

## 7. 回復に役立つ資源

### 相談できる機関にはいろいろなものがあります

ひきこもっていることにより、勉強、仕事、友人関係や将来の進路などが不安になることがあります。また、家庭内暴力や精神疾患など、特別の対応が必要になる場合もあるでしょう。このようなときには、問題が大きくなるまえに、相談機関に行くことをおすすめします。本人の状況に応じ、さまざまな相談方法がありますので、気軽に相談をすることができます。

ここでは公的な相談機関を紹介しますが、地域によって相談のシステムやサービスが異なるところがあります。また、民間団体による相談・支援も多くありますので、広報誌やパンフレットなどで確認してください。

**精神保健福祉センター** (28頁を参照)  
精神障害や「ひきこもり」等に関する思春期の心の問題に関し、医師、保健師、精神保健相談員が面接・電話によって相談を行っています。

**保健所**  
障害児に対する療育指導や青少年の保健衛生に関し、保健師、精神保健相談員などが相談・指導を行っています。「ひきこもり」等に関する電話相談を行っているところもあります。

この他にも、市町村等に設置されている児童家庭支援センター、地域に委嘱されている民生委員・児童委員などが、さまざまな相談に対応しています。

**教育相談所**  
教育・健康・家庭・非行等に関する相談を、面接または電話等で行っています。児童や家族からの相談に対応しています。

**児童相談所**  
児童に関する問題について、医師、心理判定員、児童福祉司等が相談を行っています。必要に応じ、児童の保護や、福祉施設等への措置を行っています。

### 相談機関の探し方

援助機関によっては、思春期の問題や、ご家族だけの相談をしていない場合もあります。機関に相談する際には、まず、思春期の問題や、ご家族だけの相談を受け付けているかどうかを電話などで確認してみることが大切です。また保健所は、その地域の医療機関や相談機関の情報に通じている場合がありますので、相談するなどして活用してみるのもよいでしょう。あるいは電話帳やインターネットを活用してみることも有効です。



#### ひとくちメモ7 相談の方法にもいろいろなものがあります

##### 面接相談

相談機関の窓口に行き、医師やカウンセラーなどの専門スタッフによる指導を受けます。予約をとることが必要な場合もあります。

##### 電話相談

電話を利用して、カウンセラーや子育て経験者などに、気軽に不安を語ることができます。匿名で相談を行うところもあります。

##### インターネット相談

インターネットを利用し、電子メールで相談を行います。相談窓口や時間を気にせず、自由に相談を行うことができます。

##### グループ、デイケア

「ひきこもり」などの問題をもつ人が集まり、生活相談、作業訓練、レクリエーション活動などを行います。セルフヘルプグループ(当事者の自助グループ)などの活動もあります。

##### 家庭訪問

保健師やホームヘルパー、ボランティアなどに家庭を訪問してもらい、生活の指導や社会復帰のための支援を受けます。原則として本人の了解を得て行いますが、家族との相談を中心に行ったり、暴力など危機的な状況に介入することもあります。

##### 家族相談

家族を対象にして、「ひきこもり」に関する知識や関わりの方について学習する機会を提供しています。家族会を組織し、同じ悩みを持つ家族が交流しているところもあります。

## こころとからだの相談を

ひきこもっている人のなかには家族の関わりや環境の整備だけでは解決できない問題もあります。

第3章に述べたような「症状」が強かったり、精神疾患などが疑われる場合には、早い段階で医療機関に相談を行い、サポートの方針をたてていく必要があります。

このような場合に、「精神科」では、薬物療法(抗うつ剤などの処方)やカウンセリングなどを受けることができます。子どもの心の問題を専門としている精神科(児童精神科)では、子どもへの精神療法や心理療法、家族へのカウンセリング、入院による治療を行っているところもあります。また、さまざまな社会的ストレスが関与して起こっている身体症状などを対象としている「心療内科」では、カウンセリングなどを通して、リラックスできる方法や対人関係の技能などを習得していきます。心理的な苦痛を軽減するための心理相談が積極的に行われている機関もあります。

医療機関の中には、家族のみによる相談・受診が可能などもありますので、そうしたところに相談に行くこともおすすめします。

## 日中の居場所探しをしてみましょう

「ひきこもり」から回復し、社会へ参加していくためのステップとして、さまざまな日中の居場所をつくるのが大切です。

### フリースペース

現在、一部の地域で、回復途中にある人のための「フリースペース」が開設されています。フリースペースでは、本人どうしが集まり、交流をはかっています。多様な活動に、自由に参加することができ、家庭と社会生活を結びつける機会を提供しています。宿泊体験を行っているところもあります。

#### 「フリースペース」での活動(例)

ミーティング  
スタッフとの相談、当事者の話し合い

作業訓練  
グループでの軽作業、アルバイト

昼食づくり  
調理訓練や買い物の学習

レクリエーション  
スポーツや小旅行など

ボランティア活動  
高齢者福祉施設での介護など

### フリースクール

勉強することを希望する場合は、「フリースクール」や通信教育などを利用することもできます。フリースクールでは、一般の学校とは異なるカリキュラムで勉強したり、多様な経験することができます。様々なとりくみがあるので、自分にあうところを探してみるようにしましょう。

大学入学資格の検定試験を受けることができるところもあります。

### 家族会

家族が孤立感をやわらげるために、グループに参加することも重要です。

家族会では、同じ悩みを持つ家族が相互の経験について話し合ったり、講演会を開催しているところもあります。

※これらの活動については地域の保健所などでも情報を得ることができます。

その他、趣味の活動や地域のサークルに参加して、対人関係を築いたり、ゲームセンターやスポーツクラブに行ってみることで、社会経験の不足を補うこともできるでしょう。インターネットの利用が、他者とのコミュニケーションの機会になることもあります。また、家庭内暴力がある場合には、行政の女性センターなどの相談窓口などの紹介で、一時的に避難したり、生活する場を確保するための援助を得ることも必要です。

### ひとくちメモ8 居場所探しのポイント

家以外に居場所があること、時間を過ごせる場所があることは回復にとっても役立ちます。そこに行っても良いかなと思うには、自分にあった居場所を見つけていくことも必要です。

- ・ 自発的に参加することができる
- ・ 目的をもたないときでも、安心して参加することができる
- ・ 「ゆっくり」「のんびり」する雰囲気
- ・ 保護的(守られている)、支持的(支えられている)
- ・ なんとなく居心地が良い

初めは緊張して当然ですが、少しでも「ちょっと良いかな」と思えるポイントがあるといいのかもしれませんが。