

しずおか こころ

第17号

2014年1月末日発行

発行：静岡市こころの健康センター

〒420-0821 静岡県静岡市葵区柚木240番地 Tel 054-262-3011 Fax 054-262-3060
<http://www.city.shizuoka.jp/deps/kokoro/index.html>

平成25年度 青年期精神保健研修会を開催しました!!

8月2日に『若者を取り巻くSNS事情 魅力と魔力』というテーマで研修会を開催しました。長年、不登校やひきこもり、ニートの人たちの支援活動やこども若者の調査研究に携わり、また、インターネットの影響等についても著書に収めている牟田武生氏を講師として迎え、今や生活の中で切り離せないSNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）が若者にどのような影響を与えているのか事例を踏まえたお話がありました。悪口の書き込みから殺害に及んだ事例等から情報を発信する側の自己倫理観や自己規制の必要性、また、情報を受け取る側の情報を読み解く力の必要性に触れ、情報を扱う各自の責任力を育てていくことが周囲の大人の役割であると述べられていました。

参加者からは、「SNS等の利用に対する基本的な考え方や問題を持っている学生こそ直接接して対応することが大切であることを理解しました。」「現代の若い人たちは、公と私との判断がつかない現状がわかり、倫理観をどう伝えていけばいいのか難しいと思いました。」等の感想が寄せられていました。

匿名性により容易で効果的にコミュニケーションが図れる利便性が魅力である一方、人と向き合う上では対面による直接的コミュニケーションが不可欠である事を改めて考える機会になりました。



青年期のこころの病

Vol.5 ~ひきこもり~

静岡市こころの健康センター 所長 直井一文

思い起こすと私が精神科医になった1985年頃、不登校は「病氣」なのかどうか、医療で治療として扱うのかどうかという議論がなされていたことがあります。

そのとき考えたことは、不登校は、「事例性」であり、「疾病性（病氣）」ではないということでした。

「事例性」とは、問題化して何らかの介入・援助を要する事態のことです。事例の解決に向けては、事例化の過程を構成する因子を整理し対処する必要があり、関連する諸分野の専門家や当該関係者を交えての包括的な関与が求められます。一方、精神医学は、「疾病性（病氣）」の次元に立ち、病氣の診断と治療に主眼が置かれ性格を異にしています。

「事例性」と「疾病性（病氣）」の関係を見ても、

- ①事例化して、疾病性（病氣）のある場合
 - ②事例化しているが、疾病性（病氣）のない場合
 - ③事例化しているが、疾病性（病氣）のはっきりしていない場合
 - ④事例化していないが、疾病性（病氣）のある場合
 - ⑤事例化してなく、疾病性（病氣）のない場合
 - ⑥事例化してなく、疾病性（病氣）のはっきりしていない場合
- に分けられます。

事例化すると、ただちに疾病性（病氣）と

結びつけて考えがちですが、「事例性」と「疾病性（病氣）」は必ずしも一致しないことが分かります。不登校（「事例性」）であっても、病気でない場合や病氣かどうかははっきりしていない場合もあるのです。また、不登校（「事例性」）がなくても、病氣である場合があります。そして、ひきこもりも不登校と同様に「事例性」と考えます。

さて、「ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン」（厚生労働科学研究）によると、ひきこもりは、「様々な要因の結果として社会的参加（義務教育を含む就学、非常勤職を含む就労、家庭外での交遊など）を回避し、原則的には6ヶ月以上にわたって概ね家庭にとどまり続けている状態（他者と交わらない形での外出をしてもよい）を指す現象概念である。」と定義されています。

定義からも分かるとおりに、ひきこもりは長期化すると、その期間他者との交わりがないことから、他者との交わりから得られる人生経験が蓄積されず、その後の社会生活を営むにあたっての困難さが増し、生活自体の狭小化から生活の変化が起きにくく、結果としてひきこもりの状態が維持されやすいという循環に陥りがちです。

ひきこもりになるきっかけは様々です。受験や就労での挫折、いじめ、学校での不適応、友人関係のストレスなどの理由からひきこもりに至ることもあるでしょう。また、個々のひきこもりの具体的状況も様々です。ひきこ

もらざるを得なかった過程が次第に分かってくると、ひきこもりという現症の肯定的側面が浮き彫りになる場合もあり、ひきこもりから抜け出した後に、「どうしてひきこもったのか、何を考えていたのかは思い出せないけれど、自分には必要だったんだと思う。」と述懐された方もいました。

悩みや経緯を具体的な言葉では語れないが、親や周囲の心配や期待を察しつつ、プレッシャーを感じながら緊張し、何とか抜け出したいと苦しい思いで過ごしている方も多いと思います。一見、怠けて休んでいるように見えても、頭とところは休んでいないのです。ご家族にしても、1日中ぶらぶらと過ごしている姿を見ると、ついイライラして、「これからどうするのか?」「働く気はあるのか?」「いつになったら学校に行くのか?」などと詰問しがちですが、本人は表情を変え、戸を

バタンと閉めて自室に閉じこもり何も話さなくなったり、モノにあたったりすることがあります。そのときに余計なことを言ったと思っても遅いのです。本人に安心感が少しでも得られるように、あせらず、あきらめず、ゆったりとして見守ることが大切になります。言うは易く、行うは難しいことですが。

ひきこもりの場合、ご本人自身が問題を感じて相談することは少なく、家族相談から始まるのが一般的です。教育・福祉・保健医療の各相談窓口でご相談ください。一方、対人恐怖症状、抑うつ気分、強迫症状等の精神症状が強い場合は、診断の上治療が必要であり、精神科医療機関への受診をおすすめします。精神科受診の敷居が高い場合は、こころの健康センター・保健所などの精神保健相談をご利用下さい。

静岡から こんにちは

第13回

市内の精神保健福祉に関連する施設・団体等の活動をご紹介します。

アクティブ・リスニング静岡（傾聴ボランティアグループ）の紹介です。

皆さんも、話に耳を傾けてもらうだけで心が落ち着いたり、前進できた経験はありませんか。私たちは、ちょっと困ったとき、ちょっと気がかりなことがある時、声を掛けていただきたくて、この活動を立ち上げました。



傾聴風景

【こんなことをしています。】

- ① 支え手を支える活動：看護師、ヘルパー、青少年活動リーダーなどの対人サービスを担っている方への傾聴活動。
- ② 傾聴学習機会の提供：傾聴を学びたいと希望される施設に出向き、講座を開催。

こころの健康センターでは、平成21年度より青年期におけるこころの健康づくり事業の一環として、市内の専門学校をモデル校に設定し、学校メンタルヘルスの支援を行っています。

ピアサポートを活かして学校内メンタルヘルスの強化を図っている
鈴木学園（中央調理製菓専門学校静岡校）をご紹介します。

鈴木学園では、異学年交流を目的に、体験入学時や1年生の放課後練習時に2年生がサポートする仕組みづくりを始めました。

1年生にわからないことを聞かれると、自分のわからないことに改めて気付く。実習室以外で会った時に挨拶されるようになる。



体験入学時に先輩が優しくかったことが、入学の決め手になった。
苦戦している時に、先輩が声を掛けてくれたので助かった。

✿ 相談窓口のご案内 ✿

こころの健康、精神科への受診などについてのご相談

保健所・精神保健福祉課

電話相談(随時) 面接相談(予約制)
☎054-249-3174
葵区城東町24-1
(城東保健福祉エリア内)

保健所・清水支所

電話相談(随時) 面接相談(予約制)
☎054-354-2168
清水区旭町6-8
(市役所清水庁舎2階)

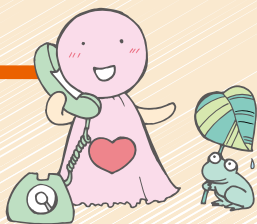
こころの健康センター

月・水・金 午前(予約制)
☎054-262-3011
葵区柚木240番地
(急病センター2階)

うつ病に関する電話相談

てるてる・ハート

月～金曜日(祝日を除く)
午後1時から午後4時まで
☎054-262-3033



自殺者ご遺族のためのメンタルケア相談

りんどう相談室

月・水・金 午前(予約制)
申込み 静岡市こころの健康センター
☎054-262-3011