

青森県立精神保健福祉センターでは

こんな事業も行っています



当センターは精神保健福祉の総合的技術センターとして、県民の皆さんのこころの健康の保持増進や、精神障害者の方々の社会復帰の促進などに関する様々な活動を行っています。

今回は、ひきこもり支援である、“ひきこもり ほっと・ステーション(旧称；思春期・青年期本人グループ)”と“青年期ひきこもり家族教室(旧称；思春期・青年期家族教室)”について紹介します。また、ひきこもりに関する個別相談も行っております。

ひきこもり ほっと・ステーション

近年、ひきこもりをはじめとした青年期の心の問題が取り上げられています。多くの青年が対人関係や自分の性格、仕事などに疑問を感じたり、悩んだりしています。

ひきこもり ほっと・ステーションは、そのような青年たちが集まりお互いの思いや悩み、不安を話し合ったり、共にスポーツをしたりレクリエーションをしたりとさまざまな体験のできる場です。

対人関係、自分の性格、仕事などの悩みをもつおおむね15歳～40歳程度の青年を対象として月2回実施しています。

右の写真はセンターの畑で収穫したジャガイモとサツマイモを使って収穫祭をしたときの様子です。みんなでおいしくいただきました。



サツマイモチップス、フライドポテト、蒸かし芋を作成しました！

青年期ひきこもり家族教室

ひきこもりなど青年期に生じる問題を抱える家族が集まって情報を共有し、一緒に対応方法などを学び合い、家族自身の不安やストレスを軽減するための集まりです。“社会的ひきこもり”の状態にあるの青年(おおむね15歳～40歳程度)を抱えたご家族を対象としています。おおむね月1回の開催です。当センターの精神科医師によるミニレクチャーをおこなうこともあります。

写真は昨年度のミニレクチャーの様子です。



個別来所相談

当センターでは、ひきこもりに関する来所相談も行っております。ご本人が来所できなくても、まずはご家族から相談してみませんか。ご本人との関わり方で悩んでいた、不安を抱えていませんか。また、ご本人が来所できそうであれば一緒に相談の場にいらっしゃってみませんか。

個別来所相談や「ひきこもり ほっと・ステーション」、「青年期ひきこもり家族教室」に関する問合せは、下記“こころの電話”でお受けしています。



こころの電話
017-787-3957, 3958

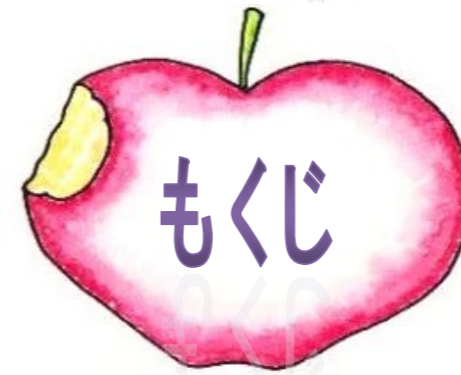
AOMORIメンタルヘルス




Vol.29 2015.2

青森県立精神保健福祉センター

〒030-0031 青森市三内沢部353-92

Tel 017-787-3951 Fax 017-787-3956



-  センター精神保健医長就任あいさつ 1
-  [特集]支援者のメンタルヘルス 2～3
-  ひきこもり関連事業紹介 4

精神保健医長 就任あいさつ



平成26年4月、当センターの精神保健医長に就任いたしました菅原典夫と申します。よろしくお願い申し上げます。

精神科医としての専門は薬物療法になりますが、大学卒業の当初は、衛生・公衆衛生学を専門としており、中途より精神医学に転じておりました。衛生・公衆衛生学、薬物療法、精神保健と並べるとあまり関係がなさそうに感じる方もおられるかもしれませんが、共通する考え方としては『客観化』というキーワードになると考えております。

基本的に『ヒトの心は分からないもの』かもしれませんが、保険診療に拠って行われる医療や公的保健サービスの効果と限界については、やはり、ある程度は客観的に伝えることが出来る科学的事実をもとにするべきだと私は考えております。もちろん、この科学的根拠なるものについても、実際に明らかにされてきた多くのことと、しかし、未だに調べられてもいない更に多くの疑問があるのは確かです。前者については現時点における見通しを伝えた上での適切な対応をとるとして、後者についてはハッキリとした解決策は未解明という事実を利用者と共有のうえ、既に分かっている事柄から推測して出来ることを共に考えていくということが客観化された対応になるのだと考えております。『客観化』というと難しく感じる方もいるかもしれませんが、現場レベルでは、対応の根拠と限界を正しく説明できると言い換えると分かりやすいと思います。医療や保健サービスの提供者側として、熱い思いも大切だと思うのですが、その根拠については、『私が思うから』以上の『客観化』が強く求められる時代になっているとも感じています。

この客観化の視点を大切に、これまで当センターが行ってきた既存の事業をさらに発展させ、県内の精神保健福祉を向上させるべく努めていく所存です。

特集

支援者のメンタルヘルス

障害のある方にとっての一番身近な支援者は“家族”ではないでしょうか。家族の中で問題を抱え込んでしまっていないですか？自分自身のストレスマネジメントを考えてみましょう。

当事者にとって家族は良き理解者、良き支援者です。家族が元気でないと当事者も元気になれません。当事者の良き支援者となるために支援者側のメンタルヘルスについて考えてみたいと思います。

当事者と家族

家族は当事者を抱え、24時間休み無しです。ゴールの見通しが立たず、精神的にも休まりません。家の中のことだと思つくと周囲に協力を求めることへ抵抗を感じ、自分たちだけで抱えてしまいがちになることがあります。

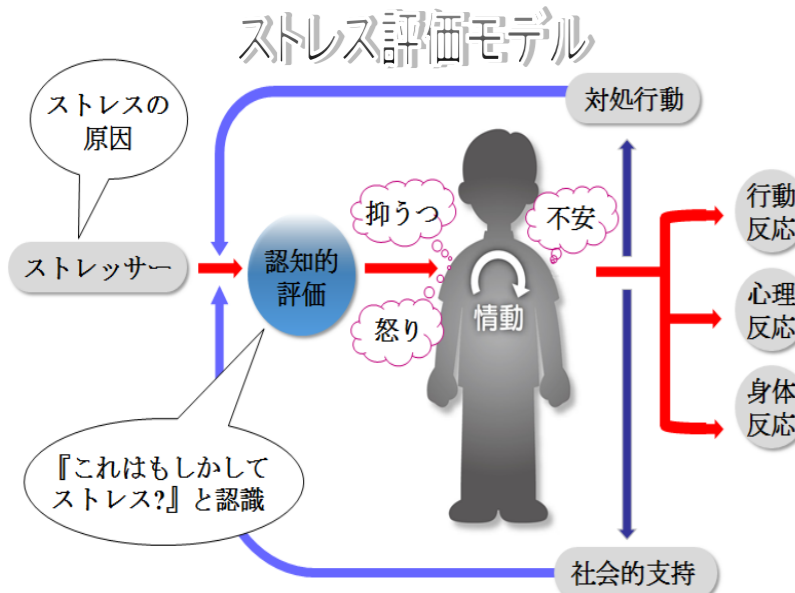
家族が抱えるストレスの要因として、①当事者の要因（負けず嫌い、依存的、マイペースなど当事者の元々の性格傾向、当事者の病気や障害の種類や重症度など）、②家族の要因（ストレスが溜まっていて発散できていない、家族自身の仕事・趣味・社会活動が図れなくなるなど）、③両方の要因（これまでの当事者との関係性、コミュニケーションの悪循環）があります。

ストレス反応について

ストレスを受けると、行動面、心理面、身体面などに変化が出てくることがあり、これをストレス反応といいます。



	行動面の反応	心理面の反応	身体面の反応	認知面の反応
抑うつ症状	人と会うのが億劫で閉じこもりがちになる、声が小さくなる	憂うつ、何をやっても楽しくない、気力が出ない、イライラする	睡眠の問題（寝付けない、夜中や早朝に目が覚める、朝起きられない）、食事の問題（食欲低下、味がしない等）、原因不明の体調不良	悲観的、集中力低下、物忘れ、仕事がかたらない、判断力低下
不安の症状	不安なものを回避する、確認ばかりする	神経質、イライラ、心配、パニック	手のひらに汗、筋肉の緊張、動機、めまい	危険を過大評価する、自分の能力を過小評価する、周りからの援助を過小評価する
怒りの症状	攻撃的になる、怒鳴る	腹が立つ、イライラする	筋肉の緊張、血圧上昇、動機	相手の行動が理不尽だと考える



同じストレスを受けていても、それをストレスと思わない人もいれば、強いストレスを感じてしまう人もいます。ストレス耐性が低い人ほどストレス反応が出やすくなりますが、それは人によってさまざまです。また、こういったストレス反応が起こるのは、**ストレス状況下では普通のこと**です。しかし、もし**長く続くようであれば**問題になることもあります。では、どのように対処すればいいのでしょうか。

ストレスへの対処

ストレスを和らげる要因として対処行動(コーピングと言います)、社会的支持があります。この対処行動(コーピング)や社会的支持をどれだけ持っているかで、ストレス耐性(ストレスに耐えうる心の柔軟さや強さ)が違ってきます。

対処行動(コーピング)とはストレス反応の発生を抑えたり低減する行動のことで、ストレス自体を抑えたりストレスの原因を取り除く問題解決型コーピング、怒りや不安といったストレス反応を低減させることを目的とする気晴らし型コーピングがあります。すなわち、問題解決型コーピングとはストレスの原因に立ち向かうことですが、当事者を抱えた家族にとってストレスの原因に直接立ち向かうことはとても難しいことです。問題に直接立ち向かうばかりではなく、気晴らしも大切です。自分の気晴らし型コーピングについて考えてみましょう。

～気晴らし型コーピングの例～

(1) 情動処理タイプ (ガス抜き)	(2) 息抜きタイプ	(3) リラクゼーション技法 (力を抜く)
感情を表に出したり聞いてもらうことによって気持ちの整理をつけ発散させる。	運動、趣味、レジャー、カラオケ、温泉などを楽しむ。	呼吸法、ヨガ、アロマ、瞑想、自立訓練法など。

普段からできるストレス対処として、**がんばり過ぎない、息抜き、気晴らしを楽しむこと、しっかりと愚痴をこぼしてガス抜き**することが大事です。家族が不幸せなら、当事者も幸せになれません。家族の幸せは本人の幸せであると考えましょう。また、外出機会を増やし人と会う機会を作ることで、家族だけで孤立すること防ぎましょう。

当事者へのかかわりのポイント

キーワードは『何気なく』です。当事者に対しては何気ない、さりげない配慮が有効です。

ポイントは…

- ・自分でできることは自分でやってもらう
- ・うまくできない部分は、その部分のお手伝いをする
- ・許容できないことに対してはきちんと伝える
- ・環境や日課が一定になるよう工夫する
- ・当事者の障害や病気について知識を深める

当事者をそのまま、当事者のありのままを理解することが即ち支援になります。家族が当事者に対して批判的な言葉や態度を示すと、当事者に対して強いストレスを与えてしまうので気をつけましょう。このようなご家庭では、状態悪化の確率が高くなるのがわかっています。また、家族が元気でないと当事者も元気になれません。**家族が元気でいることが重要な支援**であると言えます。当事者が精神疾患を抱える場合、それぞれの病気や症状によって対応が異なりますので、医師の指示のもと、医療機関と連携してサポートにあたりましょう。

