

社会を明るくする運動 講演会 【川跡地区青少年育成協議会】 2月29日(土)

講師：金山 千夜子 氏
(元海星病院看護部長・出雲医療看護専門学校非常勤講師)

演題：「引きこもりのきっかけってなに？」
～精神科看護師が見たものは～



講師は医療法人同仁会 海星病院で看護師として現場一筋に勤めあげられ、看護師のトップである看護部長として長くご活躍になりました。病院を退職後、現在は出雲医療看護専門学校非常勤講師として後進の教育に力を尽くしております。また、精神医療審査会、出雲市介護認定審査会にも所属してご活躍中です。

このたびの講演では、現在、大きな社会問題となり、国を挙げて対策や支援に取り組みつつある“ひきこもり”について、まずはその定義と県内の状況などについてお話いただき、その後、精神科医療の専門職から見た現実とその対応策について分かりやすくお話しいただきました。

ひきこもりの定義は、「仕事や学校に行かず、かつ家族以外の人との交流をほとんどせず、6か月以上続けて自宅にひきこもっている状態」のことであり、統合失調症などの単一の病気や障がいではなく、症状や状態を表す言葉です。

現在、県内には千人以上の該当者がおられ、わずかながら増加傾向にあります。また、令和元年度の県による調査では、40歳代以上の方が占める割合が増えています。ひきこもりにいたった経緯については、失業したなど仕事に起因するもの、不登校や病気や性格などがあげられていますが、わからないという回答が最も多いのが特徴的です。

ひきこもりを防ぐために職場において大切なことは、職場におけるストレスの軽減、特にパワハラを無くすことに、労働者自身はもとより、上司などの管理監督者や産業医などの専門スタッフが丸となって取り組むことです。中にはパワハラをしていることに気づかない人もおり、何かあれば一人で悩まず誰かに相談することが大切です。理解を示してくれる人は必ずいます。また、身体の疲れは心の疲れにつながりやすいため、早めの休養を心がけることも大切です。

一方、子どものひきこもりの引き金になる原因は、家庭や学校に見られることが多いです。いくつかの例を示すと、親から過度な期待をかけられる、親の無関心、夫婦仲が最悪（絶えず緊張感の中にいて安らぐ場所がない。）、頑張りすぎて息切れ、受験や就職活動に失敗、いじめ等があげられます。

特にいじめは、人と人とのつながりを破壊するなど問題が大きく放置はできません。自分自身がいじめられていなくても教師の体罰や友達のいじめを見ることが、ひきこもりにつながることもあります。最近では、ネット上で強制的につながって逃げ場がない状況に追い込まれること、逆にオンラインゲームにのめり込んだことが、ひきこもりにつながることもあります。一般に子どもは自制心が弱く、現実との切り替えが難しいため、ネット依存に陥りやすいと考えられます。（親が楽に子育てするために、スマホゲームやDVDを多用することは危険です。）

ひきこもりの相談を受けた場合には、（相談者の多くはひきこもっている方の親が多いです）まずは、相談者自身の気持ちに焦点を当ててよく話を聞くこと、日頃の苦勞をねぎらうこと、本人の理解者であることをほめること、「これから一緒に解決への糸口を見つけましょう。」と伝え、解決を急がないことが大切です。また、話の内容から緊急性があるかないかを判断し、場合によっては専門家を紹介することも必要になります。そのための相談窓口は、島根県ひきこもり支援センターがありますが、身近なところでは市役所の福祉推進課でも対応してもらえます。

地域で元気に暮らすために、みんなで支え合うまちづくりを目指すことが求められています。「精神科は特別なところ」、「未知の世界」、「自分とは関係ないところ」などの偏見が自らが受診することへの抵抗感となり、結果として治療が遅れることで、自死につながることもさらあります。みんながこころの健康について、正しく理解し、身近な人にも伝えていくことが今後さらに大切になります。

