

こころの健康だより



富山県心の健康センター 〒939-8222 富山市蛸川459-1 TEL(076)428-1511 FAX(076)428-1510
 URL http://www.pref.toyama.jp/cms_sec/1281/
 こころの健康だよりは上記のホームページでもご覧いただけます。

● 作品紹介 「空のネコ」



作者：センター利用の方

目次

- 作品紹介 1
- 寄稿 2～3
 - 「ひきこもり 家族からのメッセージ」
 ひきこもり家族自助会 とやま大地の会 山岡 和夫 代表
 - 心の健康センター事業紹介 ひきこもり地域支援センター 3
- 特集 4
 - 「ギャンブルにはまったら病気なの？」
 アイ・クリニック院長 吉本 博昭 先生
 - 心の健康センター・依存症相談支援センターでの取り組み 5
- 心の健康センター主催研修会報告 6～7
 - 平成30年度 自殺対策専門研修会
 「子どものメンタルヘルス ～トラウマケアの重要性～」
 兵庫県こころのケアセンター副センター長 亀岡 智美 先生
- CRAFT (クラフト) 8
 - ひきこもりの家族支援への応用

ひきこもり 家族からのメッセージ

—困っている家族同士で交流しましょう—

ひきこもり家族自助会 とやま大地の会代表 **山岡 和夫**

1 とやま大地の会 高岡つくしの会のスタート

とやま大地の会は、2001年3月に設立されました。同年2月の新聞広告で、「ひきこもりを理解し、どう向き合えばいいか学びませんか。専門家を交えて語り合う家族のつどいです。」と呼びかけ、初めての会を実施しました。翌3月には会の名前、会則などをみんなで決め、「ひきこもり家族自助会 とやま大地の会」が誕生しました。

2年後の2003年3月、とやま大地の会に参加していた高岡市の皆さんが、居場所「つくしの家」を支援者と共に高岡市内に立ち上げ、「高岡つくしの会」が誕生しました。

以来、2つの会は、互いの独自性を尊重し合い、協力しながらひきこもり家族自助会の活動を継続しています。

2 主な活動

とやま大地の会の主な活動は、月例会の開催と会報の発行です。月例会は、毎月第3土曜日（原則）午後1時半～4時、富山県総合福祉会館サンシップとやまで行っています。

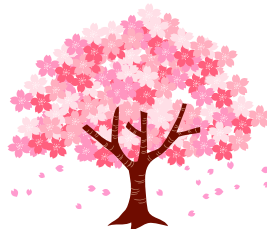
会報『花無心』は、江戸時代後期の僧・歌人 良寛さんの「花無心招蝶（花は無心で蝶を招き）」で始まる漢詩の一節から名付けられ、毎月発行を欠かさず、8月号は222号を数えました。

また、富山県ひきこもり対策支援協議会に参加するなど、県内外の関係機関や民間団体との関係を大切にし、ひきこもりに悩む家族、当事者の声を発信しています。

3 小冊子『ひきこもりと向き合う～家族へのヒント～』の編集

2012年、富山県から家族向け小冊子の編集要請を受けました。編集の中心を担った前代表(故人)は、富山県ひきこもり地域支援センターの相談員・支援コーディネーターとともに、県外のリーフレット、小冊子も参考に、編集方針を組み立て、専門家の助言・協力も得て完成させました。2013年3月、富山県から刊行された小冊子は、前代表の熱意に応え、手記を寄せた多数の家族、当事者の思いが詰まったものとなりました。

2017年12月に富山大学を会場に開催された「第13回全国若者・ひきこもり協同実践交流会inとやま」(略称:とやま大会)で紹介・配布されたのをきっかけに、現在も埼玉、千葉、山梨など県外から送付の希望を受けています。



4 ひきこもりの理解と支援にむけて

学力競争に疲れ、友達からのいじめに傷つき、自分への誇りや自信を奪われて立ちすくんでしまうことで、学校から社会への移行を達成できない若者が少なくありません。たとえ仕事についても、不安定雇用やブラック企業など、厳しい労働環境の中で挫折し、ひきこもる場合もあります。それでも、与えられたチャンスを活かせなかったのだから自分が悪いと思われています。そして、助けを求めることもなく、立ちすくみ、多くの方がひきこもっていきます。

前述のとやま大会の分科会①「ひきこもる家族への支援」では、自分自身の体験を報告した富山の米谷豊さんが、「ひきこもっていたからこそ、今があります。ひきこもっていなかったら、生きて来られなかったのでは？ひきこもりは自分を救ってくれました。」(大会報告集16p)と結び、参加者の感動を呼びました。

昨年12月の例会にお招きした大阪府の(一社)相談支援研究所の青木道忠さんは、著書で、「大切にしたい支援の基本的視点」として次のように述べています。

“ひきこもって過ごした時間が、矛盾そして挫折、不安や葛藤、辛さやイライラ、苦悩や絶望と向き合い、行きつ戻りつしながら新しい「自分探し・自分気づき・自分づくり」を模索する貴重な時間となっていることを意味しています。それは単なる、「回復(=元に戻る)」ではなく、挫折体験から生じる葛藤・辛さ・苦悩を自らの生き方の豊かさに転化し、新しい自分をつくりだしていく営みそのものであることを物語っていると云えます。(『ようこそ相談室へ』青木道忠著 2019(有)福祉のひろば126p)”

私は、上記の米谷さん、青木さんの言葉を何度も何度も口にし、心していきたいと思います。私にとって、お二人の言葉は、ひきこもる人の家族と歩む時の「道標(みちしるべ)」だと思っています。家族のひきこもりに悩んでおられる皆さん、困っている家族同士で交流しましょう。

心の健康センター事業紹介

ひきこもり地域支援センター

学校や仕事に行くことができなくなり、家や部屋から出られなくなったとき、周囲の人は何がおきたのか理解に苦しみます。本人に対してどのような対応を取ればよいのか、どこへ相談すればよいのか、迷いながら過ごすうちに状態が複雑化・長期化する場合があります。状態によっては、早期の診断・治療が必要な場合もあります。

ひきこもり地域支援センターは、ひきこもり状態でお困りの方の第一次相談窓口です。

外に出ることや、他者との関わりができず困っている本人・家族からの相談に応じ、関係機関と連携し、適切な相談機関の紹介を行います。その他に、月1回の親グループ、週1回の本人グループも開催しています。

まずはお電話でご相談ください。

専用電話 ● 076-428-0616

対象者 ● 富山県内にお住まいの方やその家族

相談方法 ● 電話や来所等による相談(来所相談は予約制)

開設時間 ● 月～金曜日

8時30分～12時、13時～17時



特集 『ギャンブルにはまったら病気なの？』

アイ・クリニック院長 吉本 博昭

はじめに

パチンコや競輪・競馬などのギャンブルにはまった場合、病気と言えるのでしょうか。このギャンブル問題は、平成28年12月に可決されたIR法（別名：カジノ法案）を巡って、ギャンブル依存症対策をどうするのかという議論が巻き起こり、ギャンブル依存症対策基本法案が成立しました。しかし、このギャンブル問題で悩む本人や家族が減っていないのも現実です。

ギャンブル障害（ギャンブル依存症、病的賭博）とは

症例1：いつのまにか、通帳にあったお金がマイナスになっても、近所から借金しまくっても、パチンコがやめられない。

症例2：3度もサラ金から借り、家族が返済しても、2度としないと誓約書を書くも、返済してもらったその日からパチンコ店通い。

上記のように、**ギャンブルに心を奪われ、わかっているがやめられなくなった病気**です。この病気になると、ギャンブルに対する自己コントロールが効かなくなり、過去に大きな価値を有していた行動より、ギャンブルする行動が優先的になり、家庭内や社会生活にも支障を生じてしまうようになります。

昔は、病的賭博と言われた時期もありますが、現在は専門家では「ギャンブル障害」、マスコミや世の中では「ギャンブル依存症」と呼ばれている、れっきとした病気です。ややもすれば病気として認められず、「意志の弱い人」「だらしない人」「ダメ人間」などのレッテルを貼られるなど個人の性格や人間的な問題として扱われやすい現実もあります。

このギャンブル障害は、厚生労働省の研究班の推計によりますと、なんと国内で約500万人も存在すると言われています。驚くべき数字であり、本人や家族がこの病気に悩まされていることがわかります。

どうしたらいいの

この病気に罹った可能性がある場合、自分一人や家族だけで何とか打開しようとするのではなく、2つの方法のどちらかの行動をとることです。

第一は、スクリーニングテスト（アメリカのサウスオクス財団が開発したSOUTH OAKS GAMBLING SCREEN：通称SOGS）を実施して、点数が高い場合、第二の方法を実施して下さい。このテストで診断ができる訳ではないことに注意が必要です。

第二は、すぐに専門家に相談する方法があります。専門家と言っても、どんなところの誰に援助を求めたら良いのか、わからないのが一般的です。一番良い方法は、心の健康センター内に設置されている「**依存症相談支援センター**」との連絡をとることです。適切な治療プログラムや自助グループ、家族教室などを教えていただけるはずで、利用しましょう。

ギャンブル障害はなかなか手強い病気ですが、**ギャンブルから遠ざかり、回復することができます**。まずはギャンブルを断って、**次に幸せを求める行動を本人と家族が実施してはじめて真の幸せを手につかむことが可能です**。

● 心の健康センター・依存症相談支援センターでの取り組み

ギャンブルの問題で悩んでおられる方やそのご家族の支援として、心の健康センターや依存症相談支援センターで実施していることについてご紹介します。

<個別相談>

- ・電話での相談は、当センターの開設時間中は、随時対応しています。まずは、心の健康センターまたは依存症相談支援センターまで、気軽にお電話ください。
- ・来所相談は、予約制です。ご相談の状況に応じて、回復に向けて必要な助言や他機関紹介・情報提供をします。ご本人とご家族が一緒でも、別々でも構いません。ご予約の際に、状況に併せて調整していきます。
- ・ご本人が希望されれば、**認知行動療法の手法を用いた回復プログラム**を一緒に実施します。
- ・ご家族には、ご家族としての対応方法を一緒に考えていきます。

<家族教室>

ご本人が回復していただくためにも、ご家族自身が元気になっていただくことが重要です。どの依存の問題にも共通することですが、**家族が知識を得て、対応を学び、家族が自分自身の生活を取り戻していただくことが大切です。**そのための一助となるように家族教室を開催しています。ギャンブル障害についての知識やご家族・当事者のお話を聞いていただく講義を盛り込み、毎回、わかちあいの時間として話し合いの場をもうけています。

ご相談・家族教室についての問い合わせ先・受付時間

心の健康センター 076-428-1511
依存症相談支援センター 076-461-3957
月～金曜日 8時30分～12時、13時～17時



● 相談機関の紹介

ギャンブルの問題の自助グループとして、以下のところがあります。

● GA富山グループ

開催日：毎月第1金曜日 19:30～21:00 富山聖マリア教会
連絡先：080-3043-3162

● GA富山TURUGIグループ

開催日：原則毎月第2・4土曜日 15:00～16:30 小泉町キリスト教会
連絡先：090-7589-6246

● ギャマノン富山グループ

対象：ご家族や友人等
会場1：富山県心の健康センター 毎月第1・3・5木曜日 13:30～15:00
会場2：フィールドラベンダー 毎月第1月曜日 18:30～20:30



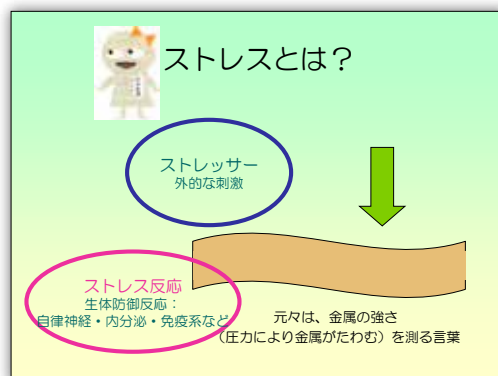
講義 「子どものメンタルヘルス」～トラウマケアの重要性～

講師 兵庫県こころのケアセンター 副センター長 亀岡 智美 先生

1. 子どもや青年の自殺の状況

- 自殺は若年者の死因の上位を占める状況
- 高校生以降急激に自殺者数が増加 男性>女性
- 多くのケースが突然のストレスに対する衝動的反応
- 周囲からサポートが得られない状態はハイリスク

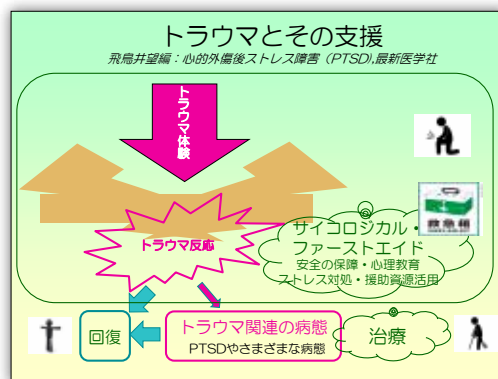
自殺を予防することで**本人の命を守る**ことができる
身近な人たちを**心的外傷体験から守る**ことができる



2. トラウマティック・ストレス（心的外傷）

本来持っている個人の力では対処できないような**外的なできごと**を体験した時のストレス・非常にショッキングで**恐怖を伴うできごと**を体験した時のストレス
→自然災害、火事、交通事故、暴行、監禁、虐待、意に反した性的体験、人の死やひどいケガをした現場を目撃

子ども期の**逆境体験（トラウマ体験）**が、生涯を通じて心身の健康や幸せに影響する



PTSD（心的外傷後ストレス障害）DSM-5より

- 実際に危うく死にそうなできごとや重篤なけがを体験した
直接体験だけでなく、他人の同様の体験を目撃したり、身近な人が同様の体験をしたと知ったり、トラウマとなるできごとを繰り返し体験する、嫌悪を催すような詳細に暴露されることも含まれる
- 侵入症状
できごとの記憶がしつこくよみがえる、何度も怖い夢を見る、できごとが再び起こっているように感じる・そのように行動する（フラッシュバック）、記憶がよみがえった時の心理的苦痛や生理的反応等。子どもでは遊びの中で**トラウマ特異的な再演**が起きることがある
- 回避症状
できごとをなるべく思い出さない、考えない、感じないようにする、できごとを思い出すような状況を回避する。子どもの場合、症状を訴えたがらない、訴えることを拒否することがある
- 認知や気分の異常
できごととの重要な側面の想起不能、自分・他者に対する持続的で過剰に否定的な信念、持続的な陰性の感情（恐怖、怒り、罪悪感など）、重要な活動への関心の減退、他者から孤立している感覚等
- 覚醒や反応性の変化
人やものに対する激しい怒り、自己破壊的な行動、過度の警戒心、集中困難、睡眠障害等
- F. B～Eの症状が1ヶ月以上続く

3. ト라우マの影響

乳幼児期

- ・分離不安や発達の後退、成長障害
- ・アタッチメント（愛着）の問題

児童期

- ・気分や行動の制御困難、注意集中困難
- ・認知発達や情緒発達、社会性の遅れ
- ・相互的な対人交流の困難、反抗的態度や行為障害

青年期

- ・気分や感情制御の問題
- ・いじめや脅迫などの反社会的行動
- ・自傷行為、自殺企図、薬物乱用、不特定多数との性交渉
 - ➔自分や周囲を危険に曝す行動によって**トラウマを再演**
 - ➔**身を守るための行動（症状）**が、結果的に加害行為になってしまうこともある

子どもの特徴（感情）

- 自分の感情への気づきが弱い
- 感情へのラベルづけができない
- 自分の感情を受け入れられない
- 自分の感情をコントロールできない
- 相手を思いやることができない

子どもの特徴（認知）

- 私が悪い子だからこんな目にあった
- 世の中は危険だらけだ
- どうせ頑張ってもうまくいかない
- だれもわかってくれない
- 私なんかいない方が良い

4. ト라우マを体験した子どもへの対応

<トラウマインフォームドケア> = 見えないトラウマ（こころのケガ）を「見える化」するケア

●心理教育

「こころにケガしているのかも。あなたがダメなんじゃない。ケガをしているからうまくいかないだけ。」

⇒適切な知識を伝え、**心の免疫力（自己肯定感）**を高める

●パラダイムの転換

「過去に起こったことを今から変えることはできない。」「でも、未来はあなた自身の力で変えることができる。これからは自分でコントロールしていくことができる。」

⇒明日からの**希望**を持たせる、**治療意欲**を高める

●トラウマの三角形に気づく

トラウマ症状は問題行動として表出されやすい

⇒現在の生活に潜む**トラウマ症状と引き金**に気づく

⇒**衝動行為に至る前にコントロール**することが重要

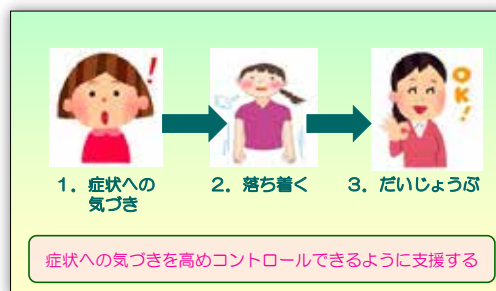
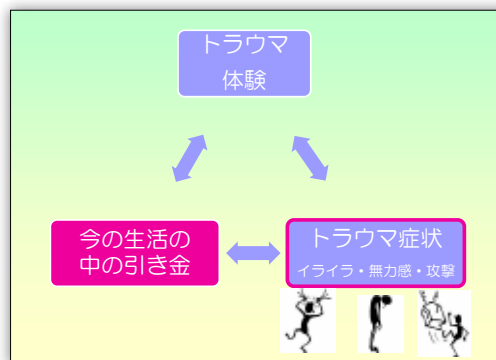
気持ちの大原則

★どんな気持ちでも気持ちである限り害はない

★どんなにひどい気持ちでも、時間が経てば必ずおさまる

★気持ちを無視したり押し殺したりすると爆発して衝動行為となる。自分の気持ちに気づくことが大切

★気持ちを言葉で表現すると気持ちをコントロールしやすくなる



自殺のリスクの高い子どもや青年への対応

死にたいほど辛いという気持ちを受け止め、十分表出させ共有する。その時に必要な危機対応を！

CRAFT(クラフト) ひきこもりの家族支援への応用

CRAFT(クラフト)…Community Reinforcement And Family Training (コミュニティ強化と家族トレーニング)

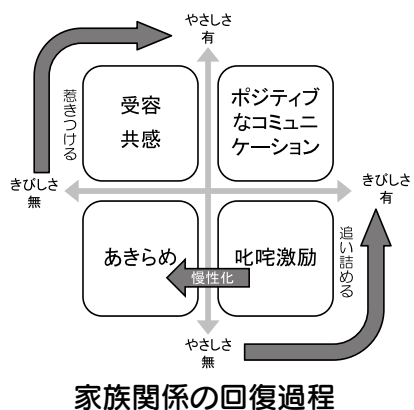
前号でご紹介した依存症者のご家族のためのプログラムですが、ひきこもりの家族支援にも応用されています。

CRAFTとはつまり、**ポジティブなコミュニケーションのトレーニング**です。

家族からの繰り返しの「叱咤激励」がうまくいかないと、ひきこもりが慢性化してしまいます。そこで、「やさしさ」と「きびしさ」がバランスよく使い分けられた「ポジティブなコミュニケーション」を目指します。家族関係の回復は、ひきこもりからの回復を支えます。

まずは「受容・共感」から始め、ご本人の心を「惹きつける」ことが大切です。「やさしさ」の後に必要最小限の「きびしさ」を示すという順番が重要です。

この順番に沿ってかかわることができるような気持ちのゆとり、知識、技術を身につけることが、このCRAFTプログラムの目的です。



出典

「CRAFT ひきこもりの家族支援ワークブック
若者がやる気になるために家族ができること」

著者：境 泉洋・野中俊介

発行：金剛出版 2013年

富山県心の健康センターまでの交通のご案内



路線バスを利用される方

富山駅前バス⑤番乗り場から
笹津行・猪谷行・春日温泉行
最勝寺で下車(徒歩10分)

高速道路を利用される方

富山インターチェンジから、国道41号を700m程南下
(大沢野方面)し、蛭川交差点で右折

