

# ひきこもり

## 専門支援センター通信

第2号

平成31年3月発行

沖縄県ひきこもり専門支援センター（沖縄県立総合精神保健福祉センター内）  
〒901-1104 沖縄県南風原町字宮平212-3 TEL:098-888-1455 FAX:098-888-1449



### ごあいさつ

ひきこもり専門支援センター所長 宮川治

沖縄県ひきこもり専門支援センターは平成28年10月に相談業務を開始し、3年目を迎えています。新聞報道される度に相談が増えてきました。相談は3名の相談支援専門員が受け付けています。本人を支えるご家族のご苦勞を受け止めながら、まずご家族に元気になっていただき、一緒に本人にアプローチできればと思っており、個々のケースに合わせてきめ細かな対応ができるように努めています。

個々の対応以外に、宮古、八重山を含む各地域において、地域連絡協議会を開催し、ひきこもりにかかわる市町村の職員、社協や関係職員と連携しています。ひきこもりへの対応は柔軟さや細やかさが求められます。当センタースタッフとしても、的確な対応ができるように更に知識を深め、地域の支援者と協力して取り組んでいきたいと思ひます。また一般への理解を広めるために講演会や研修会をさらに充実させます。

今後ともよろしくお願ひいたします。

### ひきこもり専門支援センターについて

ひきこもりが長期化してくると社会参加や自分らしく生きていくことが難しくなります。そこで、当センターの相談員がひきこもりでお困りの本人や家族の相談に応じています。

※ 必要に応じて、お住まいの地域の、他の専門機関等をご紹介させていただきますことがあります。

また、ご相談の内容に応じて、教育や福祉、保健・医療、労働などの関係機関と連携して、具体的な支援方法を一緒に考えていきます。

※ ご本人を支援する中で、精神科リハビリテーションが必要なときは、県立総合精神保健福祉センターのデイケアをご利用することもできます。

#### ひきこもりって？

ひきこもりとは、さまざまな理由で家族以外の人間関係を避け、おおむね6ヶ月以上家庭にとどまり続けている状態です。

心と体が疲れている場合は、ひきこもることが必要なときもあります。

#### 正しい理解を

甘えやなまけではなく、ひきこもりの背景は人それぞれです。まずは正しい知識を持ち、ご本人にあった適切な対応や支援を考えていく必要があります。自分自身や家族を責めたり、原因探しをするのはやめましょう。

#### 相談（本人・家族） 家族教室・家族向け講演会

家族やご本人からの相談を受け付けています。また、家族教室・講演会を開催します。

#### 支援者向け研修会

地域の支援者のスキルアップを図ります。

#### 地域連絡協議会の開催

関係機関との連携を強化し、体制の充実を図ります。

#### 普及啓発

ひきこもりの理解を推進するための情報提供を行います。

# 実績

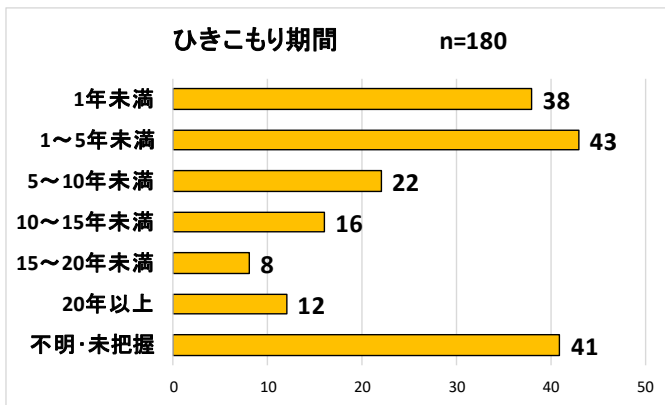
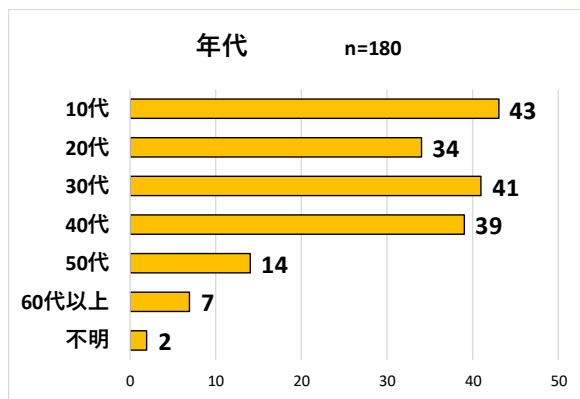
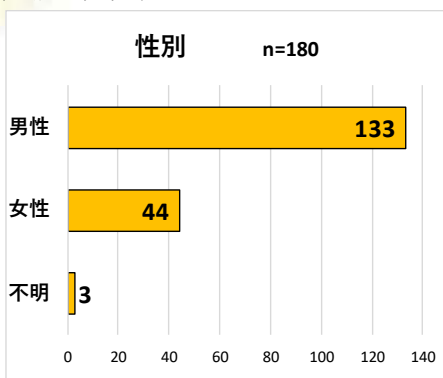
## (1) 相談実績（平成 29 年 4 月～平成 30 年 3 月）



### ア.相談対応延べ件数

支援方法	本人	家族	関係機関	その他(知人等)	延べ総数
電話相談	180	727	155	6	1068
面談による相談(来所相談等)	84	223	8	0	315
文書(郵送、FAX、メール等)	59	7	0	0	66
同行支援	11	9	-	-	20
家庭訪問	6	4	-	-	10
延べ総数	340	970	163	6	1479

### イ.相談対象者



## (2) 家族教室及び家族向け講演会

家族教室	回	開催日	内容	参加家族	延べ
	1	6/13	①講話「ひきこもりとは」講師:心理士 ②ワーク「ポジティブなコミュニケーション」	14家族17人	69家族 85人
	2	8/15	①講話「ひきこもりの長期化と心の病気」講師:所長 ②ワーク「気になる行動を理解する」	16家族19人	
	3	11/21	講話「ひきこもり当事者の体験談」	18家族24人	
	4	1/16	講話「家族(家族会会員)の体験談」	21家族25人	
講演会	回	開催日	テーマ	参加人数	延べ
	1	12/1	家族の中のコミュニケーション 講師:東京学芸大学准教授 福井里江氏	75人	121人
2	2/18	経験者とともに学ぶ生きづらさ 講師:生きづらさピアサポーター 大橋史信氏	46人		

## 研修及び講演会

◇支援者研修 平成30年9月28日(金)

「ひきこもりの家族支援～家族が持っている力を生かして～」

◇家族向け講演会 平成30年12月1日(土)

「家族の中のコミュニケーション～お互いが楽に居心地良く過ごせるために～」



東京学芸大学准教授 福井 里江 先生

9月は支援者向け、12月は家族向けにお話いただきました。  
講話の中からポイントを2つ紹介します。

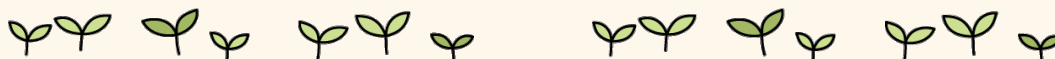


### まんじゅう理論

まんじゅう理論とは、皮(対処・工夫)を支え、  
たたえ、励ますことを通じて、あんこ(困難に伴う気持ち)を癒やし、  
生きる力を増すことができるという理論です

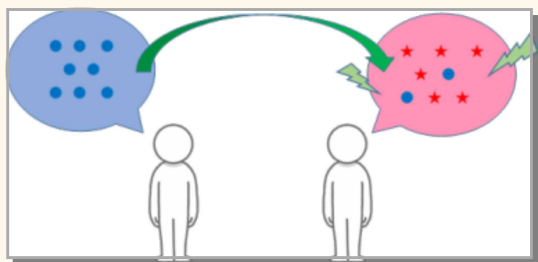


心の働きをまんじゅうのあんこ皮に例えます。困難・苦労(あんこ)の存在を承認すると同時に、対処・工夫(皮)も存在していることを認め、たたえ励ますことを通じて、困難に伴う気持ち(あんこ)が癒やされます。



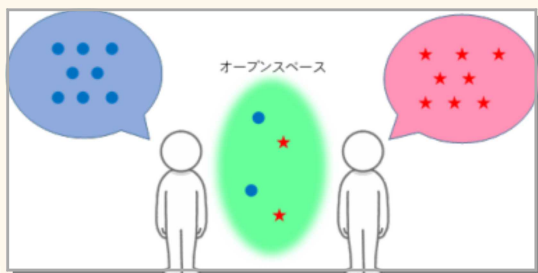
### コミュニケーションのコツ

自分の思いを、直接相手の領域に入れようとする苦しくなります。  
伝え方のコツは、相手に伝えたい思いをオープンスペースに差し出して、ともに眺め合うこと。



#### 苦しくなる伝え方

相手の領域に入れ込もうとすると、  
相手は苦しくなる。



#### 差し出す伝え方

オープンスペースに差し出し、ともに眺め合う。差し出されたものを取り入れるかどうかは相手の領分。  
お互いに差し出し、「相手が持っているもの」を知ることも大切。



# 家族会のご案内



## 北部地区

「不登校・ひきこもりを考える会」  
場所：北部福祉事務所（名護市）  
日時：毎月第3木曜日 19:00~21:00  
参加費：200円  
連絡先：090-4514-7984  
（親川）

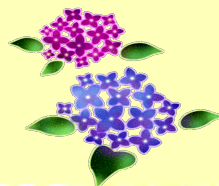


NPO 法人ちゅらゆい(コミュット！)  
ニート・ひきこもり～親や支援者の会～  
場所：うるま市健康福祉センターうるみん  
日時：毎月第2火曜日 18:00~19:45  
参加費：500円  
連絡先：098-923-0697



## 中部地区

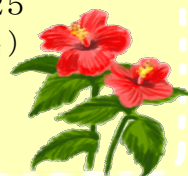
「ひきこもりを考える交流会」  
場所：沖縄市社会福祉センター（沖縄市）  
日時：毎月第4か5日曜日 14:00~17:00  
参加費：300円  
連絡先：090-9783-8990  
（豊里）



※開催日については、新聞  
に案内を掲載しますので、  
確認してください。

## 「つどい」

場所：沖縄国際大学9号館1階介護  
実習室、ボランティア支援室  
日時：概ね第4土曜日 10:00~12:00  
（場所の都合で第3・第5土曜日変更あり）  
参加費：適宜徴収  
連絡先：090-1949-8825  
（知名）



## 「不登校・ひきこもりを考える 那覇・南部の会」

場所：総合精神保健福祉センター（南風原町）  
日時：毎月第4土曜日 14:00~16:00  
参加費：200円  
連絡先：090-3797-6888（赤嶺）  
090-6862-3727（東盛）



## 全国ひきこもり KHJ 親の会沖縄支部 ていんさぐぬ花の会

場所：なは市民活動支援センター内  
日時：  
定例会：毎月第1土曜日 13:00~16:00  
勉強会・イベント・ボランティア等：  
毎月第3土曜日（お問い合わせ下さい）  
参加費：月500円  
連絡先：070-5277-2036（代表）  
メール：info@khj.okinawa  
サイト：www.khj.okinawa  
「khjおきなわ」で検索



沖縄県ひきこもり専門支援センター

Tel 098-888-1455

〒901-1104 沖縄県南風原町字宮平212-3

月～金（祝日、慰霊の日、年末年始を除く）  
午前10～12時・午後1時～4時