、自身の体験を話したり、思いを分かち合ったりするグループを自助グループ(またはセルフヘルプグループ)といいます。その名の通り、「自分を助けるために」集まるグループです。始まりは AA (エーエー:アルコールリックス・アノニマス) というアメリカ生まれのアルコール依存症のためのグループから始まっており、今日も 1 日お酒を飲まないために参加するものです。自分のために参加し、自分のために語るのですが、その語りを聞いたグループメンバーは、「同じような経験をしている人がいる。自分の気持ちをわかってくれる人がいる。一人ではない」という思いを抱きます。結果的に他者の助けとなっている、という営みはまさにピアサポートなのです。

ピアサポートとは、「同様の経験をしている仲間同士の支え合いの営みのすべて」で、「同様の経験」をしている括りは様々です。今回は病や障害を経験しているグループですが、学生同士や子育て中の親同士など括り方の数だけピアが存在しますし、私たちの周りには無限のピアに溢れていることになります。

とりわけ、気軽に他者に言えない経験、他者に話したところでわかってもらえないだろう経験は、それをわかり合えたときのつながりは強いものになります。あるピアサポート講座に参加された方が、長く自身の病の経験をひた隠しにして何十年

も過ごしていた折にこの講座に参加したところ、病の経験を堂々と話している姿を見て、「心の氷が解けた」とおっしゃっていました。「心の氷」を解かすことができるのは、有能なセラピストではなく、同様の経験をしているもの同士なのです。また、「心の氷」は希望も未来も奪います。「心の氷」を解かすことで、希望と未来を取り戻し、いや、新たに抱き、自ら未来を切り拓く力を宿していきます。

孤立して、隠れるように生きていても、実のところ私たちは「わかってもらいたい」と思っています。しかし、他者に話してみるものの、わかってもらえない経験を幾度とするなかで、そのうち語ることをやめてしまいます。そうすると私たちはそのことを表現する言葉を失います。ピアサポートでは、同様の経験をした人たちが集まり、語り、「わかる」「わかっとうらう」「わかちあう」なかで、この経験してきたことの思いを安心して表現することができます。そうして失った「言葉」をとりもどし、紡がれていきます。ピアサポートで紡がれた「言葉」は、それまで「わからなかった」、経験をしていない人たちへ伝える術となります。同じ経験をした人同士で安心して集まることとともに、経験をしていない人たちに伝えていくこと、それはすなわち、自分と地続きのこととして考える当事者意識の涵養と、多様性を受け入れ、共に生きていく社会を創る主人公であるということに他なりません。

ピアサポートは人と人とのつながりです。ピアサポートでつながりあうのは、それまで孤独に耐えざるをえない状況にいた人々です。そういう状況にある自分を責めて、なお苦しんできた人々です。自助グループはその人々につながりを再生するという何にも変えられない価値の宝庫です。しかし、それを維持することはとても難しいことでもあります。運営を担っている方々はボランティアどころか、持ち出すことのほうが多いでしょう。そこには苦勞もいっぱいですが、自分と同じ思いをしてほしくない、という思いと互いの信頼によって成り立っていると思います。素晴らしい活動、なににも変えることができない貴重な地域の資源を維持継続するためには、感謝の気持ちは惜しみなく伝え合い、地域のみんなで応援をしていくことが大切だと思います。





「ひきこもり家族交流会」について（報告）



「新潟県ひきこもり地域支援センター」（新潟県精神保健福祉センター内）では、専門相談、研修会による人材育成やひきこもりの当事者、家族等への支援に取り組んでいます。

令和2年度に開催した「ひきこもり家族交流会」について報告します。

- 日 程：令和2年12月17日（木）
- 参加者：8家族9人
- 内 容：情報提供・家族の語り合い
情報提供と語り合いの内容の一部をご紹介します。



<情報提供>

- ① NPO 法人新潟ねっと 代表理事 村山 賢 氏から
（ご自身うつ病とひきこもりの経験があり、現在ひきこもりの相談や社会復帰のための支援に携わっておられる）

当事者との会話について

- 「過去」のこと・・・「後悔」の対象
 - 「現在」
 - 「未来」のこと・・・「不安」の対象
→ 「今」を大切にしたい会話、言葉かけをしてほしい
- ※「おはよう」「おやすみ」「行ってきます」「ただいま」など現在を表現する言葉
「体調はどんな？」現在状態の確認
「何か食べたいものある？」家族としての言葉かけ

- ② 当事者（当所の当事者グループ利用者）の報告から
（当事者グループ「シエスタ」に約5年通っていた30代男性）

「誰かに手を引っ張られて」とか「背中を押されて」ではなく、自分の足で、自分のペースで歩きたいと思った。

家族には、ただ隣を歩いてほしい。無関心ということではない。考えを押しつけるのではなく、一緒に考えてほしい。

「シエスタ」は、誰かに勧められたわけではなく、自分で調べて、自分で通うことを決めたから続けられた。

ひきこもり状態というトンネルから引っ張り出すのではなく、さりげなく支えるという「配慮」や、本人が自分で選択・決定し、納得して動きたいという「思い」を大切にしたいと感じました。



<家族の語り合い> ～感想・意見～

親としての悩みは皆さん一緒だなと思った。本人が一番苦しいが、親の苦悩が共有できて良かった

親としては何とかしてあげたくて仕方がない。「待つ」ことの大切さを改めて感じた

親として悩んだり、くじけたりする思いを話せるこういう機会がないのでありがたい

初めて参加したが、1人で悩んでイライラ・モヤモヤして前に進めずにいたので参加してよかった

ひきこもり相談ダイヤル ☎025-284-1001（平日 8:30～17:00）

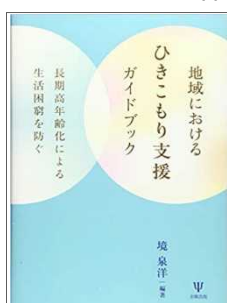
※新潟市内にお住まいの方を除く。地域の各保健所でも相談に応じています



【ひきこもり関係図書のご紹介】 ※貸出しも可能です。精神保健福祉センターにお問い合わせください。



「支援者・家族のためのひきこもり相談支援実践ガイドブック」 鳥取県精神保健福祉センター所長 原田 豊 著



「地域におけるひきこもり支援ガイドブック～長期高齢化による生活困窮を防ぐ」 境 泉洋 編著



「みんなのひきこもり～つながり時代の処世術」 加藤 隆弘 著