

ひきこもりへの開かれた対応を…

「ひきこもり」からの脱出は、「外に出て人と交流すること」にほかなりません。まず、ご本人やご家族が相談にでかけること、これが第一歩です。



話すことで気持ちを楽し

「自分自身の問題だから…」 「家庭の問題だから…」 と思って、相談に行くことをためらう方もいるかもしれません。しかし、心配事を自分だけ、家族だけで抱え込むことは大変な負担になります。

まず、ご自分の気持ちを楽しにするために、他の人や専門家に相談することが解決への近道です。

相談する場所はいくつあります

ひきこもりに関して相談を受け付けている援助機関としては、地域の保健所・保健センターや精神保健福祉センター、精神科の病院や診療所（クリニック）があります。その他には、民間の相談機関やひきこもり支援団体があります。

保健所について

福島県の保健所は、「保健福祉事務所」という名称です。

なお、中核市の郡山市といわき市は、市に保健所があり名称は「保健所」です。

（相談機関や援助団体の情報は、8ページをご参照ください。）



ご自分の状況をやわらげるために

「ひきこもり」に伴って、多かれ少なかれ精神的な不調を持っていることがあります。ひどい落ち込み、いらだち、周囲への過敏さなどがあり、自分ではどうにもできなくて辛いと感じている場合には、一度、精神科や心療内科などの病院や診療所（クリニック）を受診することをおすすめします。病気というほどではないと思っけていても、対応策を考えたり、手助けになる薬を使うことで、今の苦しい状況がやわらぎ、見通しが少しずつ開けてくることも多いのです。

もちろん、精神的な病気（統合失調症、うつ病など）の場合は、専門的治療や服薬によってずいぶん苦痛が軽減されるので、病院・診療所（クリニック）への受診が最優先となります。

ご本人の受診が難しい場合には、ご家族だけでも、病院・診療所（クリニック）や保健所で、相談することもできます。



ご本人へのメッセージ



一人で悩まないで ひきこもっていることで、自分を責めたりしないでください。

●リラックスから始めましょう。

まず、自分にとってリラックスできる場面(時間・場所・人など)を見つけてみましょう。

●あなたの長所を思い出すことも大切です。

「自分のこういうところが嫌い」と思うことはあるでしょうが、「すべてダメ」なんてことはありません。一見、短所にみえることでも、あなたを守り、支えてきてくれたことがあります。同じことでも、見方や呼び方を変えてみると、ずいぶん感じが変わってきます。



人付き合いを避ける・人見知り

⇒「周囲への配慮」「遠慮ぶかい」



話すことが不得意・暗い

⇒「思慮ぶかい」「寡黙でかっこいい」

●よかったこと、できていることを見つけましょう。

たとえ小さなことでも、自信を取り戻し、自分に力を与えるチャンスになります。



たとえば

よかったこと:

ゲームソフトを買った、
応援していたチームが勝った

できていること:

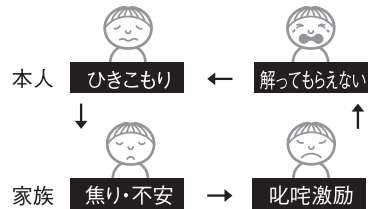
ご飯が食べられた、ぐっすり眠れた



ご家族へのメッセージ



ご家族だけで抱え込まないで



右の図は、家族の働きかけが悪循環になってしまっている状況を示しています。

ひきこもりの問題は、ご本人だけではなく、ご家族をも巻き込んで影響を与えます。

ご本人のことで頭がいっぱいになるのは、ご家族として当然のことですが、心配や焦りなどからご本人にあれこれ提案したり、叱咤激励することは、ご本人がさらにひきこもるパターンをつくってしまいます。

ご本人がリラックスできる環境をつくるためには、まず、ご家族自身が気持ちのゆとりを取り戻すことが必要です。ご家族それぞれが自分の生活をしっかり確保し、生活を楽しむことを考えましょう。

精神保健福祉センターの調査結果より

ご家族を対象に心身の状態についてお尋ねしたところ、慢性の精神障害者を抱えているご家族と同じぐらい強い負担を感じているという結果を得ました。このことから、ご家族の負担が大きいと言えます。