

みなさん、一段と寒くなりましたが、いかがお過ごしでしょうか。
今号は、「ひきこもり」についてお知らせします。

平成25年4月1日より、こころの健康センター内に「[三重県ひきこもり地域支援センター](#)」を設置し、概ね18歳以上の本人や家族への支援をしています。

当センターで、ひきこもり支援者スキルアップ研修会、ひきこもり講演会を開催しましたので、お知らせします。

**「令和元年度 ひきこもり支援者スキルアップ研修会
(第1回(9/9)、第2回(10/3))」**



今回は、第2回ひきこもり支援者スキルアップ研修会の内容について、ご報告します。

第2回は、『ひきこもり回復支援の実践—ひきこもりの長期化を防ぐために—』と題して、講師に宮西照夫先生(和歌山大学名誉教授 精神科医、NPO 法人 ヴィダ・リブレ理事長)をお招きしてご講演を頂きました。

宮西先生は、1982年から2012年まで、和歌山大学保健管理センターに勤務され、大学生のひきこもりを支援されたご経験があります。2002年には「ひきこもり回復支援プログラム」を開発され、訪問活動も開始しました。2010年には、保健管理センター内に居場所、集団療法の場所としてデイケア室を設け、保健師、看護師、精神保健福祉士、臨床心理士がスタッフとしてひきこもり本人の目標設定や就職・基本会話などのテーマでの学習と模擬練習を支援するようにもなりました。ここでの訪問活動の特徴は、本人の了解を得られたら、ひきこもりから回復した若者が「メンタルサポーター・アミーゴ(スペイン語で気心の許せる仲間の意味)」として、自宅を訪問するというものです。本人の気持ちに寄り添える回復者「アミーゴ」の重要性は大きいとのことでした。

また、その後NPO法人ヴィダ・リブレを開設され、居場所、仲間づくり、訪問活動などのひきこもり回復支援活動を継続されています。ここでも、「アミーゴ」が活躍されています。

ひきこもる本人は、自己肯定感が低下し、孤独感・孤立感に悩んでいるので、「仲間づくり」がひきこもりからの回復に大切であるとのことでした。また、支援者は本人の趣味などに興味を持ち、回復までの具体的な過程を伝える必要があるとも話されました。

ひきこもり回復支援の1つの実践例として参考にしていただければ幸いです。



『令和元年度 ひきこもり講演会、交流会（11/28）』

ひきこもり経験から考える「生」に直撃する支援 ～解決するのではなく、ただつながること～

語り手として、ひきこもり経験があり、現在、「ひきこもり」やメンタルヘルスに課題のある方を中心とした「生きづらさ」にフォーカスし、幸せに生きることを目的とし、居場所づくりや自助会、訪問・相談などの活動をされている泉 翔 さん(NPO 法人ウィークタイ 代表理事)にお越しいただき、講演をしていただきました。

泉さんから、「ひきこもり」を支援や復帰させるのではなく、そのひとの“存在”が受け入れられて初めて“行動”できるようになり、希望や幸福の気配を感じる声がとても大切であることなどをお話いただきました。

参加者からは、「ひきこもりの問題ではなく、そのようになっている本人の心のさけびを知らないといけないこと。本人のことを理解していかないといけないと感じました。」「ひきこもりを支援するのではなく、その人本人と向き合って寄り添えることが大切なのかなと思いました。」といった意見をいただきました。

講演会終了後、泉さんと家族との交流会においては、家族から本人への対応などの質問があり、泉さんに答えていただきました。家族からは、「自分一人だけじゃないと思えるのが、1番楽になります。」「お聞きした話をしっかり心にとめて、子供に添っていきたいです。」といった感想をいただきました。



●ひきこもり・依存症専門電話相談(三重県こころの健康センター)

TEL 059-253-7826

毎週水曜日 午後1時～午後4時

(祝日・年末年始を除く)

●ひきこもり専門面接相談(予約制)

ひきこもりに関するお困りごとは、ひとりで抱え込まずに、お気軽にご相談ください。

自殺に関する報道について 所長 楠本 みちる

日本の自殺者数は、平成 10 年以降の急増期以後、平成 22 年以降は減少を続けており、平成 30 年は、全国で 20031 人でした(厚生労働省「人口動態統計」確定値)。その中で、20 歳未満の自殺死亡率は横ばいであり、20 歳代、30 歳代の自殺死亡率は、それ以上の年代に比較して減少率が小さいのが課題です。したがって、自殺対策においては若者世代に対する対策の重要性が指摘され、若者の自殺が人々の関心や注目を集めることが多くなっています。

先日、三重県内の生徒の死亡が続いて新聞、テレビ、インターネット上などで報道されることがありました。その中で、「自殺か」という見出しが見られたり、場所や現場の詳細が伝えられていることがありました。

ある単独の自殺が影響を与えて、他の自殺を引き起こすことを「群発自殺」と言います。1980 年代にあるアイドルの自殺から群発自殺が起こったことは有名です。

自殺に関する報道の指針に関しては、世界保健機構(WHO)から公表されている文書があります。2017 年に最新版が公表され、日本語版「自殺対策を推進するためにメディア関係者に知ってもらいたい基礎知識」が自殺総合対策推進センターによって翻訳されています。この手引きにおいて、自殺に関する報道についてはいけないこととして、以下の6項目が列挙されています。

1. 自殺の報道記事を目立つように配置しないこと。また、報道を過度に繰り返さないこと
2. 自殺をセンセーショナルに表現する言葉、よくある普通のこととみなす言葉を使わないこと、自殺を前向きな問題解決策の一つであるかのように紹介しないこと
3. 自殺に用いた手段について明確に表現しないこと
4. 自殺が発生した現場や場所の詳細を伝えないこと
5. センセーショナルな見出しを使わないこと
6. 写真、ビデオ映像、デジタルメディアへのリンクなどは用いないこと

人々の関心に答えたり、報道の自由ということは大切なことですが、一方、自殺に関しては、その知らせ方に細心の注意を払う必要があります。報道機関のみならず、SNS 利用者においても、また人の死亡について種々の方法で他者に知らせる立場にある人も同様に注意をする必要があると思われます。特に若年者の自殺については、同世代の注目を集めやすいこともあり、より慎重であることが求められるでしょう。もちろん、遺された家族や親しい人々のお気持への配慮ということも忘れてはならないことです。

発行: 三重県こころの健康センター

〒514-8567 津市桜橋 3-446-34 三重県津庁舎保健所棟 2 階

TEL: 059-223-5241(代) FAX: 059-223-5242

URL: <http://www.pref.mie.lg.jp/KOKOROC/HP/>



サポートします!
こころの健康