

## 4. 家族の対応はひきこもりの大きな援助です

### ご家族の理解と支援は変化のきっかけをつくります

ひきこもっているご本人にとって、人との関わりは、ご家族が中心である場合がほとんどでしょう。人とのつながりが極端に減っているとき、身近なご家族の対応や態度は、とても大きな意味を持ちます。ご本人の状況を理解し、手助けができるのは、最初にご家族だといっ

### 「犯人探し」にエネルギーを費やさないようにしましょう

なにか困ったことが起きると、人は自然に自分や身近なものを責めがちになるものです。ひきこもりについてもそれは同じです。「証明する」ことが出来ないのに、「きつとあのせい」とおもってしまいがち。そしてその原因を家族の中に捜しがちになります。けれども、子育てにおいて、「問題」と思われる事柄は、どの家庭にも一つや二つはあるものです。ひきこもりの問題が起きる家庭に、なにか特別な理由があるかどうかはまったくわかっていないのです。

自分や家族の誰かを「責める」という行動は、「あの時、ああしたから(しなかったから)」というふうに人の意識を過去に向け、「これからどうしたらいいか」についてのエネルギーを奪ってしまいます。

ひきこもりは社会状況などさまざまな要素がからみあって起こってくる問題です。「過保護だった」とか「放任し過ぎた」といって、自分を責めたり、夫婦などで責任をおしつけあったりする「原因探し」「犯人さがし」にエネルギーを費やさないようにしましょう。

### ご家族にできるかもしれないことの第一歩は安心できる雰囲気作り

ご家族の方にとってひきこもりは「甘え」や「なまけ」と見える場合もあるかもしれません。ときにはそういった考えを、ご本人に話してしまいたくなるかもしれません。しかし、ご本人自身もひきこもっていることで十分に悩み、葛藤を抱え、苦しんでいることが多いのです。

「どうせわかってもらえない」「簡単にこの苦しみをわかってほしくない」そんな風に自分自身で苦しさを精一杯抱えていることもあります。そんなときには何気ない一言が思いがけず、ご本人を一層傷つけることになったり、人への不信感をつのらせてしまうこともおきがちです。逆にあふれんばかりの愛情と叱咤激励が、知らず知らずのうちにご本人にとってプレッシャーとなってしまうこともあります。ご家族の心配や思いがストレートに伝わらないのがコミュニケーションの難しさです。

言葉で伝えよう、何かを動かそうとするのではなく、まず、ご本人の状況の苦しさや辛さを心にとめて、適度な距離をとって、リラックスして安心して過ごせる環境を、家庭の中につくることから少しずつはじめていきましょう。

### ご家族自身が生活を楽しみ、家の風通しをよくしましょう

そうはいつても、こうした問題が起きるとご家族自身も疲労困憊し、気持ちの面でも活動の面でも社会から離れて孤立してしまいがちだと言われています。ひきこもりの問題がご本人だけではなく家族も巻き込んで影響を与えている状態です。このようにご家族が、疲れ果て孤立した状態で、ご本人を支援することは大変なことです。

ご本人のことで頭が一杯になってしまうのは、ご家族として当然のことです。ですが、心配や責任感のあまり過保護・過干渉になったり、ご本人の支配的な言動に一方的に従ったり、逆に疲れがたまってご本人に拒否的・批判的になってしまったりすることもあるようです。また、他の家族間のコミュニケーションもぎくしゃくしがちになります。家庭内の緊張が強い状態は、ご本人にとってもご家族にとっても、非常にづらいものです。

ご本人がリラックスできる環境作りのために、ご家族がエネルギーを取り戻すことがとても役にたつのです。まずは、ご家族自身が楽になることを考えて、ご家族それぞれがご自身の生活をしっかり確保し、そこでの生活を楽しんでみましょう。

ご家族自身もときには、本人をおいての活動もしてみましょう

- ・趣味の時間や友人と会う時間を持つ
- ・一人で買い物に出かける
- ・外食する
- ・ボランティア活動やカルチャーセンターの活動に参加する
- ・ひきこもりの人のいる家族が集まる「家族会」などに参加してみる

ご本人が苦しんでいるのに、自分の生活を楽しむのは気がひける、という方もいらっしゃるかもしれません。しかし、ご家族自身が社会からひきこもりがちになってしまうといろいろな情報が遮断されて、家庭の中が行き詰まった感じになってしまうものです。むしろご家族が積極的に外に出て生活を楽しむことで、家の風通しがよくなることもあります。そのうちに、様々な選択肢があることをご本人にも伝わり、解決の糸口につながるかもしれません。

家の風通しがよくなる、ご家族がゆとりを取り戻す、家の中にゆとりができる、そうするとやがてご本人もリラックスできる、ご本人の中にゆとりができエネルギーがためられるようになる。その流れを作る第1歩として、ご家族が外へでて少しゆったりできるきっかけを探していきましょう。

#### ひとくちメモ5 ご家族自身が疲れてしまっていないか?

ご本人だけでなく、ご家族も心配や焦りなどから疲れ切ってしまっていることがしばしばあります。そしてその疲れがご家族の生活にも様々な影響を与えてしまいます。

- ・世間の目が気になる。人付き合いが減る
- ・子どものひきこもりはすべて自分の責任だと感じてしまう
- ・いろいろな援助の試行錯誤がうまくいかず途方にくれてしまう
- ・将来の設計がたたないで不安
- ・楽しみにしていた趣味の活動をやる気がしない
- ・よく寝られない
- ・食欲がない

あてはまることがあったら、疲れすぎ・エネルギー不足のサインかも知れません。まずはご家族が元気であること、少しゆとりを取り戻すことも大切です！

#### 相談にくるなかで、自信が付き、世界が広がったと話すBさん

Bさんが、相談機関を訪れたきっかけは、高校を卒業して全く何もしなくなってしまうと、外に出なくなってしまうんじゃないかと、思ったからだそうです。

今は主に相談の面接に週一回くらい来ています。相談員の人はまじめな話も、テレビの話など雑談もする感じです。悩み事があったら、親だと頭越しに怒られたりするけれど、相談員の人は「一緒に悩んでくれる感じ」で、同じ目線で話をしてくれるので貴重だそうです。親にあまり話せないことも、逆に他人だから話せるような気がする、と感じています。

Bさんが相談員の人でいいと思う所は、悩んでいても「こっちにしろ」とか「あっちにしろ」とか答えを出さないとこころだそうです。そのことで悩みが深くなったりもしますが、悩みを客観的にみることができ、自分で答えを出さなければならないので、逆に人のせいにならないでやれるのだそうです。自分で判断を繰り返すうちに考えに自信が付き、自分でペースが作れる、というのが相談に来てよかったことかもしれない、とBさんは感じています。また相談に来てたくないときには来なくてもがめられないので、気楽なのが、相談を続けるにはよいかもしれないとのこと。

相談に来る理由には、外に出る「きっかけ」という点もあります。用事がなければ外に出かけたりしないけれど、帰りには街中を見たりなどもできるそうです。たまに

朝起きられず相談を休むこともあります。逆に朝早い時間に面接をするようにして、生活にリズムをつけたりもします。

家ではBさんはインターネットのサッカーのホームページ作りを趣味にしており、そのつながりでメールのやりとりもしています。ホームページ上の掲示板やチャットでまめに返信を繰り返すうちに、連絡をとるようになったそうです。「顔が見えない分、やりとりの敷居が高くない」とBさんは言っています。同年代の人たちとやり取りができるのは、楽しくBさんにとって、社会のつながりの一つになっています。

最近Bさんは、配送物の仕分けをする期間限定のアルバイトをすることを考えています。前までは、就職しなきゃいけないと考えていましたが、今は自分のペースでできる位のことをしよう、と思っています。

高校の頃はご家族を干渉的に感じることもありましたが、最近は少なくなりました。ご家族は、「高校を卒業して4年間は大学にいったつもりで」と言って、Bさんを自由にさせてくれています。Bさんも、それくらいまでには自分のペースでアルバイトや就職をできたら、と思っています。4年間の猶予があるのは、「あせったりもしますけれど楽」とのことです。

## 5. 家族だけで悩まないで相談をしましょう

### ご家族も相談の主体です

ひきこもりはご本人の問題ではありますが、その問題を日夜「なんとかしよう」と考えているご家族自身も、強いストレスにさらされています。ご家族が精神的に不安定になったり、気分が落ち込んだりすることは、よくあることです。また、世間体が気になってひきこもりを隠そうとしたり、誰にも相談せず解決してしまおうとすることで、困難をご家族だけで抱え込んでしまいがちです。

しかし、そういったがんばりが、かえってご家族自体を社会から孤立させてしまい、ひきこもりをより長引かせたり、ご家族自身がこれまでどおりの生活を営むことをも困難にしてしまうことがあります。ご家族自身が楽になるために、他の人や相談機関に相談することも大切です。

「問題があるのは本人であって、自分たち(家族)ではない」と思って、相談をためらう方もいるかもしれません。しかし、心配を自分だけで抱える心理的な負担や困難感は大変なものです。そうして疲れ切ってしまうと、新しいアイデアも浮かびにくく、身動きがとれなくなってしまうようなこともあります。まずだれかに話しをしてみることでご自分の気持ちを楽にしてみてもいいかがでしょうか。相談することでアドバイスや勇気付けが得られたり、これまでとは少し違った様々なアイデアや糸口が見えてきたりするものです。

### 相談する場所はいろいろあります

ひきこもりに関して相談を受け付けている機関としては、精神科を有する病院や診療所(クリニック)、地域の保健所や、都道府県の精神保健福祉センターがあります。また、民間や保健所で開かれているひきこもりの人のいる家族が集まっている会なども最近では増えてきており、重要な援助資源となりつつあります。その他には、民間のフリースクール\*やひきこもり支援の団体があります。

\*民間のフリースクールとは、国や行政のカリキュラムとは別に、自由な教育活動を行っているところで、NPO法人などによって運営されていることもあります。(詳しくは27ページを参照して下さい)

### ご本人の相談のきっかけづくりとして

ご家族が援助機関とのつながりを得ることは、ご本人自身の相談に出かけるためのきっかけにもなります。ひきこもっているご本人が援助の場に最初から出向くことは少ないので、とりあえずご家族だけでも定期的に行くことのできる場所を見つけることにしましょう。その相談の中で、ご本人が相談や援助にいけるような環境づくりについても一緒に継続して考えていきましょう。最初、ご本人は、ご家族が相談に行くことを嫌がるかもしれません。その時には、「あなたの問題ではなく、あくまで私自身の問題として通っているのだ」、ということをお伝えしてはどうでしょうか。

ご家族が相談に行くことを始められたら、出がけに一声かけるなどして、ご本人をしつこくならない程度に誘うこともよいでしょう。すぐにご本人の気持ちのわるわけではないかもしれませんが、気長にはたらきかけを続けてみましょう。



#### ひとくちメモ6 「受容」すること・・・?

「本人を受容する」という表現を聞いたことがある方は少なくないでしょう。ご本人の状況を理解し、現在ひきこもっている状態を受け入れることは、ご本人が安心できる環境を作る、という点で大切です。しかし、ご本人のことを《完全に》理解すること、状態やあり方を《すべて》受け入れるということに限度があるのも当然です。「どんなことが起きているのか、ご本人の立場からも考えてみる」くらいのことからはじめてみるのもいいのかもしれない。

金銭要求や身体的暴力に関しては、受容にも一定の限度があるといっておきましょう。受け容れられないものは「受け容れられない」ときちんと表明することも大切なのです。そのようなことで家族がお困りの場合には、我慢せず、相談機関に相談して対応を決めていきましょう。

## 6.ひとを支えるコミュニケーション

### コミュニケーションはいつでも「ある」

コミュニケーションはいつでも存在しています。一日に一回だけ会う関係でも、もっと言えば、同じ家にいて一日に一回も顔をあわせないように暮らす、という関係でも、そこにはコミュニケーションが存在しています。膝を交えて話をするだけがコミュニケーションではありません。



もし、関係がワンパターンになっているとしたら、それは、何かが起こって希望が持てるようになるまでの間、安定した関係を維持しようとしているのかもしれませんが。これまでに激しい衝突を経験されている場合は、なおのこと、「あのときよりはマシ」と思える関係を維持するルールが強くなるものでしょう。

「うちはもっと会話をする楽しい家庭にしないと…」と力を入れすぎず、いまでも「ある」コミュニケーションの良い点を、まずはちゃんと認めたいものです。

### 「応援してる」という姿勢、それを「見せる」工夫をする

とはいえ、そんななかでも、工夫をすることでお互いがもう少し過ごしやすくてできることもあります。たとえば、食事を一緒にとらないようにしている場合にも、ほんの一言書いたメモを添えたりして、「おはよう」「おやすみ」というあいさつや、相手の体を気づかっていることや、相手がこれこれをしてきているのはありがたいというようなことをメッセージとして伝え、お互いに交流する気がないわけではないが、いまはもう少しこういう関係でやっても良い、というようなメッセージになりますし、また、顔を合わせた時に気が楽でもあります。

返事が続かなくともよいのです。「せっかくしてやったのに、返事をくれないんじゃないやめる」と思わずに続けてみると、お互いの不安も

減ってくるものです。コミュニケーションは、言葉の「内容」よりも関係を持ち続けようという「姿勢」を見せることから始まります。

### 「ほめる」「ねぎらう」と「おだてる」は違うもの

ほめ上手になりましょう、というとなにか、おべんちゃらを使えるずるい人を思い浮かべるかもしれません。おだてられてイヤな気分になる人だっています。ここでお伝えしたいのは、そういうことではありません。

「ほめる」というのは、実際に何か相手のいい点があるなど気づいたら、それをちゃんと伝える、表現する、ということです。まず、相手のいい点、なにかの役に立っている行動・出来ているちょっとしたことを探すことから始まります。ふだんそういうことに慣れていないなら、最初はよく探さないとみつからないかもしれません。洗濯物に気がついて取り込んでくれた、お風呂の栓を抜いてくれた、ごみ出しをしてくれた……。人はついつい出来ていないことの方に目がゆきがちなもの。「できて当たり前のこと」「大してほめられたことじゃない」と思っても、意識的に「ありがとう」だけでも伝えてみるようにしましょう。

いま苦しい中でもどうにかやれているのは、なにか対処していることが、それぞれの人にあるからこそではないでしょうか。たとえ小さなことでもみつければ、それを伝える用意をしておきましょう。

### ほどほどの距離をとって、ゆとりをもちましょう

初めは顔を合わせた時にあいさつをするだけで良いですし、もし、テレビを見ながら一言二言交わせるとか、たとえ1分でも雑談ができるようであれば、お互いに自信を持ってよいと思います。一緒に居合わせて、何も話さないというのはなかなかしんどいものです。また、お互いが最初はこれでいいと思った距離でも、しばらくすると、無視されている感じがしたりして、イヤな気分になることもあります。そういうときは、ちょっとしたきっかけづくりがいるかもしれません。

ご本人にとってご家族は、身近な社会人です。ご家族にとっては、ご本人の世界がよくわからないところもあります。ご本人がちょっとした常識(と、ご家族が思うこと)がわからなかった時には「ひきこもっていないければこんなことわかるのに!」と思わずに、普通に教ればよいのです。逆に、ご本人の方が詳しい世界もあるでしょう。パソコンの設定やビデオの予約、そのほかご本人が詳しいことなどは、ご家族が教えてもらうという形をとってみるのも自然ですし、意味のあることでしょう。自分の知らないことというのは、人と話をするチャンスになります。

### 今生まれているコミュニケーションを大切にしましょう

もし会話が生まれてきているなら、近づいたせいで失敗した、なんてことにならないようにしたいものです。接する時間が長くなると、コミュニケーションが害のあるものになりやすくなります。相手が責められているように感じる会話や、相手の苦しみに触れて自分も苦しくなってしまう会話も起こりやすくなり、お互いにつらくなったりします。「意味のあることを言わなくては」「こころの奥の気持ちを聞いてやらなくては」と頑張らずに、今生まれているコミュニケーションを大切にしましょう。

それでも何か伝えたいときには、批判的な印象を与えない方法のひとつに、「あなたは～だからよくない」というかわりに、「私はあなたが～しないで(して)くれるとうれしいと思うな」というような言い方があります。

また、感情的になってしまう場合は、その問題は「ある」けれども、一日中それに悩むことに使うのではなく、関係ない趣味の活動などに没頭する時間を持つ、というような生活の仕方が良いでしょう。

お互いにとってコミュニケーションはエネルギーがいるものですし、いつもスムーズにいくものでもないですから、チャレンジできる余裕を持てるようにほどほどの距離を持って生活することも大事でしょう。

### 家族から離れて、新しい経験をつみ始めたC君は・・・

C君は、中学入学後にクラスや部活内でいじめを受けて孤立してしまい、登校ができなくなりました。無理に学校へ行かせようとする母親に腹を立てて荒れることもありました。

中学卒業後は高校受験に失敗して挫折感を持ちましたが、家族の励ましもあり、自宅から離れた予備校で再スタートを試みました。当初は、予備校生活の継続は難しいと感じることがありましたが、数人のクラスメイトと良い関係になり、自分から登校を続けることができました。

その後、高校に進学しましたが、周囲の生徒と馴染めず、すぐにドロップアウトしてしまいました。コンビニエンスストアなどでのアルバイトも、長くは続きませんでした。それからは、自分の部屋にひきこもりがちになり、次第に昼夜逆転の生活になりました。悩んだ家族とともに相談機関に行ってみました。思うような手助けを受けることができませんでした。

数カ月間の休養の後、家族から自動車学校に通うことをすすめられました。本

人も自分を叱咤しながら、「途中で辞めては、一人前にはなれない」と考え、時間はかかったものの卒業することができました。

また、目標を達成した自信によって、NPO団体が運営する共同生活のセルフヘルプ活動に参加するようになりました。自分と同じ立場にある人と語り合うなかで、自分の状況をかえりみることもできたといいます。共同生活では、いじめや仲間はずれを受けることもなく、家族のように接してもらうことで、人と過ごす心地よさを感じました。

そのようななかで、高齢者介護のボランティアへの参加が、ひきこもりからの回復のきっかけになったといいます。ボランティアサービスを提供する側として、高齢者との良好な関係を築くことで、対人関係の恐怖心を克服し、ひきこもりから外の生活を楽しむようになりました。

いまは、安心してスポーツやレクリエーションに参加しており、少しずつ将来のことなどを考えてはじめています。

## 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場合があります。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いただくことが大切です。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、気軽に不安を語るすることができます。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、テイケア

「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、サポートの方針を立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えるかもしれません。

☎ 精神保健福祉センター 一覧表

北海道	北海道立精神保健福祉センター	011-864-7121	三重県	三重県こころの健康センター	059-255-2151
青森県	青森県立精神保健福祉センター	017-787-3951	滋賀県	滋賀県立精神保健福祉センター	077-567-5001
岩手県	岩手県精神保健福祉センター	019-629-6917	京都府	京都府立精神保健福祉総合センター	075-641-1810
宮城県	宮城県精神保健福祉センター	0229-23-0021	大阪府	大阪府立こころの健康総合センター	06-6691-2811
秋田県	秋田県精神保健福祉センター	018-692-3773	兵庫県	兵庫県立精神保健福祉センター	078-511-6581
山形県	精神保健福祉センター	023-624-1217	奈良県	奈良県精神保健福祉センター	0744-43-3131
福島県	福島県精神保健福祉センター	024-535-3556	和歌山県	和歌山県精神保健福祉センター	073-435-5194
茨城県	茨城県精神保健福祉センター	029-243-2870	鳥取県	鳥取県立精神保健福祉センター	0857-21-3031
栃木県	栃木県精神保健福祉センター	028-673-8785	鳥取県	鳥取県立精神保健福祉センター	0852-21-2885
群馬県	群馬県精神保健福祉センター	027-263-1166	岡山県	岡山県精神保健福祉センター	086-272-8835
埼玉県	埼玉県立精神保健総合センター	048-723-1111	広島県	広島県立総合精神保健福祉センター	082-884-1051
千葉県	千葉県精神保健福祉センター	043-263-3891	山口県	山口県精神保健福祉センター	0836-58-3480
東京都	東京都立中部総合精神保健福祉センター	03-3302-7575	徳島県	徳島県精神保健福祉センター	088-625-0610
東京都	東京都立多摩総合精神保健福祉センター	042-376-1111	香川県	香川県精神保健福祉センター	087-831-3151
東京都	東京都立精神保健福祉センター	03-3842-0948	愛媛県	愛媛県精神保健福祉センター	089-921-3880
神奈川県	神奈川県立精神保健福祉センター	045-821-8822	高知県	高知県立精神保健福祉センター	088-823-8609
新潟県	新潟県精神保健福祉センター	025-231-6111	福岡県	福岡県精神保健福祉センター	092-582-7500
富山県	富山県心の健康センター	076-428-1511	佐賀県	佐賀県精神保健福祉センター	0952-73-5060
石川県	石川県心の健康センター	076-238-5761	長崎県	長崎県精神保健福祉センター	0957-54-9124
福井県	福井県精神保健福祉センター	0776-53-6767	熊本県	熊本県精神保健福祉センター	096-356-3629
山梨県	山梨県立精神保健福祉センター	055-254-8644	大分県	大分県精神保健福祉センター	097-541-6290
長野県	長野県精神保健福祉センター	026-227-1810	宮崎県	宮崎県精神保健福祉センター	0985-27-5663
岐阜県	岐阜県精神保健福祉センター	058-273-1111	鹿児島県	鹿児島県精神保健福祉センター	099-255-0617
静岡県	静岡県精神保健福祉センター	054-286-9245	沖縄県	沖縄県立総合精神保健福祉センター	098-888-1443
愛知県	愛知県総合保健センター 精神保健福祉センター部	052-962-5371	京都市	京都市こころの健康増進センター	075-314-0355
札幌市	札幌市精神保健福祉センター	011-622-2561	大阪市	大阪市こころの健康センター	06-6636-7870
仙台市	仙台市精神保健福祉総合センター	022-265-2191	神戸市	神戸市こころの健康センター	078-672-6500
千葉市	千葉市こころの健康センター	043-204-1582	広島市	広島市精神保健福祉センター	082-245-7731
横浜市	横浜市こころの健康相談センター	045-681-2525	北九州市	北九州市立精神保健福祉センター	093-522-8729
川崎市	川崎市精神保健福祉センター	044-754-4555	福岡市	福岡市精神保健福祉センター	092-737-8825
名古屋市	名古屋市精神保健福祉センター	052-483-2095			

✿ 最後まで目を通してくださって  
ありがとうございました ✿

このパンフレットの作成のプロセスで、私たちは多くの回復した方々、その人にとって望ましい方向にむかっている方々にあうことが出来ました。彼らの話を聞いていて強く思うことは、「その人それぞれの物語がある」ということです。そして、さまざまな出会いがきっかけとなって、人がその本来の力を発揮できるようになり、それぞれのすてきな物語がつむぎだされ、希望が作りあげられていくのです。援助者との出会いは、そのきっかけをしばしばつくるのにすぎません。本人同士の出会い、家族同士の出会い、今まであったこともなかった人との出会いが、それぞれの人の物語を豊かにしているのです。

みなさんは決して一人ではありません。特別なご家族でもありません。「自分だけの特殊な問題」「我が家だけの問題」と思わず、周りを見回してみてください。変化にはいささかの勇気が要ります。が、変化は必ずおこります。ちょっとした小さなアクションがやがて大きな変化につながるのです。

どうぞ、「ちょっと、困っているんだけど」と、周りの誰かに言葉に出して伝えてみてください。最初はあくまで「ためし」です。うまくいかなきゃ伝える相手を変えればいいのです。きっと、「ほっとできる仲間」や「たよりになるやつ」に行きあうことが出来ると思います。

未来は変わる可能性がある。自分を信じて、日々の生活を、こつこつと、ていねいに、お続けください。

監修：伊藤順一郎

執筆：国立精神・神経センター精神保健研究所

社会復帰相談部

小林 清香、吉田 光爾、野口 博文

堀内 健太郎、土屋 徹

このパンフレットは、以下の研究活動の一環として作製しました

厚生労働科学研究費補助金 こころの健康科学研究事業

地域精神保健活動における介入のあり方に関する研究(H12-こころ-001)

(主任研究者：伊藤順一郎)

装丁・イラスト：キノシタ ミヤビ