

Sep. 2014

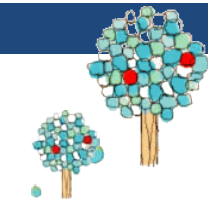
No. 202

9

特集:『ひきこもりからの回復を目指して』

# ぱる通信

地域精神保健福祉コミュニティー誌



# ひきこもりからの回復を目指して

## 岡山市ひきこもり地域支援センターの委託事業を開始します。

「内閣府実態調査」から推計されるひきこもりの子ども・若者は、全国で七十七万人弱と言われており、人口比で割り出すと岡山市においては、千五百人余りいると推計されています。ひきこもりの状態や背景は個々の事例によって様々ですが、相談・支援機関の支援が得られずに孤立化し、その状態が長期化、深刻化する傾向があると考えられます。

岡山市では、ひきこもり支援に特化した支援体制の整備のため、平成二十二年、「岡山市ひきこもり地域支援センター」が、岡山市こころの健康センター内に開設されています。平成二十六年九月より、あすなろ福祉会において、その事業の一部委託を受け、「ひきこもり支援センターあすなろ」として事業が開始されることになりました。

今月号では「岡山市ひきこもり地域支援センター」でのこれまでの取り組みについて、「岡山市こころの健康センター 上杉彩乃主事」にお話を伺い、後半では、今後の「ひきこもり支援センターあすなろ」での支援内容についてお伝えします。

岡山市ひきこもり地域支援セン

ターでは、ひきこもり状態にあるご本人やご家族の方などの相談をお受けします。具体的な事業内容は次の通りです。

### ①相談支援

電話相談、来所による相談、自宅

### ②社会参加支援

安心できる居場所づくりや、安全に他者と交流できる場を作ることを通じて、段階的な社会参加を支援していきます。具体的にはオープンスペースを開設しプログラムなどを

行います。

また、外出支援として「カフェに行きたい」「散歩したい」など、一緒に外出する支援も社会参加支援活動に含まれています。

### ③就労支援

就労意欲のある方については、就労準備のためのグループ活動や、民間企業等において就労体験ができる機会を提供しています。就労の前に「働くってどんなことをするんだろう」ということを知る機会や場の提供を行います。

具体的に「就労準備支援」では、履歴書の書き方、面接の受け方、ハローワークへの同行等を行います。

「就職活動支援」では、ハローワークへの同行や、体験を受け入れてくれる民間企業を開拓し、就労体験が出来る場の提供を行います。

### ④ひきこもり従事者研修

スタッフのレベル向上を目指したスタッフ研修を実施します。ひきこもり支援では、ご本人に中々お会いできないという難しさや、支援のゴールが見えないということなどで、支援者が疲れてしまうということがあります。そのような状況を踏まえ、支援者のスキルアップを目的に研修を行います。

過去の研修では、ひきこもり体験者の講演や、支援者と体験者のパネルディスカッションを行いました。ひきこもりご本人への関わり方や支援方法を学んでいます。

### ⑤ひきこもりサポーターの養成及び派遣

大学院生をひきこもりサポーターとして養成し、若年者のひきこもりに遊んだり活動を共にすることで、対人関係の回復を目指しています。





あすなる福祉社会への委託業務は、  
**①相談支援、②社会参加応援、③就労支援、④ひきこもり従事者研修**と  
なっています。まず相談は、こころの健康センター内に設置している  
相談電話で受け付け、ご本人の段階  
に応じてあすなる福祉社会が支援を行  
います。

**Q岡山市のひきこもり支援の件数は  
どのくらいでしょうか？**

昨年一年間で、電話相談での新規  
受付は八十件前後、来所相談は百二  
十件（新規・継続を含め）くらいで  
す。面接件数は延べ五百件くらいで  
す。

**Q最初のコンタクトはご家族の方が  
多いのですか？**

「ご家族からの相談が七割くらいで、  
ほとんどのご家族は来所されます。

ひきこもり状況が慢性化すること  
で、ご家族からアクションを起こす  
のが怖かったり、「何をしたいのだ  
ろうか」という迷いがあるご家族の  
方もおられます。ご家族も社会から  
孤立されていて、夫婦で話が出来な  
い、周囲にも相談出来ない状況に置

かれ、お一人で、またはご家族だけ  
で、頑張っている方が多いです。

まずは、ご家族の不安を和らげて  
元気になって頂き、（ひきこもり）膠着した本人  
との関係に働きかけられるようにア  
プローチしていくことが多いです。

**Qご家族への支援で大切にしている  
ことは？**

まずは、ご家族の気持ちを受け止  
めることです。その上で、必要以上  
に怖がらなくていいし、迷っている  
ということに関しては、「やってみて  
もいいですよ」とお伝えしています。  
暴力など緊急性がある場合は違っ  
て対応になりますが、基本的には「過去  
にとらわれず、未来に目を向けて一  
緒に考えましょう」とお伝えしてい  
ます。

**Qご家族同士が交流できる場がある  
のですか？**

家族教室を年一度、三回シリーズ  
で開催しています。「ひきこもりとは」  
どういうことなのか、ひきこもる背  
景に精神疾患が隠れていることもあ  
るので、統合失調症、うつ病、社会

不安障害等の精神疾患の勉強や、ピ  
ア（ひきこもり経験者）の方に実際  
の体験を語ってもらう、という形で  
家族教室を実施しています。各回最  
後には「グループディスカッション」  
という形でお話しています。自分の  
体験を話すことで、「自分だけではな  
い」という思いを持たれたり、また、  
「こういう風に対応すればいいんだ  
な」と感じられる方が多いです。

**Qひきこもりご本人に対して、最初  
のコンタクトはどのような状況  
が多いのですか？**

来所でのコンタクトが意外と多  
いです。家族面接でご家族の不安を  
取り除きながら、どうやってご本人  
にアプローチしていくか一緒に考え  
ていく中で、ご家族から「相談でき  
る場があるよ」というアプローチを  
受け、ご本人が来所してくれること  
が多いです。

**Qひきこもりご本人が受診が必要な  
場合、どのようなタイミングで動  
めているのですか？**

緊急性がない場合は、ご本人によ  
る体験を通じて、受診を勧めること

が多いです。仕事の体験をする中で  
「ミスが多い」「指示に対して、計画  
を立てて行うことが出来ない」等の  
問題が生じた際に、体験を「ご本人と  
振り返り、必要時に受診を勧めるこ  
とはあります。実際に体験をする前  
には、受診の必要性を受け入れにく  
い場合も多く、体験や経験を通じて  
振り返る中で、必要に応じて受診と  
いうことが多いです。

また、障害者手帳を元々お持ちで  
なかったけど、障害者枠での就職を  
希望し、受診をして手帳を取得され  
る方もおられます。障害者手帳を取  
得する前に、就労継続支援A型の事  
業所の見学等を行って、働くイメー  
ジを持つってもらう場合もあります。  
実際に相談を受けて受診を勧める  
割合は三割から半数くらいです。  
元々、診断を受けている方もおられ  
ます。診断名については、「うつ病」  
「社会不安障害」「発達障害」を疑っ  
れる方が多いです。



岡山市こころの健康センター

上月 彩乃 主事

**Q ご本人が来所を拒否された場合、訪問支援はどのように行われているのですか？**

訪問に対するアセスメントが重要になってくると思います。「ご本人が訪問を拒否していないか」、「ご家族が受け入れる体制があるのか」、「万が一のリスクを考えて逃げられるか」等、様々なことを吟味して実施しています。

治療の必要性が高い、また、暴力がある場合は、早急な対応が必要になるので、アセスメントにじっくり時間をかける訳にはいきませんが、基本的にはきちんとアセスメントをして、ご本人にも伝えて訪問することが多いです。

**Q ひきこもりの支援は、社会参加活動や就職活動の段階に進むまで、その過程は様々だと思えます。支援のポイントで大切にしていることは何でしょうか？**

基本的には丁寧に支援していくことを大切にしています。ひきこもり支援は、「時間がかかる」、「ゴールが見えない」、「途切れやすい」、「ご本人が登場しないと支援しにくい」、

「義務教育以降、支援が途切れてしまつ」、等課題があり、時間経過が長い上での困難があります。ご本人が電話などの支援に登場しなくてもアプローチは続けるなど継続し、なるべく切れ目がないようにしています。

**Q ひきこもりサポーターはどのような人が、どんな内容の研修を受けているのでしょうか？**

心理学を専攻している大学院生を養成し派遣しています。養成セミナーという形で「ひきこもりとは」「発達障害について」等、活動における心得を勉強し、ロールプレイを交え、実際の場面を想定して練習しています。派遣は年三人くらいの人に行っています。昨年度は、一六歳から二一歳の方に対して行いました。買い物に一緒に行ったり、自宅でゲームしたり等、お兄ちゃん、お姉ちゃん

の役割をしてもらっています。実際にサポーターに行つた後のフォローアップは大切にしています。活動後は、ケースの話し合いをする場を設けています。今後は、ピアのサポーター養成も考えていきたいと思っています。

**Q 岡山市のひきこもり地域支援センターではコーディネートする役割もあると思うのですが、その辺りはどうでしょうか？**

ひきこもり地域支援センター立ち上げから連絡協議会を年に一回開催し、関係機関から地域でどんなことに困っているのか、ひきこもり地域支援センターに求めていることはどんなことなのか、意見交換を行っています。その中で、「ご本人が診察に来なくなつたら、その後の支援が難しい」、「ご本人の登場しない支援は難しい」、「義務教育後の支援が途切れる」、「診断を受けていない場合繋ぐところがない」、「抱えているけどゴールが見えない」などの困難さが出ています。それらの課題に対し、支援が途切れる、繋ぎ先がないということについては、岡山市ひきこもり地域支援センターが繋ぎやコーディネート

**Q 岡山市でのひきこもり支援で感じている課題は何でしょうか？**

関係機関同士の顔の見える関係が中々持ちにくい現状や、機関があ

ることは知っているが、お互い何をしているのか分からないということがあります。ひきこもり支援に関しても、どこで何をしている機関が分からない場合が多いと思います。研修会等で支援者同士顔合わせをして、顔の見える関係を作っていますが、今後も関係機関同士の関係作りが必要になると思います。

岡山市には統計的に言うと、千五百人くらいのひきこもりの方がおられます。まだ多くの方が支援機関に繋がっていない状況です。そのような方をどうやって支援機関に繋げていくか、今後の課題だと思います。

## 岡山市ひきこもり地域支援センター

【電話相談】 **086-803-1326**

水曜日・金曜日(祝日・年末年始除く)  
午前:9時半~12時 午後:1時~3時

【来所相談】 **完全予約制**

岡山県岡山市北区鹿田町1-1-1  
岡山市保健福祉会館4階  
岡山市こころの健康センター内

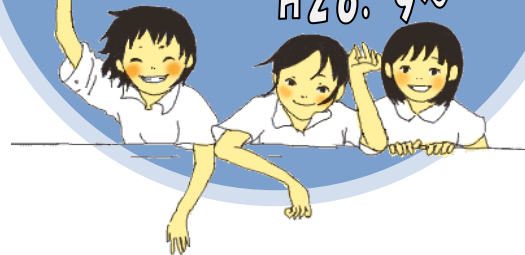


自分らしさを取り戻し

希望を見いだせる居場所作りを目指して

「ひきこもり支援センターあすなろ」開設

H26. 9~



平成二十六年九月より、ひきこもり状態にある方の社会参加を応援するため、「ひきこもり支援センターあすなろ」が開設されます。

## ご本人、ご家族からの相談受付

「ご相談は、「こころの健康センター」内に設置している相談電話で受け付け、ご本人の段階に応じて「ひきこもり支援センターあすなろ」での支援が開始されます。

日々の生活で不安に感じていること、困っていること等、ご本人、ご家族からの相談に応じます。電話や来所による相談、訪問等も行いま

す。各関係機関と連携しサポートを行います。

また、希望されるご家族の方は、当法人が支援している「あすなろ家族の会」への参加も可能です。ご本人の心の理解を促すことが出来る接し方等、ご家族同士の経験を語り合うことで、ご家族自身が元気になることが出来るようサポートしていきます。

## 仲間の方との出会いの場の提供

「気楽に行ける場所が欲しい」「人との付き合いに自信が持てない」「人と話すのが苦手」等、同じような思いを抱えた仲間と出会う場の提供を行います。ひきこもり支援コーディネーターによる「場」の調整と仲間同士の関係を積極的に調整していきます。「場」はきつかけであり、外に活動性が広がるよう、対外的な活動も取り入れます。

人との出会いや多くの体験を通して、未来とチャンスを開きつかけを作ります。

## ご本人の好みが大切！就労支援

実際にひきこもっている方の半数以上の人は、就労経験のあった方であることが分かっています。働くことへの不安や悩みに寄り添い、それぞれの状況に合わせて、就職活動のサポートを行います。

あすなろ福祉会ではこれまで、精神障がい、発達障がいの方への就労支援を積極的に行ってきました。これらの経験から、仕事探しはご本人の好みこそ重要である、と感じています。どんな仕事をしたいかは、ご

本人が経験を通じて選択し、その経験の支援するのが私たちスタッフの役割です。そのため、職場体験を相談しながら実施していきます。仕事上のスキルは、実際の職場により身につけることが出来ます。それを体感することが大切です。

また、就職に役に立つ面接対策やコミュニケーションスキルの獲得等、セミナーも随時開催します。

更に就職後も安心して働くことが出来る様、ジョブコーチによるサポートも行います。

## ひきこもりとは

「様々な要因によって社会的な参加の場面が狭まり、就労や就学などの自宅以外の生活の場が長期に渡って失われている状態」をいいます。自宅の中での活動範囲が狭まる、家族との交流を避けて自室にひきこもるといったこともめずらしくありません。

また、ひきこもりは病気とは限りません。しかし、背景に精神疾患が隠れており、医師の助けが必要な場合もあります。

内閣府が平成22年に実施した「若者の意識に関する調査（ひきこもりに関する実態調査）」によると「普段は家にいるが、近所のコンビニなどには出かける」「自室からは出るが、家からは出ない」「自室からほとんど出ない」に該当したもの（「狭義のひきこもり」）が23.6万人、「普段は家にいるが、自分の趣味に関する用事の時だけ外出する」（「準ひきこもり」）が46.0万人。「狭義のひきこもり」と「準ひきこもり」を合わせた広義のひきこもりは69.6万人と推計されています。





## 投稿コーナー☆

某レストランT&O  
にて大食いに挑戦し  
ました！！



がんばれ!  
がんばれ!



チャレンジ成功!!

目の前の足元しかみえない  
いざれ訪れる大きな坂も  
今は見たくない  
けど独りで登る坂より  
背中を押してくれる彼女が  
いるから  
また坂を見上げる勇氣も  
湧いてくる

匿名希望



# ぱるっこ広場

## ぱるランチ

八月二七日(水)ぱる  
ランチを開催しまし  
た★メニューはタコ  
ライスにポトフでし  
た★とてもおいし  
く頂きました♪



### 感想・投稿 募集中!

詩、俳句、絵、ジャンル不問  
です。郵便、メールfax等でご  
投稿下さい♪お待ちしております★

## 発達障害の方や対人関係の苦手な方のための 座談会[仮名]開催します!!

親や家族、友人や知人、または施設や職場など、色んな場面で人間関係が苦手な孤独を感じていませんか？  
または、自分は少数派だから、他人には理解して貰えないと諦めてかけていませんか？そのような心の不安や悩みを持った人同士で、まずは集まりましょう！発言・おしゃべり大歓迎、見学のみのでも歓迎です！

※お互いを批判したり、相手の改善を求める場ではありません。

初回開催日:10月8日(水)13時30分～

場 所:ぱる・おかやま



## 古楽日和

藤井健喜

ある知り合いの人が「FOXムービープレミアムで野球の中継があるんですよ」といつて嘆いていた。

FOXムービープレミアムは、FOXインターナショナル・チャンネルズが運営する映画専門チャンネル(ウイキペディアから引用)。FOXというからには、アメリカの映画会社、二十世紀FOX社と同じ系列だ。だからといってこのチャンネルで放映される映画が二十世紀FOXの作品ばかり、というわけではない。ユニバーサルやワーナーなど、各社の作品を放映している。

その映画専門のチャンネルであるはずのFOXムービープレミアムで、今年(二〇一四年)から、プロ野球オリックスの主管試合全七十二試合の中継を実施するようになったと、先ほど引用したウイキペディアにはある。主管試合だから、毎週野球中継があるというわけではないと思うが、それでもこのチャンネルのやり方には疑問を感じざるを得ない。

もしもこれが、筆者の家が契約している映画専門チャンネル、スターチャンネルでおこなわれたら、どうだろうか考える。そしてそれがたとえ筆者のひいきにしている球団の試合の中継であったとしても、筆者は怒り出すだろうと結論した。映画専門チャンネルの視聴者の大半は、映画が観たくてこうしたチャンネルと契約していると思うからだ。映画専門チャンネルが映画専門でなくなったら、いったいどうすればいいというのだろうか。



## 二〇一四年山キャンプ 弥高山へレッツゴー！

八月五日（火）・六日（水）、「山キャンプ」に総勢二十五名が参加し、高梁市の弥高山キャンプ場に行ってきました！今回も、山キャンプを盛り上げるべく、メンバーとスタッフによる実行委員会を結成して準備にあたりました！

初日の朝は、はるで昼食用のおにぎり作りからスタート。今まで作ったことがない人も、一生懸命握ってくれました。キャンプ場に到着し昼食をとった後は、三つのグループに分かれて行動。そのうちのひとつである散策組のみんなで弥高山の頂上へ。そこからの眺めは絶景で、記念撮影をしたり、風に当たって休憩したりと、思い思いの時間を過ごすことができました。そして、初日のメインである夕食へ。メニューは、バーベキューと豚汁、ご飯。あいにくの雨でしたが、みんなで食べる夕食はとてもおいしく、後半にはスタッフと実習生によるソーラン節やAKB48のダンスを披露する場面もあり、とても盛り上がりしました。

翌日の始まりは朝食・昼食作りから。ご飯ものだけではなく、トッピング盛り付け自由のパンケーキのデザートもあり、豪華な朝食となりました。その後、近くの体育館を借り、実行委員会が企画したレクリエーションを行いました。毎年恒例のメンバーによるクイズやイントロドン！、最後はジエン力で締めくくりました。二日目の締めはみんなでつくったピリ辛のカレーでした。

初参加の人も多くいた今年の山キャンプは雨となりましたが、一つひとつの作業もみんな協力し合い、楽しい時間を共有することができました！



## 第四十二回

### あすなろ家族の会家族交流会開催

八月十六日（土）、ジョブサポートセンターあすなろにて、八名のご家族の参加で家族交流会が開催されました。

テーマとして、「病識を持ってもらうにはどうしたら良いか」「一人暮らしをするに当たり、親はどんなサポートを行っているか」「家に引きこもっている本人を外に連れ出すにはどうすれば良いか」という事が挙げられました。病識を持つにはきっかけが必要という事で、「親が病気になる」という事で、本人の意識が変わった、「同じ病気の友達を持つこと」「本等の情報」「年金取得」「主治医の診察」等の意見が出ました。また、家から連れ出すにはという事については、「車内だと意外と話しがしやすいので、ドライブが有効では。人が怖い所があるので、人のいない所が良い。その際、話をしっかり聞く事。否定しない。無理強いはいしない。」「家族以外の信頼できる人（支援者など）」を作る。」「家族会や講演会によく連れて行っていた。」等の意見が出ました。お一人お一人の話をじっくり聞き合う事ができ、有意義な時間となりました。

#### ☆次回家族交流会

日時：十一月十五日（土）午後一時三十分  
場所：ジョブサポートセンターあすなろ





# INFORMATION

## 9月の予定

9月		
8	月	健康講座「プール」13時～
9	火	パソコン講座 10時～ 陶芸 13時～
10	水	WRAP10時～ ばるカフェ 13時～
11	木	つどい 14時～
12	金	ソフトボール 16時半～
13	土	お抹茶サークル 14時～
14	日	
15	月	敬老の日
16	火	パソコン講座 10時～ 陶芸 13時～
17	水	SST10時～ 手芸サークル 13時半～ ソフトボール 12時半～
18	木	
19	金	ソフトボール 16時半～
20	土	鉄ちゃん 13時～
21	日	
22	月	健康講座「体育館」13時～
23	火	秋分の日
24	水	卓球サークル 10時～ パソコン講座 10時～ WRAP13時～
25	木	お菓子づくりサークル 10時～12時
26	金	芸術活動「絵画」13時～ 女子会 14時～ ソフトボール 16時半～
27	土	ゆる WRAP13時半～15時
28	日	
29	月	職員研修のため閉所
30	火	職員研修のため閉所
10月		
1	水	
2	木	パソコン講座 10時～ 陶芸 13時～15時 ぶどう狩り 9時～14時半
3	金	ソフトボール予選会 9時半集合
4	土	
5	日	
6	月	健康講座
7	火	
8	水	発達障害・対人関係の苦手な方の為の座談会 13時半～

- 発行: 社会福祉法人あすなろ福祉会
- 〒703-8256 岡山市中区浜475-5
- 編集: ばる・おかやま
- TEL: 086-270-3322 FAX: 086-273-9692
- E-mail: pal-oka@mx35.tiki.ne.jp

10月2日(木)

## ぶどう狩り

オーロラブラックを沢山食べて、楽しく交流しよう♪(\*^\_^\*)小森家特製団子汁もあります☆

時 間 9:00集合 15:00解散予定  
場 所 ばる・おかやま 2階

9月26日(金)おしゃべり大好き女子集まれ!

## 女子会♪

毎月1回、お菓子を持ち寄って楽しい雰囲気の中、テーマを決めて女子トークに花を咲かせています(^u^)\*★

時 間 14:00～  
場 所 ばる・おかやま 2階

27日(土)

## \*ゆる WRAP\*

ゆる～く WRAP します☆  
興味のある方はお気軽にご参加ください(^\_^♪

時 間 13:30～15:00  
場 所 ばる・おかやま 2階

13日(土)

## お抹茶教室

みんなでまったりお抹茶とおいしい和菓子を食べませんか?(\*^\_^\*)

時 間 14:00～  
場 所 ばる・おかやま 2階 ※参加費100円

### 『ばるスペースMOMO』営業お休みのお知らせ

現在、『ばるスペースMOMO』は、店内整備の為、お店の営業をお休みさせて頂いています。お店の再開が決まり次第、皆様にお知らせさせて頂きます。どうぞよろしくお願い致します。

MOMOスタッフ一同

### ピア電話相談とは

同じような病気の経験をした**ピサポーター**  
**グループクローバー**  
が、お電話であな  
たのお悩みをお聞き  
しています^^

**ピア**  
**電話相談**  
**(086)**  
**270-3325**

お気軽におかけ下さい!

### <9月のピア電話相談日>

	火	水	木	金	土
	9	10	11	12	13
AM	×	○	×	×	×
PM	○	○	×	○	×
	16	17	18	19	20
AM	×	○	×	○	×
PM	○	○	×	○	×
	23	24	25	26	27
AM	×	×	○	×	○
PM	×	○	×	○	○
	30				
AM	○				
PM	○				