

健

康

広

場

healthy column

3月は自殺対策強化月間です

皆さんは「ひきこもり」をご存知でしょうか。

ひきこもっている方の中には 死にたいと思うほど 悩んでいる方がいます—



東城支所市民生活室
主任保健師
榮 正人

ひきこもりとは、「精神疾患ではないが、さまざまな原因の結果として、学校に行っていない、就労していない、家庭以外での交流を避け、6カ月以上家庭にとどまり続けている状態」のことです。外出していても、人とかかわっていない場合も含まれます。

また、こころの病気や発達障害が関わっている可能性があり、診察によって明らかになる場合もあります。

長期間のひきこもりは、家族、特に親が、子どもをひきこもらせた原因は自分にあると思ってしまうなど、とてもつらく苦しいものになっていることがあります。そのため、本人はもちろんのこと、家族に対してもきめ細かで継続的な相談支援や早期の把握が重要になってきます。

●ひきこもり本人の状態

周りの人が、本人の気持ちを知るのには難しいですが、本人が強い苦痛を感じている気持ちや行動には、次のようなことがあります。

① ひきこもりから抜け出すきっかけがつかめない

② 誰に相談したら良いかわからない

③ 抑うつにより気力がわかず、焦るばかり

④ 家族とのやりとりがづらい

⑤ いけないとは思っているが、母親に暴力を振るってしまう

●関わり方

1 継続的に温かく見守る

本人が悩みや苦しみを解決したいと思ったときが、社会参加への好機です。本人の小さな訴えを見逃さないようにしましょう。

2 周りが焦らない

本人が社会参加するのに、停滞したり、逆戻りしたりすることもありますが、じれったくなるかもしれません。時間が必要と受け止め、気長に支援しましょう。

3 受診を勧める

こころの病気に原因がある場合、深刻なものには自殺につながる恐れもあります。必要時は精神科・心療内科の受診を勧めましょう。

4 相談窓口早めに相談する

本人が相談できない場合は、家族だけでも相談できます。家族だけでの対応でつらい場合は、保健師などの専門職とともに改善策を考えましょう。

相談窓口

○保健医療課健康推進係

☎0824・73・1255

または各支所市民生活室

○北部保健所保健課

☎0824・63・5181

○広島ひきこもり相談支援センター

(中部・北部センター)

☎082・893・5242

メール sudan@qq.pref.hiroshima.jp

(お住まいの市町をお知らせください。)

○ひきこもり当事者と家族の会
(つばさの会)

東城地域では、ひきこもり当事者と家族の会をつくる「つばさの会」を月に1度開催しています。他地域からの参加も可能です。

問い合わせ

東城支所市民生活室保健福祉係

☎08477・2・5131