

保健センターだより 3月

ひきこもりと向きあおう

様々な不安やストレスが渦巻く現代社会において、うつ病や摂食障害に代表される「心の病気」が、今、大きな社会問題となっています。また、病気ではないですが「ひきこもり」の若者が増えつつあるのも問題です。自分ひとり或いは家族だけで悩んでいませんか。

■ひきこもりとは

自宅にひきこもって、登校拒否・出勤拒否など社会参加をしない状態が6カ月以上続き、精神障害が、その原因とは考えにくい場合を「ひきこもり」と言っています。

人は、ストレスが大きすぎて自分の力ではどうにもできなくなったり、もうこれ以上疲れないようにし休息をとるために、外からの刺激を遮断することがあります。外界との接触を制限することで殻に閉じこもり、自分を守ろうとします。この状態が外から見るといわゆる「ひきこもり」になります。

■ひきこもりへの対応

ひきこもりの原因はさまざまで、はっきりしない場合が多いものです。

「育て方が悪かった」など過去を振り返っても仕方ありません。大切なのはこれからどうするかということです。

また、ひきこもりは甘えや怠けではなく、本人自身も「このままではいけない」と心の中で葛藤し、不安を抱え苦しんでいるということを周囲が理解してあげましょう。ひきこもりが長期化している場合には特に、家族でよく話し合い取り組んでいく必要がありますが、自分たちだけで問題を抱え込み家族がひきこもった状態にならないために、家族自身が楽しみや生きがいを持つことも必要です。



■ひきこもり脱出十箇条

①目標は小さく

正社員を目指すより短期のアルバイト、大学を目指すより近所の図書館に出かけるなど、小さな目標から始め、それがクリアされた

ら次の小さな目標を見つけましょう。

②焦りは禁物

「早く、早く」と焦ると失敗します。急がば回れでいきましょう。

③自分の得意分野から始めよう

「しなくてはならない」でなく、「しならでできるかもしれない」と思えるようなことを見つけましょう。

④相談相手を見つけよう

自分で答えが見つからないときは、人に相談してみましょう。

⑤他人に頼ってもよい

ひきこもりは自分だけの力ではなかなか解決できません。人の力を借りることも大切です。

⑥過去より未来志向

過去にこだわら続けると前に進めません。これから何ができるだろうか考えてみるのもいいでしょう。

⑦失敗してもよい

失敗を恐れていては前に進めません。「失敗は成功のもと」そんな気持ちでいきましょう。

⑧元気は誰でも持っている

どんな人でも元気の素は持っています。それを使える状況にあるかないかだけの差です。元気が出るような状況になれば、必ず未来が見えてきます。

⑨希望を捨てずに

ひきこもりから抜け出したい、その気持ちがあれば抜け出すことは十分に可能です。絶望は、心の

持ちようひとつで希望につながります。

⑩身近な資源を活用しよう

ひきこもりを支援する資源は、案外身近なところにあります。保健センターでも相談を受け付けています。

来所していただいても電話でも結構です。希望があれば訪問もしますので、気軽に相談ください。

在宅介護支援センターです！

在宅介護支援センターとは、お年寄りや介護者に対して相談に乗り、地域の高齢者や介護する家族が安心して暮らせることを目的に、保健師や介護福祉士が、常時無料で相談に応じます。各地区の支援センターは次のとおりです。お気軽にご相談下さい。

- 弓削 TEL 77-3698
- 生名 TEL 74-0921
- 岩城 TEL 74-0755

上島町保健センター

- 弓削保健センター
TEL 77-3700
- 岩城保健センター
TEL 74-0755
- 生名保健センター
TEL 74-0911
- 魚島保健福祉センター
TEL 74-1120