

家族の支えが 踏み出す土台



～必要なのは「安心してひきこまれる場所」～

誰にでも、ひきこもりの状態になる可能性があり、しかも突然やってきます。もし、あなたやあなたのお子さんが、ひきこもりになってしまったら、家族は何をすればよいのでしょうか。

少しでも早い社会復帰に向け「家族だからできること」を考えてみましょう。 ㊟福祉課 ☎ 36-7154

なんらかの理由で周囲の環境になじめなくなり、ひきこもってしまう人は少なくありません。推計によると県内では、およそ7000件、市内でも180件ほどの家庭で、ひきこもりに悩んでいるとも言われています。

また、ひきこもりが始まる年齢は平均22・3歳。現代においては、子どもから大人まで、条件が揃えば誰もがひきこもりになり得ます。

【家庭から出られない状態】

「ひきこもり」は病気ではありません

ん。さまざまな要因が重なり、就学、就労、家庭外での交遊などの社会参加を避けてしまい、家庭から出られなくなった状況を指します。また一般には、そうした状況が6カ月以上続いた場合のことをひきこもりといい、特に、就学年齢以後の児童や生徒の場合は「不登校」と呼ばれます。

ひきこもりの背景には、心の病気が存在します。ストレスとそれに対処しようとする心のバランスが崩れて、不健康な心の状態が長く続いた結果、社会活動の場に参加できない状態になっ

てしまうのです。しかし彼らは「社会復帰したい」と願っています。

【必要なのは家族の愛に満ちた支え】

あなたの家族の誰かが「ひきこもり」になってしまったら、どうすればよいのでしょうか。

漠然とした不安や自信が持てないなどの理由でひきこもってしまった人は、不安定な感情を自分でうまくコントロールできなくなり、「話をしない」「昼夜逆転」「腹痛や頭痛」などの状態になります。それは、怠けや反抗からきているものではないため、無理にやめさせても解決にはなりません。むしろ、ゆっくりと時間をかけて、その不安を和らげてあげることが大切であり、ひきこもった本人は家族の愛に満ちた「安心してひきこまれる場所」を求めています。家族の支えこそ、社会復帰に向け、一歩を踏み出すための一番の土台であると言えるのです。

【家族だからできること】

- 冷静にありのままを受け止める
- 激しいことばや行動で攻めない
- 家庭に安心して過ごせる雰囲気を作る
- 本人の話を最後まで聴く
- 親としての自分を責めない
- 家族で話し合い、協力し合う
- 相談窓口など、支援者を求める

家族の誰かにひきこもりが始まって、焦らずに、冷静に受け止めて、普段どおりに支えてあげましょう。

相談・講演会の紹介

「県ひきこもり支援センター」

▼ひきこもり状態の人の中には、精神疾患や発達障害などが関係している場合もあります。家庭で抱え込まずに、ひきこもり専門相談を受けてみましょう。

専用ダイヤル

☎ 054・286・9219

受付時間／平日の午前10時～正午、午後1時～3時

内容／電話相談、来所相談（事前予約制）、訪問支援（本人の同意が必要）、関係機関との連携、情報発信など

スタッフ／心理士、精神保健福祉士、保健師、医師、教員など

「発達障害講演会」

▼発達障害がある思春期の子どもへの対応について、分かりやすくお話しします。

テーマ／思春期の発達障害とその対応について（ひきこもりのことも含めて）

講師／杉山修氏（静岡てんかん・神経医療センター）

とき／7月10日（木）午後1時30分～3時30分

ところ／市役所会議棟大会議室 定員／50人（先着順）

申込方法／7月9日（水）までに電話で福祉課へ