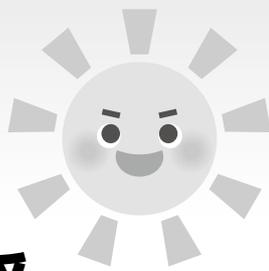


不安で不安定な環境から
安心できる環境へ…



総領支所地域振興室 専門員

繁藤 千由香

3月は自殺対策強化月間です。この機会に、一人で抱え込まない環境づくりについて考えてみませんか？

庄原市のひきこもり支援



北風から太陽へ

ひきこもることは、「病気」ではないし、もちろん性格の弱さでもありません。苦しい状況から一時逃れようとすることは、むしろ健康な手段の一つともいえます。しかし、その状況が長引くうちに、孤立の中で出口を失い、自分を傷つける悪循環にはまってしまう。家族も周りの人も、つい、結果として本人を追いつめる行動をとってしまうがちです。

ひきこもりには、4段階あるといわれています。①外出はするが人と交わることができない段階②会話はできるが気持ちは表現しない段階③家族に会っても背を向ける段階④部屋にこもっている段階一です。

人は、不安で不安定な環境でこもっていると、より孤独へと追いつめられていきます。ではどうしたらいいのでしょうか？

親や家族、周りの人にできるのは、北風になって叱咤激励するのではなく、太陽のようにぽかぽかと快適な「ひきこもり」環境を保証してあげることです。実際に動き出すのは本人の選択でしかありません。(参考:アスク・ヒューマン・ケア発行「ひきこもり」という悲鳴)

しかし、快適な「ひきこもり」環境を作ることは容易なことではありません。

庄原市では、ひきこもっている本人が第一歩を踏み出そうと思えるように、また、踏み出したいと思った時に安心できる環境であるために、各地域で講演会や、家族、支援者が集う場をつくり、相談や情報交換、学習などを通して太陽のような快適な環境づくりを目指しています。気軽にお声かけください。

集う場の紹介

ひきこもり家族の会「つばさ」

家族や地域の支援者と悩みを共有したり、経験談を話す中からヒントや元気を得るための集いです。

- とき 毎月第3金曜日 10時～11時30分 ●ところ 庄原市東城ふれあいセンター（東城町川東824-4）
- 問い合わせ 庄原市社会福祉協議会 東城地域センター ☎08477-2-0488

ひきこもり家族の会総領「てんとうむしの会」

専門家の個別相談やお話、家族やサポーターが気軽に近況や悩みを話せる場を目指しています。

- とき 毎月第2木曜日 13時30分～15時 ●ところ 総領自治振興センター（総領町下領家278）
- 問い合わせ 総領自治振興区 ☎0824-88-3067

比和のひきこもり支援を考える会

講演会や研修会などを企画し、ひきこもりについての理解を地域と一緒に深めています。また、個別相談会の企画など家族会を支援する活動も行っています（随時開催）。

比和のひきこもり家族会

当事者の家族同士、お互いを支え合い、リフレッシュできるよう実施しています（随時開催）。

- 問い合わせ 比和のひきこもり支援を考える会（庄原市社会福祉協議会 比和地域センター）☎0824-85-2300

※このほかにも、「ひきこもり」について理解する講演会や研修会など各地域で取り組みを進めています。

今月の「健康標語」入選作品
(健康標語は高血圧予防と糖尿病予防のための標語です)

優秀賞 「まんじゅうを にらんで気になる 体脂肪」 田部 ちよ子

