

東胆振精神保健協会 通信

かけはし

巻頭言

一時代の終焉

東胆振精神保健協会会長 高木 果



令和六年になり、長年にわたって私たちの頭上に暗い影を落としていたパンデミックの重圧もようやく軽減してきたのかもしれない。

すでに令和5年5月には5類感染症の分類に移行していましたが、それでも医療や福祉の現場にとってはまだまだ気を抜けない感染症であり続け、医療機関や福祉施設の多くではその後もなお面会禁止等の措置を継続せざるをえず、今年になってやっと解禁となる場所が増えてきたという印象です。

それでは社会全体での対応はどうだったかというと、病院が足並みをそろえて解除に及び腰であったのに比較するともうこれは千差万別というしかなく、個人によっても大きく異なるというのが実情でしょう。

特に若い人は令和4年ごろからすでに普通に飲み会やカラオケを再開しており、やや年上の世代も徐々に街に出るようになっていったようです。

ただ高年齢層の客足はコロナ・ショックで途絶えたきりで、現在も回復しているようには見えません。

私自身は慎重かつ臆病なので、マスク着用や消毒といった最大限の感染対策を怠らず、令和5年夏ごろからは徐々に緩和してはいたもののマスクは外すことはなく、また家族以外との会食や飲み会はその後も継続して自粛していました。

令和6年2月には指導医講習会に参加するため関東の病院で研修を受けたのですが、昼食が班ごとにテーブルで食べるというセッティングだったので自粛して昼食を抜き、その間は外を散歩して過ごしていました。

私自身はこのまま感染対策を継続していくつもりだったのですが、令和6年3月に用事があって台湾を訪れた際に知人からの歓迎を受けて会食に招待され、流石にこれは参加しないわけにはいかないと踏ん切りをつけ、久しぶりに大人数でテーブルを囲みました。

初対面の方々と酒を酌み交わしつつ楽しくも和やかに語り、それまで忘れていた飲み会の雰囲気を出すにつれ、この数年間自分でも気づかない間に蓄積していた感染対策の疲労が徐々に薄らいでいくのを感じました。

台北では半分くらいの人はまだマスクをしてましたが、街は賑わっており、人々の表情も心なしか明るく見えました。

週末に訪れた花博公園では農作物直売展の無数のテントに人々が集まり、また広場ではコンサートも開かれ、私はお茶を買ったり園内の美術館を散策しながら、ようやくコロナの時代が終わったことを実感し、春の陽射しの中でしみじみと幸福を噛みしめたのでした。

特集 身近なひきこもり 支援について

今号では、私たちの身近にあるひきこもり支援グループなどを紹介します。

本誌編集後記を担当するR・Oと事務局Tが市内のひきこもり当事者や家族の居場所や、ひきこもり家族の会を訪問しましたのでレポートします。

「とまとま」について

【居場所「とまとま」とは？】
はじめに、居場所「とまとま」を主催・運営している苫小牧市社会福祉協議会さん

かけはし 第六十三号

(通巻六十六号)

発行者 東胆振精神保健協会

事務局 苫小牧市若草町二・二・二十一

北海道苫小牧保健所健康推進課

印刷発行 令和六年九月

から寄稿をいただきました。

【主催者からの紹介】

苫小牧市社会福祉協議会では、ひきこもり当事者やその家族が集い、心を楽にして語り合う場として、居場所「とまとま」を実施しております。

事業名は、菅（すげ）などを編み家屋や和船を覆い雨露をしのぐのに用いた「苫」が由来となっており、みんなで集まって雨や露をしのぐという願いが込められています。

本事業は、今年で開設7年目を迎えました。

平成30年よりNPO法人レター・ポスト・フレンド相談ネットワークが主催し、当事者やその家族が集える場所として5年間を目途に開催しておりましたが、参加者より長く続けてほしいという声を多数いただいたことから、6年目より本会が引き継ぐ形で、苫小牧保健所や苫小牧市など多くの関係機関からの御協力を得て、毎年7月から奇数月の第1木曜日に開催しております。

今年度は、令和6年7月4日（木）から計5回開催予定です。

本事業は参加費無料、予約不要で、全体会と当事者会、家族会を実施しています。全体会では、毎回ひきこもりの経験のある方をゲストスピーカーとしてお呼びしてご自身の体験や思いについてお話をいただいています。

当事者会ではテーマトークやカードゲームを使用してコミュニケーションを図り、家族会でもテーマトークや悩みについて会話を通して交流をしています。

会場には、さまざまな経験をされた方が集まっているため、ご自身の体験と共感できるところや困りごと、悩みに対するヒントを得られる場所です。

ひきこもりは、人生の途中で少し立ち止まって元気を蓄えている時間だと思っています。また、そうした立ち止まっている時間、一歩外に出ることはとても勇気のいることだと思えますので、本事業は来てくださった方々が安心して過ごせる場所を目ざして開催していきます。

次回は令和6年11月7日（木）14時から苫小牧市民活動センターで実施します。御興味のある方はぜひ直接会場までお越しください。苫小牧市社会福祉協議会地域福祉課までご連絡ください。

電話 0144（32）7111

（苫小牧市社会福祉協議会地域福祉課）
会場 苫小牧市民活動センター
（苫小牧市若草町3-3-18）



とまとま案内

【訪問レポート】
7月4日に「とまとま」に行ってきました。

全体会では3つのテーマ（苫小牧市のひきこもり支援の現状、基幹相談支援センター、社会福祉協議会で展開している居場所）についてお話がありました。

令和5年度の内閣府の調査では、ひきこもりの推定数146万人と発表され、全人口から見ると50人に1人がひきこもり状態にあるということになるのだそうです。

昨年の相談対象者は、10代から80代まで幅広く、その中でも20代から60代の男性が比較的多いそうです。

「とまとま」に相談に来られるのは、高齢の御家族やケアマネ等の支援者が多く、「本人は支援を希望していないが、どうしてもいいかわからない」といった内容が多く、まず御家族や周囲の方からお話を聞いて、一緒にどのように関わると良いのか考え、相談を進めるそうです。

次に、家族会と当事者会に分かれました。家族会には事務局Tが参加しました。

始めに相談支援事業所の紹介があり、事業所によって支援の方法は様々でした。初参加の家族の方は「とまとま」に参加したきっかけを話されていました。他の家族の方は自分の経験から「ひとり抱え込まない。相談したら気持ち楽になる」、「事業者の方は「相談する前に気持ち楽になるのはとてもわかる。でも、どこかに話すことができれば、どこかにつながる」と話されていました。

他の家族の方の経験や思いを聞くことで、自分の悩みの整理や、悩んでいるのは自分だけではないと、少し心が軽くなるかもしれない。

れません。当事者会ではゲーム（トランプ）グループと話し合いグループに分かれます。R・Oは話し合いグループに参加しました。

当事者2名と関係機関の方2名、ピアサポーターと話し合いが始まりました。

初参加の当事者Kさんは、「人と話すことが少なく、こういった場で対応することによって自分の成長にも繋がって助かっている。自分の心をオープンにしたい。」、もう一人の当事者Sさんは、「『とまとま』には情性で来ている。そうすることで困りごとが解決したらいいな。」と話され、どこに相談したらいいなのかは模索中とのことでしたが、約10年以上今の状態であり、リハビリのように、「とまとま」には数回来られているとのことでした。

その他「家にいるときは何をしているのか?」、「好きな音楽は何か?」、「物価の上昇について」、「アメリカ大統領選挙について」など話題は尽きませんでした。

「とまとま」は、「相談したいけど何から話したらいいのかわからない」という思いを受け止め、「こんがらかった思い」を一緒に解きほぐしてくれます。

すぐには解決しないかもしれないけど、いろいろな相談機関と連携しながら寄り添ってくれるところです。

「とまとま」をのぞいてみませんか。

東胆振精神保健協会入会のご案内

本会は、東胆振地域（苫小牧市、白老町、厚真町、安平町、むかわ町）にお住まいの方の精神保健に関する知識の啓発に努め、精神的健康の保持増進を図ることを目的としております。

こころの健康づくりの普及啓発を目指した「精神保健大会」の開催、機関誌「かけはし」の発行、こころの病や障がいを持った方々の社会参加や地域住民への理解促進を目指した「心のアート展」の開催など、毎年精力的に取り組んでおります。会の趣旨にご賛同いただき、是非一緒に活動くださるようご案内申し上げます。

【会費（年額）】

個人会員	一口 1,000円
団体会員	一口 5,000円

「まゆだまの会」について

【会長からの紹介】

「まゆだまの会」は、平成14年に苫小牧のひきこもりの子を持つ保護者が集まってスタートしました。
現在では毎月、苫小牧市民活動センターでの例会を開催しています。
初めての参加の際には事前に一度ご連絡ください。

電話 0144(77)9934

(事務局 苫小牧保健所健康推進課)

【訪問レポート】

「まゆだまの会」に行ってきました。

同会はこれまでも当事者への関わり方を学び合ってきましたが、最近ではひきこもりの若者がそのまま中年になり親も高齢となることで、収入や介護などで親子ともに生活が困難になる「8050問題」や「親なき後の子の生活」のために、自分の始末をどこまで自分たちで準備できるか、また、できないとしたらどうしたらいいのかを考える勉強会を重ねているそうです。

見学に伺った日は、「親の終活」について、ファイナンシャルプランナーを招き学んでいました。

話の中で初めて知りましたが、認知症と診断され、判断や対応ができなくなると、銀行口座からお金を下ろすことや、不動産を売ることができなくなるのとか。

他に後見人や民事信託の制度やその費用のこと、お葬式は誰がやってくれるか？遺骨の行き場所、墓じまいのこと、遺言書作成の注意点、エンディングノートについて等。

「終活とは生きるための準備」何が適切なのかはその人のライフスタイルで考えることが大事とのことでした。

「元気が無くなったら何もできない。まだ頭が働くうちに何とかしたい」「後見人をつけなくても子が生きていける方法はないか」「納骨堂がお墓か迷っている」等、自分の思いを話されていました。久しぶりの参加の方が「ここでは好きなことを話すごができる、ここに来て良かった」と話されていました。

「まゆだまの会」は、同じ体験をしている家族同士、悩みを打ちあけながら、学び合う、話をするので気持ちが軽くなる場であることが、今回の訪問でわかりました。話したくないことは話さないでいい。でも、話を黙って聞いてくれて、悩みがほどけてくるのを待ってくれる人たちがそこにはいる。

次回は10月17日(木)です。

心のアート展2024
盛況に開催

今年も9月7日(土)、8日(日)に、イオンモール苫小牧で「心のアート展2024」を開催しました。「心のアート展」は精神的な病気や障がいを持つ方が心を込めて作った作品を一堂に集めた展示会です。入選した作品は、令和6年11月2日(土)に開催の「東胆振精神保健大会」で表彰し、会場で展示しますので、ぜひ、ご来場ください。

令和6年度東胆振精神
保健大会の開催について

当協会では、こころの健康や精神保健福祉に関する諸問題について考える場として、毎年、精神保健大会を開催しており、本年度は次のとおり開催することとなりました。今大会は、デイケア施設でひきこもりの方等の相談支援を行っている、精神科医の阿部幸弘氏を講師にお迎えし、「ひきこもり」どう関わるか？「家族も本人も社会も」をテーマに講演をいただくこととなっております。

また、精神障がい者等の授産製品の販売も予定されています。

地域のみなさまとともに、心の健康づくりや精神保健福祉を学び、関心を持つきっかけとなればと思っておりますので、たくさんの方のご来場をお待ちしております。

【令和6年度 東胆振精神保健大会】

日時 令和6年11月2日(土)

会場 13時30分～15時30分まで

苫小牧市民会館 小ホール

入場料 無料

講演『ひきこもり』とどう関わるか？

～家族も本人も、社会も～

講師

こころのりカバリー総合支援センター

所長 阿部 幸弘 氏



阿部 幸弘 氏

各市町の取り組み

□苫小牧市

【ゲートキーパー養成講座】

ゲートキーパー養成講座基礎編を一般市民・企業向けに毎年実施し、基礎編を受講された方には知識や技術の振り返りのためフォロアップ編も実施しています。

10月29日(火)14時～15時30分まで、苫小牧市民活動センターにおいて、苫小牧

緑ヶ丘病院臨床心理科長の高橋朋康先生を

講師にお招きし、働く世代に対するゲート

キーパー養成講座基礎編を開催予定です。

ご興味のある方は、10月号の広報とまこ

まいに掲載しますので、内容をご確認の上、

お申し込みください。

電話 0144(32)6410

(健康こども部健康支援課)

【ひきこもりの相談に関する窓口】

電話 0144(32)6189

(福祉部総合福祉課)

□白老町

【健康相談】

平日9時～16時まで、保健師による来所や電話・メールでの健康相談を実施していますので、来所される場合は事前連絡をお願いします。

電話 0144(82)5541

メール

kenko@town.shiraoi.hokkaido.jp

(健康福祉課健康推進グループ)

【ひきこもりの相談に関する窓口】

電話 0144(82)5541

(健康福祉課)

□安平町

住民の方に「こころのアンケート」を実施しており、今年度は「ゲートキーパー養成研修」も実施予定です。

また、年度末の自殺対策強化月間には、

広報に啓発記事を掲載予定です。

悩みを抱えている方に対しては、随時、

個別に保健師や心理士による個別相談や訪

問を受け付けていますので、役場の健康福祉

課へご連絡ください。

電話 0145(29)7071

(健康福祉課健康推進グループ)

□厚真町

【地道な啓発活動】

「こころの健康って大事だよな」、そんな理解が広がるよう、厚真町ではこころの健康に関する啓発活動を行っています。

町の広報誌に健康情報の掲載、集団健診

会場に手作りの「健康ガイド」の掲示など

地道な活動を続けています。

こういった情報に触れた方が自ら相談に

来られたり、「地域の集いの場で講話をし

てほしい」という要望が寄せられるように

なってきました。

以前、著名な精神科医から「一見小さな

取り組みも波及効果がある」ということを

教えていただきました。その言葉の意味を

じわじわと実感しています。今後も手を緩

めることなく活動を継続します。

【ひきこもりの相談に関する窓口】

電話 0145(26)7871

(住民課健康推進グループ)

□むかわ町

【こころの健康づくり対策】

「だれも自殺に追い込まれることのないむかわ町」の実現を目指し、令和6年度から12年間を計画期間として、「第2期むかわ町自殺対策計画」いのちを支えるまちづくり」を策定しました。

この計画は、「健康むかわ21(第3次)」のこころの健康に関する取り組みと連動することから、健康むかわ21に包含されています。

平成30年に起きた胆振東部地震から、北海道臨床心理士会のご協力のもと、こころの健康づくり対策に重点をおいて取り組んでいます。

「こころの健康アンケート」は、震災以来、項目等を見直しながら継続して実施しています。

アンケート回答結果から憂うつ等の訴えによりハイリスクとなった方には、保健師が相談先等の情報提供や臨床心理士による個別相談をおすすめています。

また、アンケート以外でも、能登半島の震災の報道をきっかけにご相談があり、個別相談へつながった方もおり、身近に専門的な相談のできる機会となっています。

また、「ゲートキーパー養成講座」も対象を変えながら開催しています。

ロールプレイを交えながらの内容で、受講者からは毎回好評です。

今後とも町内のたくさんの方に「ゲートキーパー」を知ってもらうため、ゲートキーパー養成講座を実施し、地域でお互い

に気づき、見守りができるまちづくりを目指していきます。
これからも、乳幼児から高齢者まで様々な課題に取り組む役場各課や関係機関と連携し、既存事業を生かしながら、より包括的な対策を推進します。

編集後記

こんにちは、編集部M(ソーシャルワーカー)です。
レポートを担当したR.Oに代わって、今回の編集後記にお邪魔します。

今号のテーマは「ひきこもり」でした。

成人の社会的ひきこもりがクローズアップされてから、もう十数年経ちますが、いまだにひきこもり生活から「そと」社会に連れ戻すための有効な解決手段は見つからないままです。

ひきこもりの背景には、心の傷・心の病気が気づかれないまま隠れているとも聞きます。

綿密で時間をかけた治療や、本人の負担にならない優しい寄り添いがあって、苦しむ当事者がようやく世の中に足を踏み入れられるのだとすれば、家族や支援者が感じる焦りや負担をやわらげ、孤立させない社会づくりもまた必要なのではないでしょうか。

私自身、不登校を経てひきこもりの状態となった家族があり、心の病気への理解がなかった私の一声で一人暮らしに追い込んでしまったことがあります。

この無理解はすぐに不幸な結果を招いて、皮肉なことに私が福祉と出会うきっかけにもなりました。

私たちが暮らす世の中は(私自身がそうであったように)つまづく人達に冷たいものです。

たった一度の就職や受験の失敗、思うような仕事や生活ができていないこと、何十年のブランクだって、命だけあって、その時の私たちが「幸せだな」と感じていれば、結論は「成功」だと言えるものと信じています。

大きな失敗も小さな幸せが帳消しにしてくれる、それを認めてくれる穏やかな世の中になつてくれたらと思うばかりです。

最後まで読んでいただきありがとうございます。次号の「かけはし」もよろしくお祈いします。