

# ひきこもり相談室だより

## 【家族教室編】

R2.3月  
愛媛県心と体の健康センター発行  
松山市本町7-2 089-911-3880

愛媛県心と体の健康センター内にある『ひきこもり相談室』では、ひきこもりに悩むご家族の方を対象に、毎年、家族教室を開催しています。

今回は、令和元年度に全5回開催した家族教室についてご紹介します。



### 家族教室への参加

- ひきこもり本人への関わり方がわからない。
- 不安やあせる気持ちをぶつけてしまう。
- 社会と交流がなく孤立している。

- ひきこもりの理解の促進
- 対応・考え方の振り返り
- ご家族のストレスの軽減
- 孤立の防止
- ゆとりの回復

- 健康で楽しい生活を送る。
- 家族機能の改善
- ひきこもり状態の本人に良い影響を与える。

### 個別相談

## 第1回 「ひきこもりについて」(公開講座) ひきこもり相談室 相談員

ひきこもりは病気ではありませんが、背景に、精神医学的問題、発達障がい、強い不安や葛藤などが隠されている場合があります。

本人が来所相談できない場合でも、家族が関わり方を学び、家庭の中で実践することで、本人のひきこもり状態に変化がみられることがあります。家族として、本人に向き合うことも必要ですが、本人の気持ちを理解したり、互いの信頼関係を築き、家族自身が健康で楽しい生活を送ることが大切です。

### 参加者の声

本人と適度な距離を置いて、自分の人生も大事にしていこうと思う。



## 第2回 「障害福祉サービスと制度について」松山市南部地域相談支援センター相談員

### 参加者の声

障がい福祉サービスや全体的な支援体制がおぼろげながらわかって良かった。

障がい者やその家族が相談できる場所や利用できるサービスを知っていただくため、就労支援や障害基礎年金等障がい福祉サービスなどを説明していただきました。  
家族が今できることは、相談先とつながっておくこと。幼少期の様子や生活歴など本人の情報を残しておきましょう。

## 第3回 家族の体験談および座談会 こまどりの会 会長

### 参加者の声

安心できる環境、わかってもらえる環境、自由にできる環境などを用意していくことが大事だとわかった。

ひきこもり家族会こまどりの会は、同じ立場の家族が交流を行うことで、家族の孤立を防ぎ、家族が少しでも元気になるように、学習会や訪問支援を行っています。

親身になりゆっくり話を聞いてくれることが頑張る力になったと体験を話してくださいました。

## 第4回 「本人と向き合うためのソーシャルスキルトレーニング」センター職員

### 参加者の声

コミュニケーションの取り方のお話は、ひとつひとつ合点のいくことばかりで、身にしみました。



本人とのコミュニケーションの取り方を学びました。基本は、誠実に、言葉で伝えること。本人は家族の動きや反応を気にしています。まずは挨拶や時事ネタやペットの話題から声をかけ、反応がなくても「良し」とします。意見を言うときは、「私は〇〇と思うなあ。」と自分を主語にすると、本人を責める言い方になりにくいです。家族が相談に行っていることを伝えること、そのタイミングや誘い方について家族ができそうなこと等を話し合いました。

## 第5回 家族教室のまとめと医師への質疑応答及び座談会

### 参加者の声

医師が言った「働くことにこだわらず、人生を楽しく生きたいように生きることが大切」という言葉が心に残りました。

親の思い(診断や働くこと)と本人の受け止め方の違い、気分や状況に波があるときの対応、睡眠障害の治療などについて質問がありました。

医師からは、「本人の困っていることは何か。」「一直線に良くなるわけではなく波がありつつ変化していく。停滞しているようでも頑張りを認めること、見守ることも大事な時もある。」「規則的な生活リズムの大切さ」など、丁寧なアドバイスがありました。



教室に関するご質問やご相談などがありましたら、どうぞお気軽にご連絡ください。

ひきこもり相談室(愛媛県心と体の健康センター内)  
089-911-3883

※ 月曜日～金曜日(祝祭日・年末年始を除く)、午前9時～午後5時。