

Sep. 2014
No. 202

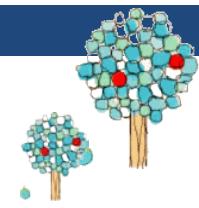
9

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

英



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。

特集：ひきこもりからの回復を目指して

「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、その事業の一部署を受けて、「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 上月彩乃主事」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」と

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応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っています。

「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。

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トとして養成し、若年者のひきこもり本人の元へ派遣しています。一緒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。

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、「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」ということで、支援者が疲れてしまうことがあります。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。



あすなろ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、」「二二の健康センター内に設置している相談電話で受け付け、「本人の段階に応じてあすなろ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

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すのが怖かったり、「何をしていいのだろうか」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、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、迷つているということに関しては、「やつ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う対応になりますが、基本的には「過去にどうわかれず、未来に田に向けて一緒に考えましょう」とお伝えしています。

Qひきこもりご本人に対しても、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勧めているのですか？

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」「指示に対しても、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「ご本人と後には「グループディスカッション」という形でお話をしています。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。

また、障害者手帳を元々お持ちでなかつたけど、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」を疑われる方が多いです。



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な要素になつてくると思います。「『本人が訪問を拒否していないか』、『『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、「『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います。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」、「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う」、等課題があり、時間経過が長い上の困難があります。「『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』」としています。

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もういました。買い物と一緒に行ったり、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。

実際にサポート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、ピアのサポートーー養成も考えていくたいと思います。

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は思うのですが、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、「『本人が診察に来なくなつたら、その後の支援が難しい』、「『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、支援が途れる、繋ぎ先がないという」とついては、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の役割を担つてきたいと思っています。

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ぬということがあります。ひきこもり支援に関する

ても、どこで何をしている機関か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「三つど、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。

Q 岡山市でのひきこもり支援を感じている課題は何でしょうか？

支援が途れる、繋ぎ先がないというところについては、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の役割を担つてきたいと思っています。

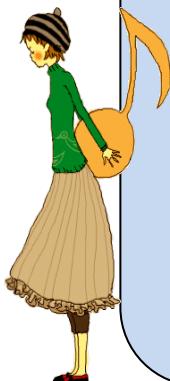
岡山市ひきこもり地域支援センター

【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~



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。ご本人の理解を促すことが出来る話し方等、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く

ます。

仲間の同士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える場の提供を行います。ひきこもり支援センターによる「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」はきっかけであり、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くきっかけを作ります。

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。



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方は、就労経験のある方であります。自分が分かっています。働くことへの不安や悩みに寄り添い、それと合わせて、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、その経験の支援を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できます。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。

9月に入り秋の気配が感じられますね★
温暖の差に気を付けてお過ごし下さい♪

読者の広場×ぱるっこ広場

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!

匿名希望



チャレンジ成功!!

目の前の足元しかみえない
いず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気も
湧いてくる

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★とってもおいし
く頂きました♪



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は思うが、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、どうだろうかと考える。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つたとしても、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つたら、いつたいどうすればいい」というのだろう。

ぱるっこ広場

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♪待ってます★

古楽日和

藤井健喜

一一〇一四年山キャンプ 弥高山ヘレッシンゴー！

八月五日（火）・六日（水）、「ヨキヤンプ」に総勢一十五名が参加し、高梁市の弥高山キャンプ場に行つてきました。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、ぱ劬で風食用のおにぎりの作りかたのスタート。今までは作ったことがない人も、一生懸命握つてくれました。キャンプ場に到着し風食をとった後は、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、風に当つて休憩したりと、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。あこじへの歴でしたが、みんなで食べる夕食はとてもおこしく、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、とても盛り上がりました。

翌日の始まりは朝食・風食作りから。「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トガートもあり、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、最後はジェンカで締めくくりました。一日目の締めはみんなでつくり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歴となりましたが、一つひとつ作業もみんなで協力し合い、楽しい時間を共有することができました！



第八回
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、ハ名の「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、「病識を持つてもいいのはいいんだら良いか」「一人暮らしをするに当たり、親はどんなサポートを行つているか」「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、「親が病気になつた事で、本人の意識が変わつた」、「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こうう事については、「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。無理強いはしない。」「家族以外の信頼できる人（支援者など）を作り」「家族会や講演会によく連れて行つていた。」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～ ぱるカフェ 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:ぱる・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
場所	ぱる・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	ぱる・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	ぱる・おかやま 2階

13日 (土)

お抹茶教室

みんなでま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	ぱる・おかやま 2階 ※参加費100円

『ぱるスペースMOMO』営業お休みのお知らせ

現在、『ぱるスペース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ひ致します。

MOMOスタッフ一同

<9月のピア電話相談日>

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!

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