

岩手県自殺対策推進センター ニュースレター

No. 99 2022. 7. 15

ひきこもり支援・阿部氏に
インタビュー!!

発行：岩手県精神保健福祉センター・岩手県自殺対策推進センター

このニュースレターは、県内に拡がりつつある自殺対策支援の輪を強化するため、地域の自殺対策のノウハウに関する情報を発信していきます。

ニュース

令和4年7月8日に厚生労働省から発表された「警察庁の自殺統計に基づく自殺者数の推移等」によると、全国の令和4年6月の自殺者数は1,827人（速報値）で、対前年比32人（約1.7%）減になりました。岩手県の令和4年6月の自殺者数は21人（速報値）で、**対前年比4人（約23.5%）増**になりました。全国に比べ、岩手県は増加いたしました。より一層の取組が必要です！！

	令和3年6月（確定値）		令和4年6月（速報値）		自殺者数対前年比	
	自殺者数 （人）	自殺死亡率	自殺者数 （人）	自殺死亡率	自殺者数 （人）	増減率 （%）
全国	1,859	1.5	1,827	1.5	△32	△1.7
岩手	17	1.4	21	1.8	4	23.5

発表されたデータはこちらのページから参照できます。厚生労働省）～自殺対策）～）自殺の統計：最新の状況
http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/shougaisihakukushi/jisatsu/jisatsu_new.html/

特別企画

「岩手県内のひきこもりの現状について」 阿部 直樹氏にインタビュー

コロナ禍が長期化する中で、本県で、ひきこもり支援を行っている阿部直樹氏に、ひきこもりの相談や支援の現状についてお聞きしました。

阿部 直樹（あべ なおき）

家族心理士

岩手県出身。教員時代から、カウンセリングに興味を持ち、ひきこもりという生きづらさを抱えている人がいることを知り、当時の教員仲間と一緒に、25年ほど前から訪問支援活動を始めた。

試行錯誤を重ねながら、いろいろと学び、岩手県ひきこもり支援センターが平成21年に開設した当初より、相談員として多くの家族や当事者からの相談に対応している。

主な活動 岩手県ひきこもり支援センター 相談員、NPO法人「ポランの広場」 訪問相談員、そらをみた会 代表兼相談員、NPO法人もりおかユースポート 副理事長 等



Q. コロナ禍が長期化していますが、ひきこもりに関する相談は増えていますか？

ひきこもりの相談が、それほど増えているとは言えませんが、いろんなところで影響が出ています。また、コロナのパンデミックが始まった時期と現在とでも、ちょっと様子が違います。

コロナが流行し始めて、芸能人が亡くなったあたりから世の中が騒ぎ始めたときに、意外に居場所に来る若者がちょっと増えた時がありました。むしろ引っ込むんじゃなくて居場所に「久しぶりに来ました。」

みたいな若者が少し増えてきたことがあって、これは東日本大震災の時もそうでしたが、ちょっと世の中が非日常的な空気があると、それに反応して若者たちがちょっと気分が上がっているような感じです。表現が難しいですが、自分が追いやられている、という否定的な感情みたいなものが少し緩和されるみたいなところがあると思います。若者たちも一時的に気分が上がって居場所に来る人も多少増えましたが、コロナの勢いが増して居場所を開催できなくなったせいか、それは続かなかったです。

一方、家族からすると、家族教室とか軒並みに中止になったので、相談の機会が奪われたことにはなっていました。

コロナ禍で、虐待や、ドメスティックバイオレンス等の相談は増えました。虐待とかDVとかは、即時的に現象として現われます。

ひきこもりや不登校などは、これから影響が出てくると思います。コロナ禍で家族や家庭がダメージを受けて、その影響が、ひきこもりや不登校という現象にどう影響してくるのかは、もう少し、時間差で来るという気がします。あとは、コロナ禍で仕事を失ったとか、あるいはメンタルにダメージを受けた人達自体が、どうなるのか。世の中から引いてしまうのかどうなのかということもあるでしょう。

いろいろな形ですぐに現れるものもあるし、これから現われる影響もあるのです。

しかし、中には、コロナ禍で家にいたことで逆に家族の絆（つながり）が強まったということもあります。『せっかく家にいるのだから楽しもうよ』みたいなモードに持っていった家族もいるという話もあります。別の話では、親が、不登校やひきこもりの子の気持ちがわかるようになり、それが子どもに伝わって改善したという例もあります。「お前も大変だったんだなあ」みたいな、ひきこもりの子の気持ちもわかるようになって、それで話す機会も増えて、改善に向かったというのです。

Q. 最近のひきこもりの相談の傾向や地域性はありますか？

コロナ禍で、これまで奪われていた相談の機会や、家族教室の中止という事態から、だんだんと戻ってきています。このごろは、これまで相談できていなかった分、いろいろとエピソードが溜ってきています。

地域性について、ひきこもり支援は、家族支援という要素が強いので、その家族のスタイルなど、やはり地域によって違います。例えば沿岸と内陸とか、あるいは会社員の家庭と農業の家庭とかの違いでしょうか。それぞれ家族の文化などが違いますから、そういう地域性は多少はあると思います。

Q. ひきこもり支援はどのような形で行われていますか？回復したケースをご紹介ください。

岩手県ひきこもり支援センター以外では、クリニックの教室や民間（ひきこもり支援プラザ「ゆきわり」）での個別相談、家族教室です。あとは、各保健所での相談支援です。

定型ケースとしては、まず親御さんが相談に来るところから始まります。

親御さんには、最初、個別に心理教育を含めた相談を行い、いろいろ知識を得てもらうことや、家でのように接したらいいかなど、工夫してもらいます。そうすると、家族のシステムという見方をすると、お母さんが相談に来たことの変化を、本人、あるいは今まで相談に来てない他の家族が感じたりします。

最近の例では、ご両親が4~5年ぐらい、ほぼ月1回相談にいらして、昨年になって本人が来始めたという例があります。その当事者の話されたことで印象的だったのは、「親が、相談に繋がっていらってよかった」という言葉でした。自分がちょっとふと思ったときに、そういうタイミングが来たときに、相談に来ることができたのは、親が根気強く、相談機関や支援機関に繋がっていたからです。

一番記憶に残っている回復事例は、私がまだ支援を始めた初期のころ、試行錯誤しながらも、繋がった方が印象に残っています。お母さんの相談から始まって、お父さんが相談につながり、そして本人への家庭訪問をして、本人も動けるようになり、相談してくれるようになりました。支援の終結間際、その言葉があったから終結ということになったのですが、「ひきこもる前より元気になりました」が印象的でした。

ひきこもっている中での、いろいろな体験が、財産になることもあります。

Q. 岩手県は自殺死亡率が高く推移している県であり、県民が一体となって自殺対策に取り組んできましたが、今後さらに必要とされる取組はありますか。

体験したケースで、「今さっき、睡眠薬をたくさん飲みました。」とか、「入水しようと考えています。」という電話を受けたことがあります。要は、SOS を出せる余地があるか、その動機が持っているか。そのSOS を受ける人がいるかどうかという仕組みが必要になります。思い切る前に、話したい誰かがいるかということです。

私自身も、ひきこもり支援という事業に取り組んでいるから、それぞれに繋がりを持っていたわけです。ですから、取り残される人がいない、隙間のない、支援の取組みを作っていく必要があると思います。

Q. 岩手県の自殺対策やひきこもり支援に取り組んでいる支援者へのエールをお願いします。

あまりゴールとか実績とかを、重く高く設定しちゃうと、支援者がもたないということです。

ひきこもり支援でも、特効薬として親御さんに勧めているのは、『良かったこと探し』です。これの威力は本当にすごく、支援者も同じで、良かったこと探しをするという習慣が身についていると、結構、今自分が取り組んでいることの良い面と、味わいみたいなのをかみしめられるのです。また、そういうムードをまとった支援者でいることが大事ななと思います。

楽観的という大変かもしれませんが、根拠があつての、「どうにかなる」(対処的可能性)です。『良かったこと探し』は、私はそれなりにちゃんと根拠を持っているので、自信を持ってお勧めできます。何か仕事で上手くいなくても、「ここまでやることができた。よかったな。」と思えば、自分でやってきたことの意義を感じられます。どんなにネガティブに見える人でも、必ず強みや、良いところがあるはずですよ。

Q. 自殺対策に取り組む支援者にお勧めする一押しの書籍を教えてください。

① 青年のひきこもり・その後—包括的アセスメントと支援の方法論

近藤 直司 著

前書では、まだ十分にはわかっていなかった、発達障害圏や軽度の知的障害や自閉症特性をもった人たちが少なからず含まれていることが明らかになり、「ひきこもりは性格的な弱さや甘えの問題」といった偏った印象を修正する契機となり、自閉症特性をもつ人々へのアプローチにも変化が出てきています。

ひきこもり支援をするうえでの基本的なアセスメントからプランニングまで学べる本です。



② 家族の心理—家族への理解を深めるために 第2版

平木典子・中釜洋子・藤田博康・野末武義 共著

ひきこもり支援で大切なのは、当事者だけではなく家族にどう向きあい、関わるか、家族支援が大切です。家族との関係性を理解し、ヒントをもらえる本です。



③ Shrink～精神科医ヨワイ

七海仁・月子

精神科医ヨワイ先生が様々な患者に向き合う様子がリアルに描かれた漫画。

ヨワイ先生自身、自死遺族でもあり、大切な人を亡くしたトラウマを抱え、患者を診察している。行政機関や相談機関が監修をしており、実話に近いストーリーの本です。



岩手県精神保健福祉センター（ひきこもり支援センター）におけるひきこもり支援

◆ 精神保健福祉センター（ひきこもり支援センター）におけるひきこもり支援の状況について

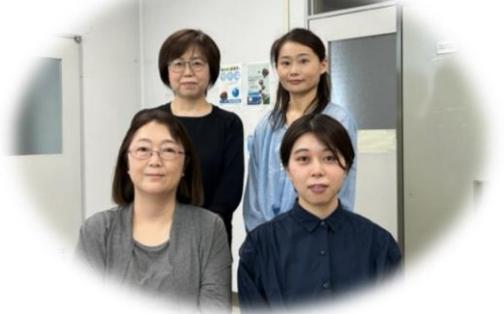
電話相談・来所相談で、本人や家族等から話を伺い、必要な支援を一緒に考えています。毎年 60～70 件の新規相談があります。本人が相談できない場合も、家族等が継続的に相談することで、少しずつ変化していきます。

また、公開講座・支援者研修会の開催、ひきこもり支援機関の情報発信、県内各地での家族教室・講演会・連絡会議等の開催支援などを通して、ひきこもりの理解を深め、誰もが生きやすい社会づくりに取り組んでいます。

◆ 小さな集まりについて

社会復帰や社会生活に不安を抱えている方のために、原則毎週火曜日 13:30～15:00 に開催しています。グループでの語り合いなどを通して、対人関係やストレスとの上手な付き合い方を一緒に考えています。主に 20～40 代の方が、毎回平均 5～6 名参加されています。コミュニケーションが苦手です最初は緊張が強かった方も、回を重ねるにつれリラックスし、楽しく参加されています。安心して話せる仲間と出会い、自分らしさを大切にしながら、社会とのつながりを回復していく場となっています。

ひきこもり支援担当スタッフ



インフォメーション

◆ 令和 4 年度 ひきこもり公開講座・支援者研修会

地域住民が、ひきこもり状態についての理解を深め、誰もが生きやすい社会を共に作る機会とするとともに、地域のひきこもり相談支援機関の連携を促進し、包括的な支援を展開するための支援者を育成することを目的として開催いたします。

日時：令和 4 年 8 月 7 日（日）

① 公開講座 10:00～12:10（受付 9:30～） 対象：一般県民

「ひきこもりの理解と支援～コロナ禍を経て～」

筑波大学 医学医療系 社会精神保健学 教授 斎藤 環 先生

「不登校ひきこもりの親が幸せな理由」

NPO 法人ワーカーズコープ北上 笑いのたね事業所 所長 後藤 誠子 氏

② 支援者研修会 13:30～16:00（受付 13:00～） 対象：ひきこもり相談支援に携わる関係機関の職員

講演「ひきこもりの地域支援」・事例演習

筑波大学 医学医療系 社会精神保健学 教授 斎藤 環 先生

※ 公開講座は、後日 WEB にて限定公開いたしますので、視聴を希望される方はお申込み下さい。

【申込み・問合せ先】 岩手県精神保健福祉センター（詳細は当センターホームページをご覧ください。）



<福岡県精神保健福祉協会からのお知らせ>

◆ 多様化する SOS～思春期から成人期を伴奏する～

不登校、自傷、発達障がい、ゲーム依存・スマホ依存について、第一人者の 4 名の先生方の講演をオンライン視聴できる貴重な講座です。

日時：8 月 3 日（水）・4 日（木） Zoom でのライブ講座（後日、You Tube でのオンデマンド配信あり）

※ 受講は有料です。詳細は、[令和 4 年度 精神保健福祉講座（オンライン）のご案内 - 福岡県庁ホームページ \(fukuoka.lg.jp\)](#) をご覧ください。