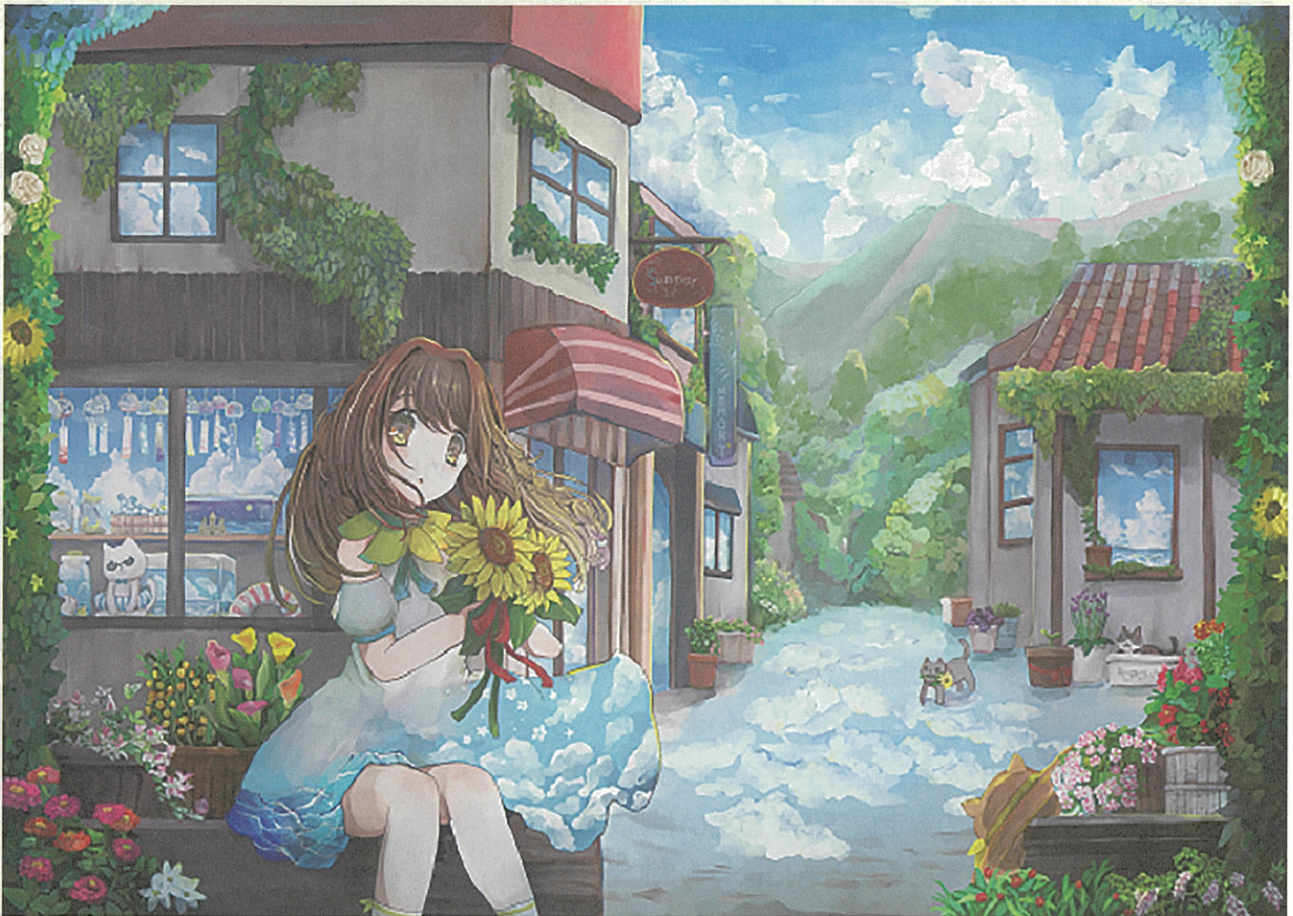


こころの健康だより



富山県心の健康センター 〒939-8222 富山市蜷川459-1 TEL(076)428-1511 FAX(076)428-1510
URL <http://www.pref.toyama.jp/kurashi/kenkou/kenkou/kokoro/index.html>
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。



作者 / センター利用の方

目次

- 「コロナ禍でも元気に生活」 心の健康センター所長 麻生 光男…………… 2
心の健康センター事業紹介：こころの電話
- 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
- 心の健康センター主催研修会報告
令和2年度 ひきこもり研修会／子どもの心の健康セミナー
「多様化するひきこもり支援」 鳥取県精神保健福祉センター所長 原田 豊氏…………… 4～5
- 特集 自殺対策事業より 自死遺族支援
「14年間自死遺族に関わって」 心の健康センター嘱託医 本田 万知子…………… 6～7
心の健康センター事業紹介：グリーフケア相談
- インフォメーション「自死遺族等支援団体」…………… 8

コロナ禍でも元気に生活

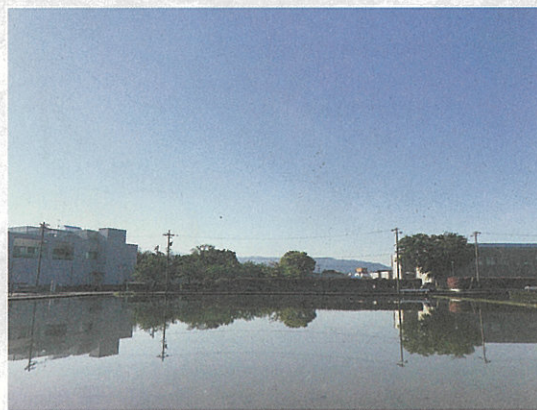
富山県心の健康センター所長 麻生 光男（精神科医）

新型コロナウイルス感染症が2020年1月から広まり、不安な日々が続いております。この9月1日の富山県の感染状況は新規感染者が46人（全国では2万人余り）、感染者数累計が4,417人（全国では151万人）、死亡者数42人（全国では1万6,141人）、入院中239人、うち重症者数15人でした。

誰もが感染しうるので、我々一人一人が感染しないような対策をとることが大事であり、外出の自粛、3密（密閉、密集、密接）の回避、とくに今の変異株に対しては頻回の換気、不織布のマスクが今までより重要といわれています。

昨年からの社会的距離（ソーシャルディスタンス）をとることの重要性をいわれていますが、他者とのつながりが以前より希薄になっていると思われます。個々人の状況によっては孤立感、孤独感が増大している可能性があります。感染が蔓延している状況では、自分や家族の感染が心配、家族、友人などに思うように会えない、また日常生活がこれまでと異なり生活リズムが乱れたり、睡眠が不調になったりするなどからメンタルヘルスの不調が起こりやすいとも思われます。

孤立感、孤独感が増大しないように、取るべき距離は物理的距離だけとし、インターネット、電話等による交流の継続が大事です。一人一人がこころ穏やかに過ごすために、生活リズムが不規則にならないよう注意しましょう。とくに大事なものは睡眠です。そのためには同じ時刻に起床し、体内時計が安定して働くようにしたいと思います。この体内時計につきましては、「新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の世界的大流行下における、こころの健康維持のコツ：先の見えない中であっても、日常の生活リズムには気を付けよう」と国際双極性障害学会と光療法・生物リズム学会が昨年共同で提言しています。ネットで閲覧、ダウンロードでき、読みやすく、わかりやすいです。睡眠は気分感情の安定に関係するといわれています。今のような先が見えにくいときには、一人ひとりができることをやっていくことが大事と考えます。



所長 撮影

心の健康センター事業紹介

こころの電話

24時間、相談をお受けします！

月～金 9:30～17:00（年末年始・祝日を除く）

076-428-0606

月～金 17:00～翌9:30、土・日曜日、祝日、年末年始

0570-074-333

※心の健康センターの電話番号とは異なります。お間違えのないようおかけ下さい。

※相談はお気軽に。秘密は守ります。

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

ひきこもりとは

学校や職場などの社会参加を回避し、概ね6カ月以上家庭にとどまり続けている状態
(厚生労働省のガイドラインから)

県では、令和元年11～12月、ひきこもり状態の人の数を調べる「推計調査」、必要な支援策を探る「ニーズ調査」を実施しました。

【推計調査】

年齢層	推計人数
15～39歳	3千人
40～59歳	4千人
60～64歳	2千人
合計	9千人

【ニーズ調査】

当事者
<ul style="list-style-type: none"> ・身近な相談窓口の充実 ・メンタルフレンド（友達のような話し相手）の充実 ・フリースペース等の居場所の充実
家族
<ul style="list-style-type: none"> ・就労支援 ・専門相談窓口の充実



- ・ひきこもりという状態は同じであっても、ひきこもりの背景やご本人の思いは様々です。
 - ・誰かに話すことで気持ちが少し軽くなったり、一緒に考えることで今後の見通しを立てることができます。
 - ・ひきこもり地域支援センターでは、ご本人やその家族、関係機関などからのご相談をお受けしています。
- 一人で抱え込まず、まずはお電話でご相談ください。

親グループ

日時：毎月第2木曜日 午後2時～4時
場所：心の健康センター2階 会議室
内容：フリートーク、ミニ学習会 など

令和3年度 後期の予定

日	内容
10月14日	学習会①ひきこもりの理解
11月11日	ゲストアドバイザー とやま大地の会 高岡つくしの会 米谷 豊氏
12月9日	学習会②家族の対応方法
1月13日	学習会③家族の対応方法
2月10日	学習会④家族の対応方法
3月10日	学習会⑤家族がいきいきするためには

※事前に電話でお申し込みください。

本人グループ

日時：毎週火曜日 午前10時～12時
場所：心の健康センター2階 デイケア室
内容：創作活動・レクリエーション など
※ご利用については、電話でお問い合わせください。

富山県ひきこもり地域支援センター (富山県心の健康センター内)

相談方法：電話相談（随時）
来所相談（予約制）
開所日時：月曜から金曜
8:30～12:00/13:00～17:00
(祝日及び年末年始を除く)
電話番号：076-428-0616



講義 「多様化するひきこもり支援」

講師 鳥取県精神保健福祉センター所長

原田 豊 氏

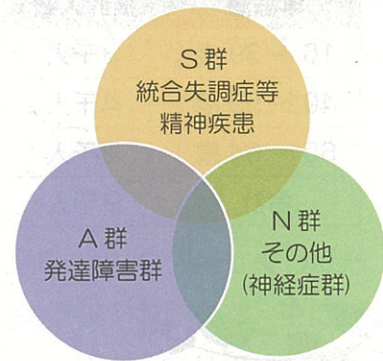
1 ひきこもりの基礎理解

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、という状況が長期にわたって続いている状態。「甘え」や「怠け」によってなるものでも、育て方が悪いからなるものでもありません。

ひきこもりの分類

ひきこもりは大きく3つに分類して考えることができます。必ずしも、明確には鑑別できません。ひきこもりの分類も支援を考えていくうえで重要となりますが、最初から診断にこだわら過ぎないように、まずは、信頼関係を持つことが大切です。



(図1) ひきこもりの分類

2 ひきこもりの回復過程

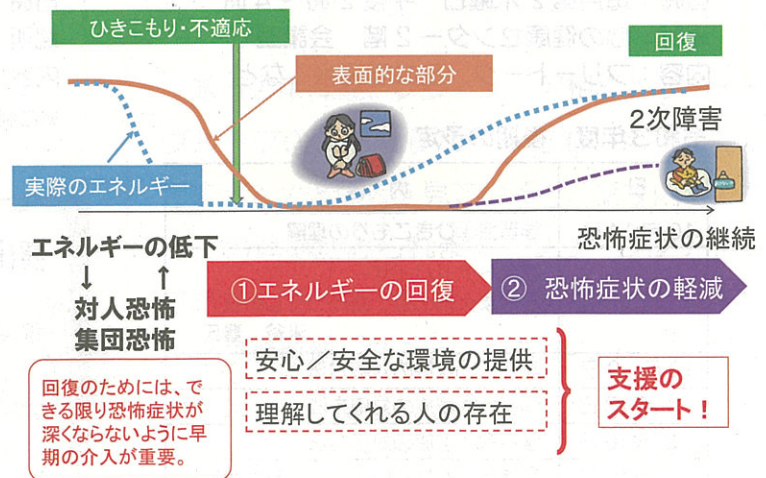
ひきこもりの背景

ひきこもりになるきっかけはさまざまです。不登校の状態から、ひきこもりになった人もいれば、仕事を辞めてから、ひきこもりになった人もいます。きっかけが自分自身で分からない人もいます。

ひきこもりの背景には、**エネルギーの低下と対人・集団恐怖、対人疲労**の2つの大きな要素があります。ひきこもりの人でも、対人・集団恐怖、対人疲労があまり強くない場合は、エネルギーの回復と共に、ひきこもりの状態も徐々に改善していきます。一方で、いじめや虐待等、過去に強いダメージを受け、その結果として、強い対人・集団恐怖が残っている人は、ひきこもりが長期化することがあります。

エネルギーの低下のサイン

- 1) 気分の落ち込み、疲れやすさ、体の不調（頭痛、めまい、下痢など）
- 2) 帰宅後の変化（ぐったりする、イライラする、疲れているなど）
- 3) 睡眠障害（入眠困難、途中覚醒—再入眠困難、熟眠障害—日中の眠気）
- 4) 人と会うことを避ける、何ごとにも関心を示さない



(図2) ひきこもりからの回復過程

3 ひきこもりの支援

ひきこもりの相談・支援は、回復段階によって異なります。

回復の第一段階：充電期の症状と支援

自宅でも一人でいることが多く、イライラする



自分のペースでのんびりと過ごす
(本人からの話はじっくりと聞く)

ひきこもりが始まると、最初のころは、部屋にこもる時間が増えてきます。イライラして怒りっぽかったり、落ち込んだりします。家族とも顔を合わせず、食事と一緒に取りません。

エネルギーを回復させるためには、できるだけ**自分のペースでのんびりと過ごさせてあげる**ことが重要です。この時期は、家族は日常の声かけ程度にとどめます。本人には返事は求めません。

回復の第二段階：安定期の症状と支援

自宅では落ち着いているが、人と出会ったり、外出するとひどく疲れる



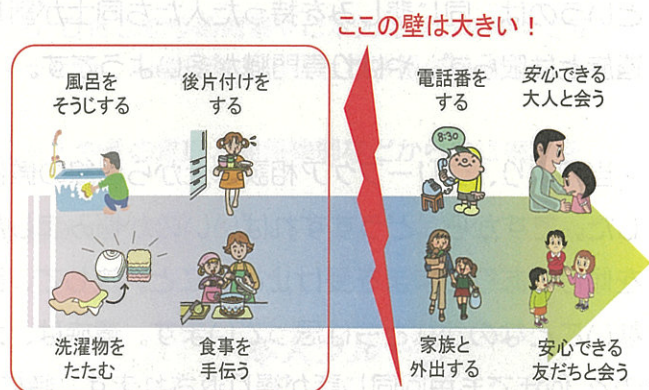
家の中で出来ることから少しずつ始める

エネルギーが回復してくると、自宅では、自分のペースで生活ができ、安心できる家族となら、会話や外出ができるようになります。しかし、家族以外の人とはまだまだ対人緊張が強く、強い不安感や疲労感を感じます。

- ・自分のペースでゆっくりとできること
- ・人と会わなくてもよいもの

から始めていきましょう。

本人が、やらされているのではなく、自分がやっていると感じられることが重要です。何らかのかたちで家族の役に立っている、日常の中で家族とつながっているという実感があつたほうが、家族との会話もしやすくなります。お願いしたことが終われば、きちんと褒めて、感謝の気持ちを表しましょう。



(図3) 家庭内の役割

回復の第三段階：安定期の症状と支援

人と出会ったり、外出しても、それ程疲れを感じなくなる



少しずつ自分のペースで外出を始める
情報提供を行う

家の中で会話や役割ができ、少し外に出られるようになり、家族以外の人と短時間話をしても、以前のような不安や疲労をあまり感じなくなると少しずつ活動を始めます。

この時期は、**さまざまな社会資源の情報を本人に伝えますが、決定は本人に任せるのが原則**です。

ひきこもりの回復の過程には、「**安心・安全な環境**」と「**理解してくれる人**」の存在が必要です。また、回復には一定の期間も必要です。焦らずに「待つ」「見守る」ことも重要です。

「14年間自死遺族に関わって」

富山県心の健康センター嘱託医 本田 万知子

元々日本の自殺率は世界的にみると高率国でした。そして、当時、私たちが住んでいる富山県は、自殺率ワースト 10 位内の常連だったのです。平成 10 年バブルの崩壊を機に、国内の自殺者は年間 3 万人を超えるまでに急増しました。自死した人に 5 人の遺族がいると仮定すると、遺族は毎年 15 万人となります。平成 18 年「自殺対策基本法」が施行され、富山県での自殺対策を受けて、平成 19 年 3 月、自死遺族のサポートグループである「自死遺族死別の体験分かち合い「風の道（富山）」」が発足し、また、同年 5 月より富山県心の健康センターでグリーフケア相談を開始しています。私は、センターでのグリーフケア相談を担当するとともに、「風の道（富山）」にも、関わることになりました。

グリーフケアというのは、自然死、病気死、事故死、自死等々の原因で、大切な人を亡くした方（＝遺族。遺族とは、親族のみならず、友人、同僚 etc. もさします）の心のケアを言います。主に、医師、臨床心理士等の専門職が一对一で面接します。また、「風の道（富山）」のようなサポートグループというのは、同じ悲しみを持った人たち同士が話し合う場ですが、必ずしもサポートする人は自死遺族とは限らず、やはり専門職が多いようです。

当初より、グリーフケア相談は上から目線の傲慢な方法だとの指摘を自死遺族の一部から受けました。ですから、どうすればいいのか悩みましたが、基本はその人のリズムに合わせて素直に耳を傾け、ありのままを受け止めること。決して、評価したり、批判したり、わかったような顔をしていないことなのかなと今は思っています。遺族は、大切な人を亡くした瞬間で時間が止まった状態なので、何年でも毎回同じ話が繰り返されます。特に、子どもを失った方の中には、10 年以上たっても、あまり変わらない方もお見かけますが、その方の回復を信じ、耳を傾け続けるようにしています。



遺族の中には、グリーフケア相談とサポートグループの両方に参加する方もいます。個別と集団でのその人を見てみると、話す内容には若干の違いがみられます。グリーフケア相談で話されることは、さらに詳細なことやネガティブな感情、例えば、恨みつらみ、憎しみなどを遠慮なく語られたり、自死以外の悩みの表出が多いようです。自死遺族の喪の道は、当然のことながら、孤独な経験になりがちです。

自分の痛みにも心を奪われて、ほかの人も自分と同じように苦しいのだという事が想像できなくなります。こういう場合、グループでの分かち合いには、いろんな立場の遺族が参加しているので、他の人の悲しみに気付けることがいいようです。悲しみを分かち合える仲間がいるという事で、孤独感が癒され、帰るころには一時的であっても明るい表情になっていらっしやったりします。

悲しみの道乗り越えるプロセスはまっすぐな道をどんどん前に進むようにはいきません。周囲からの心無い誹謗中傷などもあり、たどる道はもっと激しく上下したり行きつ戻りつします。少し気分が良ければ上を向きますが、ひどくみじめな気持ちの日には落ち込みます。また、留まったままのこともあります。回復に最も重要なことは喪失の痛みを受け入れること、悲しみや怒り、罪の意識などの感情を抑え込まないようにすることです。自死遺族の間では3つのT (Talk, Tear, Time) が必要といわれています。それは話すこと、泣くこと、あとは時間の経過…です。

相談面接の終わりに必ずお願いすることがあります。もし後を追いたくなったら、近くにいる人に SOS を出すこと、そして、自死遺族に子どもがいる場合は、どこかの時点で子どものせいではないという事は伝えることです。自死になんの責任もないと思われる子どもでも、自分に原因があると思いついていていることがあるからです。

最後に、グリーフケア相談でも、サポートグループの「風の道」でも、参加者は圧倒的に女性で、男性の参加は稀です。男性も同じ心を持つ人間。男性はどのようにしてこの喪の道乗り越えていらっしやるのでしょうか。男性の参加をお待ちしております。



心の健康センター事業紹介

グリーフケア相談

家族、親族や身近な方を亡くされると、様々な心の問題が起こることがあります。これらは時間とともに徐々にやわらいでいくものもありますが、永年にわたって心の傷になりかねないものもあります。

つらい状態が続くときは、自分の気持ちを打ち明ける・相談することも一つの方法です。「出向いて話す気になれない…」という方も、まずは電話にてお問い合わせください。精神科医や相談員が対応いたします。

- ※ 相談は予約制です。電話にてお問い合わせください。
- ※ 相談の秘密は固く守ります。

予約・お問い合わせ TEL **076-428-1511** (受付 月～金曜 8:30～17:00)

インフォメーション

自死遺族等支援団体



富山・生と死を考える会

突然死の遺族ケアを始めて 30 余年、H17 年より県自殺予防事業に呼応し「今、一番大切なものは何？」をテーマに連続講座を開催、後 7 年前よりセラピスト養成講座へと展開している。

- ① 慈しみの会・慈しみキッズの会（対面相談：開催場所…事務局、要請の場所）
- ② 電話・メール相談（TEL：080-1954-2138）
- ③ ログセラピスト養成講座：テーマ「人間力を信じたセラピーへの道」の開催
* 問い合わせ（事務局：高岡市辻 302 豊原 TEL：080-1954-2138）

自死遺族死別の体験分かち合い 風の道（富山）

《会場》 富山市丸の内2-3-8 桜井ビル3階 301室

《日時》 毎月第3土曜日（13:00～15:00）

《お問い合わせ先》 076-428-1511（心の健康センター）

愛する大切な人を自死でなくされた方が集まって思いを分かち合っています。

秘密は守られ、話すことを強制されることもありません。事前に申し込みをされる必要はありません。

グリサポとやま

《会場》 4、8、12月（高岡市おとぎの森公園ふれあい館） 6、10、2月（魚津市真成寺）

奇数月（高岡市くるみの森）※会場が変更になる場合があります。ホームページでご確認ください。

《日時》 毎月第3日曜日（13:00～16:00）

《お問合せ・申し込み》 gurisapotoyama2015@gmail.com

死因を問わず、身近な人を亡くされた方の分かち合いを行っています。偶数月は子どものつどいを同時に開催しています。事前の申し込みをお願いします。

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

富山駅前バス乗り場から
⑤番乗り場 笹津行・猪谷行・笹津春日温泉行
最勝寺バス停で下車（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、蝸川交差点で右折



富山県心の健康センター

〒939-8222 富山市蝸川 459-1 TEL (076) 428-1511 FAX (076) 428-1510