

ふくおか

NO.33

令和2年2月発行

特集 『ひきこもりの支援について』

<はじめに>

学校に行きたくない、仕事に行きたくない、人付き合いは苦勞が多いので社会に出たくない、面倒なことを切り抜け続ける自信がない、と皆こころのどこかで思っているかもしれません。こんな時「一度今の流れを切ってしまったら二度と戻れなくなるのではないか」という心配を多かれ少なかれするのではないのでしょうか。

一方で、学校、仕事や人付き合いで頑張っているうちに、くたくたになった末に、人と会う事や大勢の人のいるところに行くことが怖くなった人や、いやなことがありすぎたり辛すぎたりして学校や会社や人のいるところが怖くなって外に出られない人もいます。長くその状態が続くことを「ひきこもり」といいますが、この言葉に抵抗感を覚える人もいます。

福岡県精神保健福祉センターには「ひきこもり地域支援センター」があり、多くのひきこもり状態にある人や家族等からの相談を受けています。私たちは、ひきこもりには理由（意味）があると考えています。けれども、<なぜひきこもるのか>という原因は、人の行動の背景は複雑すぎてわからないのではないのでしょうか。ひきこもる人がいる一方で、ひきこもらない人がいるのはなぜか、本当の原因はわからないのと同じです。

<ひきこもりの数>

内閣府は、ひきこもりの人がどれぐらいいるか調べています。「趣味の用事の時だけ外出する」ものを“準ひきこもり”、「近所のコンビニには出かける」「自室からは出るが、家からは出ない」「自室からほとんど出ない」を“狭義のひきこもり”として、平成28年に15歳から39歳の若者を対象として調査し、全国のひきこもりの数を推計しました。その後、ひきこもりは若者だけの現象ではないという事が知られるようになり、平成30年に40歳から64歳を対象とした調査を追加しました(表2)。

表1 ひきこもりとは

仕事をしていない、学校に行っていない、自宅にこもっている、人とのつながりが無い状況が数か月にわたって続いている状態
(病名ではなく、人それぞれさまざまな事情があってひきこもっている)

INDEX

- ◆ 特集「ひきこもりの支援について」…………… 1
- ◆ 福岡県精神保健福祉センターの事業紹介…………… 5
- ◆ 【トピックス】「最近の精神保健医療福祉に関する話題について」…………… 7

この2つの調査で、日本全国で115万人以上の方がひきこもり状態で生活していると推計されました。これを人口約500万人の福岡県に当てはめると約4万人となります。

表2 ひきこもり調査（内閣府）、推計値

平成28年	15歳～39歳	54.1万人
(準ひきこもりを含む。うち狭義のひきこもり17.6万人)		
平成30年	40歳～64歳	61.3万人
(準ひきこもりを含む。うち狭義のひきこもり36.5万人)		

<ひきこもり支援の施策と地域におけるひきこもり支援>

厚生労働省は平成15年と21年にひきこもり支援に関するガイドラインを作成し、平成21年には、ひきこもり対策推進事業を開始しました。この事業の柱は、全国の都道府県に「地域ひきこもり支援センター」を設置して、ひきこもりの相談、必要に応じて自宅訪問や同行支援、家族支援、地域におけるひきこもり支援を行う機関のサポート、地域関係機関の連携促進を行うということです。福岡県では平成22年に精神保健福祉センター内にひきこもり地域支援センターを設置し今に至ります。保健所や市町村でも相談をはじめとした支援を行っており、特に平成27年施行の生活困窮者自立支援法によって福祉事務所設置自治体には自立生活相談窓口が開設され、ひきこもり状態の人もそこを活用できるようになりました。さらに、平成25年度からは、ひきこもりサポーター養成研修・派遣事業が国で開始され、福岡県でも平成28年度から始めています。地域では、社会福祉協議会や民間の相談支援事業所でもひきこもり支援を行うところが増えてきています。また、KHJ全国ひきこもり家族会連合会をはじめとする家族会もあり、福岡県でも楠の会等の家族会が、相談、勉強会、啓発活動など活発に活動しています。

<ひきこもり状態にある本人や家族にできること>

① まず、相談につながる

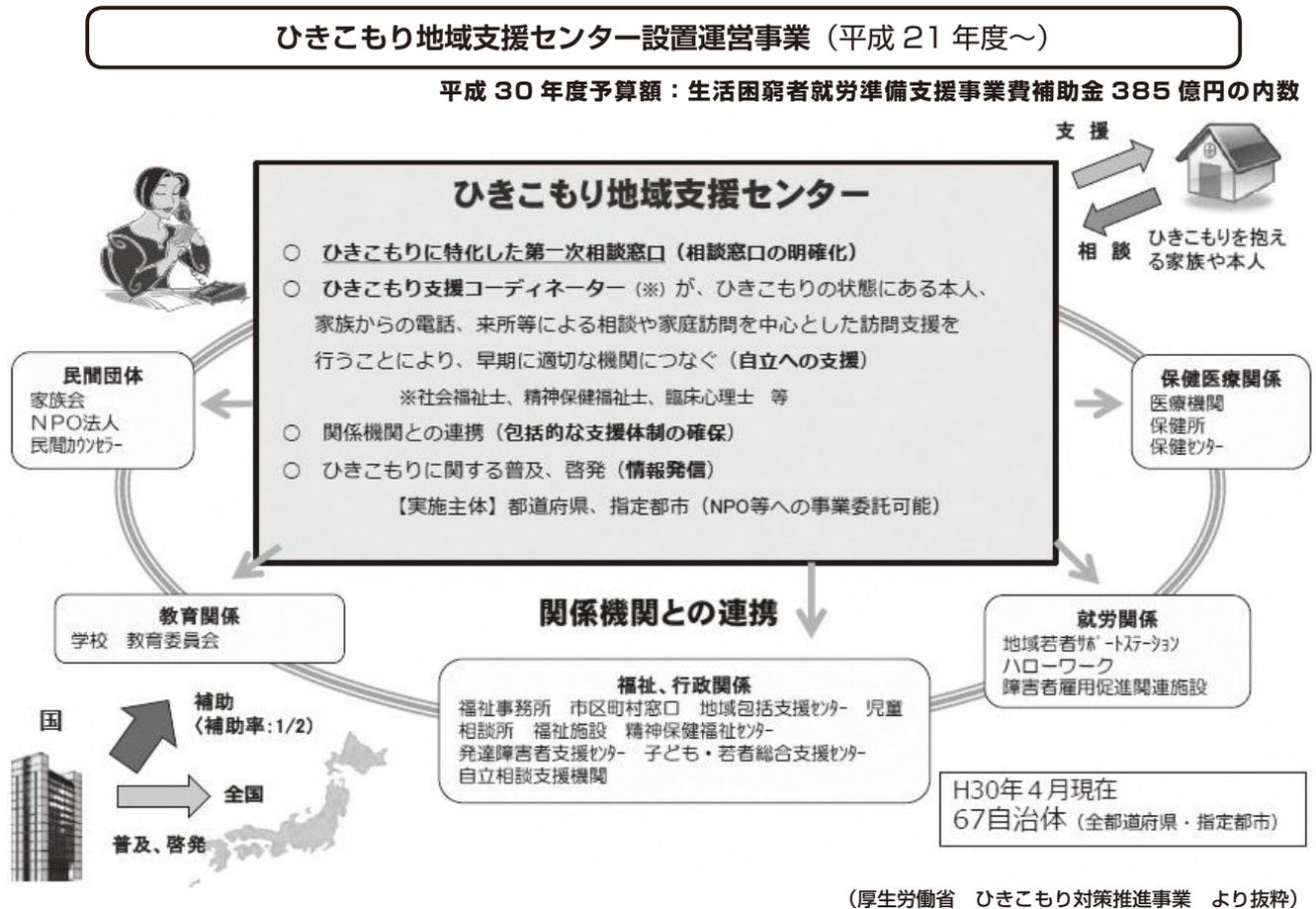
今まで解決を目指してご本人や家族等がやってきたことは決して無駄ではなく、必要な道のりです。そうしてきた上でも自分だけまたは自分達だけで考えても出口が見えないことが多いです。その場合は、専門的第三者の手を借りることが役に立ちます。表1のひきこもり状態にある人はまず、相談してみてください。相談機関は整っています。

② 見通しが立ち、目標を設定できる

相談に訪れるご本人や家族は、すぐに家から出られるようになったり、人と交流したり仕事についたりすることを望みますが、その目標を実現するためにはどんな道すじをとっていけばいいのか、大まかに知っておくと大変役立ちます。これについては、適切な機関で相談を進めていくうちに、自分や自分たちが今どういう状況にあり、何をしたらいいかが見えてきますし、家族教室等で互いに支えあいつつ学ぶこともできます。また、自分が抱える独自の大変さと、自分だけではない生きづらさや生活の大変さを理解することができ、どうやったらいいかわかるようになります。希望すればさらに必要な援助を受けることもできます。ひきこもりの状態にあってもなくても私たちは誰もが、その時するべきだと思う(正しい)ことをしながら一日一日積み重ねています。その結果としてとても素晴らしい事を成し遂げている人もいますが、その人でも日々を積み重ねているときはそれが何を生み出すか(一応の目標はありますが)わからずにやっているといっていると思います。だから、人と比べすぎることなく、目標をもって自分らしく生きることがすべてだと思います。以下に、私たち地域ひきこもり支援センターがどのような支援を行っているか、又どのような機関と連携しているかを示していますので、参考にご覧ください。

<福岡県ひきこもり地域支援センターについて>

厚生労働省では、平成21年度に「ひきこもり地域支援センター設置運営事業」が創設され、ひきこもりに特化した専門的な第一次相談窓口としての機能を有する「ひきこもり地域支援センター」が都道府県、指定都市に設置、運営されることになりました。



福岡県内では下記の5カ所でひきこもりの相談を受けています

名称	所在地	対象者等
北九州市ひきこもり地域支援センター すてっぷ	北九州市戸畑区 (ウェルとばた 2階)	北九州在住の 概ね18歳以上
福岡市ひきこもり地域支援センター ワンド	福岡市東区（九州産業大学大学院 附属臨床心理センター）	原則として福岡市在住の 15～30歳
福岡市ひきこもり成年地域支援センター よかよかルーム	福岡市中央区 (あいれふ 3階)	福岡市在住の 概ね20歳以上
福岡県立大学附属研究所 不登校・ひきこもりサポートセンター	田川市伊田 (福岡県立大学)	福岡県在住の 小学生～19歳以下
福岡県ひきこもり地域支援センター (平成22年6月開設)	春日市原町 (福岡県精神保健福祉センター)	福岡県在住の 社会的ひきこもりの方

福岡県ひきこもり地域支援センターでは、ひきこもりの状態にある本人や家族が、地域の中でまずどこに相談したらよいかを明確にすることによって、より適切な支援に結びつきやすくすることを目的として支援しています。

【本人・家族向け支援】 ～P5の事業紹介をご参照ください～

各支援段階	主な支援	実施状況
①家族へのアプローチ	①相談支援（電話、来所、訪問） ②家族サロン ③家族教室	①随時 ②毎月第3金曜日 ③第1木曜日
②本人へのアプローチ	相談支援（電話、来所、訪問）	随時
③集団の場への参加	フリースペースなど	毎月第2、4水曜日
④段階的社会的参加	適切な支援の紹介	必要に応じ随時

【支援者向け支援】

主な支援	例
市町村・各支援機関への助言・専門的支援	事例検討会への出席、同行支援等
支援全体をまとめるネットワーク作り	ネットワーク会議、支援者研修等

【家庭内の困った状況を変えるには】

本人や家族が誤った固定観念にとらわれると家族のシステムが悪循環になります。本人は不安や焦燥感を募らせ、家族も何とかしなくてはと焦ります。「たまには外に出たら？」「お願いだから病院に行って」等のことばが刺激になって、本人の緊張が高まり、親子関係が険悪になる悪循環に陥ることがあります。

※ひきこもり状態に対して、家族にすすめている対応例※

- 本人が安心してひきこもることのできる環境を作る（遠いようですが近道です）
- 本人へのいらぬ刺激をやめる
- 本人の苦しみや不安を理解する
- 普段は普通の会話、本人から話してきたときはチャンス
- 本人への叱咤激励、批判、忠告はやめ、よき相談相手（＝聞き役）になる
- 伝えるのは情報提供に留め、本人に選ばせる
- 家族が外出するように心がける
- 本人が荒れそうなときは、家族の方から距離をとる
- 第三者の力を借りる（自分たちだけで背負わない。判断しない）

面談や家族教室等をとおして、家庭内での対応の仕方などを一緒に考えていきます。
ご本人、家族の方々は自分たちだけで問題を抱え込まず、まずはお電話でご相談ください。

福岡県ひきこもり地域支援センター

相談専用ダイヤル 092-582-7530
月～金曜（祝日・年末年始を除く） 9:00～17:15

福岡県精神保健福祉センターの事業紹介

心の健康相談

こころの健康、こころの病気に関するご本人やご家族、身近な方からのご相談を、精神科医、保健師、心理判定員等の相談員が電話や面談で伺います。

電話相談 月～金 8:30～17:15
来所相談(予約制) 月・火・木・金 9:00～12:00
【相談・予約・問い合わせ先】 TEL092-582-7500
専門相談(予約制)



写真：デイケア作品

○アルコール・薬物相談 第1～4火曜日 9:00～12:00
薬物やアルコール等の依存症でお悩みのご本人やご家族の相談に応じます。

○思春期精神保健相談 第1・2・4木曜日 9:00～12:00
第3木曜日 13:00～16:00

思春期のこころの問題でお悩みのご本人やご家族の相談に応じます。

心の健康相談電話(専用回線) TEL092-582-7400

お電話だけで悩みなどの話を聴いてほしい方のための相談電話です。

【受付時間】月～金 9:00～12:00/13:00～16:00

福岡県ひきこもり地域支援センター

社会的ひきこもり状態のご本人や、ご家族からの相談をお受けしています。

◇相談専用ダイヤル TEL092-582-7530

電話相談 月～金 9:00～17:15

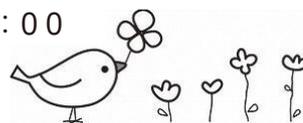
来所相談 月～金 事前に予約をしてください。

◇フリースペースねすと♪たまゆら 第2・4水曜日 14:00～16:00

◇家族サロン 第3金曜日 14:00～16:00

◇ひきこもり家族教室 詳細はお電話にてお問い合わせください。

【教室についての問い合わせ先】 TEL092-582-7530



福岡県地域自殺対策推進センター

地域の状況に応じた自殺対策を総合的かつ効率的に推進する拠点です。

業務概要

- 1 自殺に関する情報の収集等
- 2 県および市町村の自殺対策計画支援
- 3 関係機関のネットワーク構築
- 4 市町村及び民間団体が行う自殺対策事業への支援
- 5 人材育成研修の開催
- 6 市町村における自殺未遂者及び自死遺族等支援に対する助言等

【問い合わせ先】

TEL092-582-7510

自死遺族のための法律相談

福岡県内にお住まいで、自死により近い人を亡くされた方を対象に、相続、借金補償問題など、自死に伴い生じる法律問題について、弁護士が面接による法律相談をお受けします。個人情報を守られますので、安心してご相談ください。

(福岡県内に在勤・在学している方もご利用できます)

日時 毎月第4火曜日 13:30～16:30

会場 福岡県精神保健福祉センター (予約制)

(春日市原町3-1-7)

費用 無料

【予約・問い合わせ先】

相談指導課 TEL092-582-7500

薬物依存家族教室

◇第4木曜日 14:00~16:00

- ・薬物依存の方がいらっしゃるご家族を対象にした教室です。(3・4月はお休み)
- ・年2クール(1クール5回)、クール途中からの参加も可能です。
- ・初めて参加される方は事前にお申し込みください。

【申し込み・問い合わせ先】

TEL092-582-7500

薬物依存回復支援プログラム

◇第1・3水曜日 午後

- ・薬物依存から回復したい本人の方を対象としたプログラムです。
- ・このプログラムは薬物の再使用を防止するための具体的方法を学ぶものです。
- ・安心できる場で仲間との交流をとおして回復を支援します。
- ・事前に面談を行います。まずはお電話ください。

【申し込み・問い合わせ先】

TEL092-582-7500

精神科デイケア

在宅で生活している精神障がいがある方を対象に、デイケア活動を通して基本的な生活習慣を整え、病気の回復を図りながら、地域でより豊かな生活が送れるようサポートしています。また、同じような障がいがある仲間との交流の場ともなっています。

《デイケア開所日時》 月・火・木・金 9:30~15:30

*デイケア週間プログラム

	月	火	木	金
	朝のミーティング			
午前	ハンドメイド クッキング	コミュニケーション スキルプログラム	スポーツ(バドミントン、卓球など)	社会参加セミナー パソコン・軽運動
	昼食・休憩			
午後	絵画 ストレッチ	コミュニケーション スキルプログラム	生活向上セミナー お菓子作り 元気回復行動プラン	陶芸 音楽療法 社会参加セミナー
	終わりのミーティング			

*木曜日には、月に1、2回、リハビリにむけて自分で体調管理ができるように、元気回復行動プランを実施しています。

*精神疾患や精神障がいがある方のご家族を対象に、家族研修会も開催しています。

*デイケアや研修会に関する詳細は、お電話にてお問い合わせください。

【問い合わせ先】 TEL092-582-7500

(関係機関の方は、TEL092-582-7510にお電話ください)

「福岡県精神保健福祉センターデイケアのご案内」

<http://www.pref.fukuoka.lg.jp/contents/day-care.html>



写真: デイケア作品

《利用者の声》

「プログラムが色々あって面白く、心も体もリフレッシュできる」

「幅広い年代の人と交流ができ、また専門の講師が来てくれる日もあります」

「様々な社会資源について学び、就労に向けての訓練にもなります」

トピックス

令和元年度「精神保健福祉夏期講座」、「精神保健福祉冬期講座」を
下記の内容で開催しました。

主催：福岡県精神保健福祉センター・福岡県精神保健福祉協会

－夏期講座－ テーマ「子どものこころの危機を支援する」

思春期のこころの問題について、危機状況にある子どもたちが発する様々なSOSを周囲の大人たちがいかにして捉え、支援していくことができるのかを2日間に渡り学びました。

7月31日（水）

【講演1】「赤ちゃんから学ぶ子どものこころのSOSと安全基地」

西南学院大学大学院 人間科学研究科 教授 小林 隆児 氏

【講演2】「少年非行の理解と治療教育 ～性非行を中心に～」

大阪大学大学院 人間科学研究科 教授 藤岡 淳子 氏

8月1日（木）

【講演3】「若者の生きづらさとアディクション

～信頼障害からみた依存症・自傷行為・摂食障害～

神奈川県立精神医療センター 医療局長 小林 桜児 氏

【講演4】「学校コミュニティへの緊急支援～緊急事態に直面したこころのケアのために～」

広島国際大学大学院 心理科学研究科 教授

福岡県スクールカウンセラー 向笠 章子 氏

－冬期講座－

テーマ「成人期のメンタルヘルス

～うつ病、発達障がい、そして依存症を学ぶ～

成人期のうつ病、発達障がいと依存症患者へのかかわりについて理解を深め、その対応について学びました。

12月4日（水）

【講演1】「うつ病に潜む発達障がい」

九州大学教育学部長

九州大学大学院人間環境学研究院 臨床心理学講座 教授 黒木 俊秀 氏

【講演2】「依存症の理解と対応～CRAFTを中心に～」

藍里病院 副院長 吉田 精次 氏

各回ともに多くの方にご参加いただきありがとうございました。

次年度も夏期講座、冬期講座を開催いたしますので、皆様のご参加をお待ちしております。

～ 3月 は自殺対策強化月間です～

【自殺対策強化月間とは】

自殺対策基本法では、例年、月別自殺者数の最も多い3月を「自殺対策強化月間」と定め、地方公共団体、関係団体等とも連携して「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現に向け、相談事業及び啓発活動を実施しています。

福岡県においても様々な相談事業及び啓発活動に取り組んでいます。

県内には、自殺予防、心の健康、労働上の問題など、様々な相談窓口があります。

ひとりで悩まず、ご家族だけで抱え込まず、まずは、各相談窓口にご相談ください。

ひとりで悩まないで、ご相談ください。
(自殺予防に関する福岡県内の相談窓口のご案内)

検索

こころの不安
や悩みを聞いてほしい

友人や家族関係のことで悩んでいる

学校、仕事に行きたくない

眠れない、気分が沈む、やる気が出ない

依存症専門医療機関について

福岡県では、依存症患者が適切な医療を受けられるようにするため「福岡県依存症専門医療機関・依存症治療拠点機関選定要綱」を策定し、アルコール健康障がい・薬物依存症・ギャンブル等依存症の3依存症について、依存症専門医療機関の選定を行っています。

令和2年1月31日現在、県内16医療機関が選定されています。詳細については下記ホームページよりご確認ください。

<http://www.pref.fukuoka.lg.jp/contents/izonshyou.html>

福岡県精神保健福祉センター図書資料室のご案内

当センターでは、センター内に図書資料室を設け、地域の精神保健・医療・福祉に役立てていただくために、資料閲覧及び貸出し（書籍・DVD等）を行っております。

図書資料室の利用手引きをご覧になり、ご活用ください。

【対象者】関係機関職員（行政機関及び病院、事業所等）及び当センター利用者

【利用時間】平日（土日・祝日は除く）9:00～12:00、13:00～16:00

※図書資料室の利用手引き等はセンターホームページに掲載しております。

<http://www.pref.fukuoka.lg.jp/contents/tosyosiryousitu.html>

