公益社団法人 北海道家庭生活総合カウンセリングセンター　広報紙

カウンセリング

2018年

Vol. 165

［抄録］

こころの健康から見た“ひきこもり”
～誰がひきこもっても不思議ではない社会～

こころのリカバリー総合支援センター所長
精神科医　阿部　幸弘 氏

北海道公安委員会指定　犯罪被害者等早期援助団体
公益社団法人　北海道家庭生活総合カウンセリングセンター
〒060－0002 北海道札幌市中央区北2 西7　かでる2･7　TEL 011-251-6408
http://www.counseling.or.jp　FAX 011-271-5068

講演会

こころの健康から見た“ひきこもり”

～誰がひきこもっても不思議ではない社会～

こころのリカバリー総合支援センター所長
精神科医　**阿　部　幸　弘**

2016年11月12日（土）江別市民会館37号室

【はじめに】

はじめまして、阿部です。まず、私が勤めている「こころのリカバリー総合支援センター」の紹介をします。ここは精神障害の方たちが元気になるためのリハビリテーションをやっている施設です。精神障害の方も、みんなでいろんなことをやっています。クラブ活動、働く練習、家族会もあります。個人相談もしています。デイケア通所をやめて、どこかの事業所で働くというようなことが最近はとても多く、1年か2年かで卒業する人が本当に増えました。

そこに「北海道のひきこもりの相談」の窓口があり、「北海道ひきこもり青年相談センター」という名称で、職員は精神科医師、ソーシャルワーカー、作業療法士、保健師など専門家の集団ですので、交代で電話相談、面接相談を受けています。相談してみて「大丈夫だな、信用できそうだな」と思っていただけるように努力していますが、もし、相談しても大丈夫だなと思ったら相談してください。

【ひきこもりの現状】

最初にアンケートを取りますけれども、今すごく悩んでいるわけじゃないけど、そういえば親戚や友達などから、「実はひきこもっている子どもがいてさ」というような話を直接聞いたことあるという方と、「そういう人がいるんだよ」と、間接的に聞いたという方、これでアンケート取りましょうか。直接聞いたことがあるという方、間接的にだったら聞いたことあるという方、手を上げてください。はい、結構です。多分これで90％の方が手を上げたと思います。

ひきこもりの問題というのは様々な研究があって、最大推定値で100万人。これは完全なひきこもりではないけれど、ひきこもりに近い状態まで枠を広げれば100万人いると言われています。ただ、ひきこもりは曖昧な概念なので、境界線がはっきりしていませんから、推定の数としては50～60万人とか、少なく見積もっても30万人とか、それぐらいの方がひきこもりで悩んでいらっしゃる、というのが社会的なコンセンサスになりました。

そう考えると多めの人数をとって100万人と考えて、100万人に10を掛けて1000万人、それに10を掛けると1億人。日本の人口は1億何千万人なので、皆さんの知り合いの中に「ひきこもりで悩んでいる人」が絶対にいる、ということになります。先ほど皆さんに間接的に知っている、という人まで手を上げてもらったら、この会場のほとんどの方が手を上げた。人ごとではないということです。今日は、「ああ、ひきこもりの人も悩んでいるのだな」とか、「適切な援助があれば元気になれるのだな」という認識だけ持って帰っていただければそれでいいかな。「誰がひきこもっても不思議ではない社会」とタイトル付けましたけれども、事実上、もう社会はそうなっているのです。

【こころの健康から】

私は精神科医なので、精神保健、平たく言うと「こころの健康」から見た分類を申し上げます。これはひきこもりを全部説明するものじゃなくて、私が経験の中で知っている「ある一部分」の説明なので、これが正解だ、という意味ではないです。

まず、第1群として、ひきこもりの人の一部には心の病の方がいます。これはひきこもっているせいで病気になるというパターンもありますし、病気になったせいでひきこもるというパターンもあるので結構複雑です。だけども、心の病、そういう方には薬の治療が役に立ちますが、元気になったからといって働けるとかそういうことではないので、単純ではないですけど、病気ととらえたほうがいいかな、という方たちがいるのは事実です。

次に第2群として、心の発達を考慮に入れたほうがいい人たちがいます。この人たちは病気には当てはまらないかと思います。頭はいいけど人づきあいが苦手みたいな人が世の中にいます。発達障がいというのもたくさんタイプがいろいろあるんですが、例えば計算とか数字とかデータとかには強いんだけど、人の輪の中にいて空気読めないので、周りが驚くようなことしちゃってドン引きされて、どうも社会の中で生きていくのが苦手だと本人も感じている、そういうような方たちがいるんです。

最後に第3群として、誰にでもあることですけど、性格や生き方などを悩んだり、適応できずにいるという、例えば、都会に出て頑張ったんだけど、それで困って帰ってきて、そのあと会社というのがもう嫌になっちゃって、頑張ったけどもう働きたくない。どうしていいか分からないという悩みなどには薬を処方しても何も変わりません。その人たちは社会で頑張れるぐらいの力量を持っていたわけなので、多分そんなに病気の要素も発達障がいの要素も無いと思うんです。

私の目から見ると、この第1群、第2群、第3群は、本来は別に病気扱いする必要なかった、ちゃんと相談に乗ってあげていれば、自然と元気になるかもしれない方が、やっぱりひきこもっている間に病気を発症しちゃって、入院したり、相談にくる、そういうこともあるんですよね。だから精神科医の目では、「もしかして、病気の要素

があったら、それは見逃さないようにしなきゃいけないな」というのと、「病気じゃなくても、やっぱり子どもの頃から個性的な子だったんですよね、いい意味でも悪い意味でも個性的な子だったんですよね」と生育歴や発達歴を聞かせていただいて、障がいのレベルに入るか、入らないか、というのを相談に乗ったりとかはします。だけど、絶対にやらなきゃいけないのは、本人なりに悩んでいますから、性格や生き方などに悩んだり、社会に適応できずにそのことを本人が悩んでいる場合、この「ものの見方」はひきこもりという現象を見るときの「一つのものの見方でしかない」というふうに捉えて相談を聴くことです。ここは強調したいと思います。

【ひきこもりの相談から】

日頃の相談の中には「ひきこもりにはどうしたらいいんですか?」という問いがありますが、ケースバイケース、いろんな悩み方をしていますから答えはないです。でも、やらなきゃならないことははっきりしていて、本人がどういうふうに悩んでいるのかを把握していくことですが、一番やっちゃいけないのは「何を悩んでいるのか言ってみろ」と強要することです。ひきこもっている方の思っていることを引き出そうとするときに、「何を悩んでいるか言えよ」みたいなコミュニケーションの仕方は、本人しゃべりたくない場合に多い。これは、お父さんお母さんが悪いという話じゃなくて、本人がその状況に追い込まれたから仕方なくなっている。同じやり方をしていたらいつまでも同じ状況が続きます。ちょっと工夫をしたら状況が変わるのか、本人が少しでも部屋から出てきてくれるのか、本人と少しでも無駄話をしてくれる関係になるのか、無駄話ができる関係がしばらく続いたあと、本音が出てくる。だから、そこは専門家と一緒に相談しながら頑張ってほしいですね。私がアドバイスすればうまく行く、という決まったレシピがあるわけではないんです。お父さんお母さんの話を伺って、ひきこもる前はどんな子だったのか、友達付き合いはどうだったのか、いろんなことを教えてもらいます。お父さんお母さんが心配しないで楽しく家庭を営んでたときの関係性がどうだったのか、そういったことも聞かせてもらいます。そういったことの中にたくさんヒントがあるんです。どんな家庭だって良いときと悪いときがある。どこかでケンカしたり、ぶつかったりするのが健全な人間関係というもので、仲直りしたりとか、どっちかが折れたりとか、そんなことがありますね。いい時代やその悪かった時代から話をたくさん聞かせてもらって、その中からヒントを抜き出すんです。そのヒントから、お父さんお母さんが「それだったらできるかな」という部分からやってもらいます。

それから、お父さんお母さんへのアドバイスは、ひきこもっていることを一番悩んでいるのは本人で、本人は自分自身の問題だと分かっていますから、心配はしてあげてほしいし、見捨てないであげてほしいけど、お父さんお母さんもその問題にずっと関わるのではなく、ぜひ遊びに行ってください。意外と思われますよね。これはすべての家庭に当てはまる、とまでは言いませんが、おおよそよく当たりますね。本人は「親に迷惑を掛けている」と思っていることがほとんどです。温泉に行ってきたお父さんお母さんは心の洗濯ができるんです。心に余裕を持って接したほうが、「こういうふうに声掛けると本人ちょっとニコッとするかな」とか考えながらコミュニケーション取れるじゃないですか。やっぱりお父さんお母さんにも自分自身の人生があるし、ときどき子供の心配もしながら、ときどき自分の人生も楽しむ。「楽しんでいいんですか?」と言われたことありますが、答えは「いいんです」。お子さんはお子さんの問題があって、それを自分で悩んでる。悩む権利があるのだから悩んでいてもらっていいと思うし、ただ、助けてほしいことが出てくれば助けてあげたほうがいいから、無視とか、もう知らん、お前が勝手にやれ、という態度はよくないと思うけど、お父さんお母さんが「ちょっと休みたい」、「自分の楽しいことしたい」という事を子どもは嫌がらない。「自分の悩みにお父さんお母さんまで巻き込みたくない」というふうに考えている子どもが結構多いです。これは全部一般論なので、うちには当てはまらない、と思われることもあると思いますが、大抵の場合はそんな感じですね。

【おわりに】

最後に、「輪になった轍」の話をしますが、「早いとここの轍から出るべし」って話になって、グルグル回れば轍は益々深くなる。そうなるとなかなか抜け出せないですね。ひきこもりの問題も、親が悪い、本人が悪い、どちらでないけど、悪循環の轍ができていることが多い。ここから抜け出すことが大事です。だから家族の中だけで何とかしようとしないで、いろんな人に相談する、ちゃんと話を聞いてくれる人を見つける、それが第一歩だと思います。障がいがなければないで良かったし、障がいがあればあったでそれなりに生きていく方法ある。このグルグルした轍から抜け出していくような動きを取りましょう。それは本人からでもいいし、親からでもいいんです。本人が暴力振るうこともある。すると家族は、「私が悪いからこうなっちゃったんだわ」と服従する。そうするとより暴力を振るわれて、みたいなパターンがあります。親子の絆はある意味、非常に固いのでこういうことから起こっていることもあります。みなさん、お金もらったら5年間もひきこもれますか?私はできません。すごい我慢強さ。この我慢強さをどう使っていくか。

社会状況の話を今日はたくさんしました。今までやっていないことをやる必要があるんです。だから一度、相談してください、ということです。

それでは私の話はこれで終わりです。

ご清聴ありがとうございました。

平成28年　センター相談集計報告

平成28年（１月～12月）カウンセリングセンターに寄せられた相談述べ件数は9,024件、平成27年（8,832件）から192件増加した。その内訳は、電話相談が8,723件96.7%（前年8,541件96.7%）、面接相談は301件3.3%（前年291件3.3%）である。男女別は男性が1,638件（18.2%）女性は7,386件（80.8%）。年代は50代（31.6）、40代（20.4%）の順に多い。相談種別はカウンセリングが98.6%を占めている。（表１）

表１　平成28年　センター相談件数

（件数）

	総数	性別		年代別							種別		方法	
		男	女	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代以上	カウンセリング	ガイダンス	面接	電話
センター合計	9,024	1,638	7,386	65	851	1,481	1,839	2,850	1,550	388	8,899	125	8,723	301
相談割合	100%	18.2%	81.8%	0.7%	9.4%	16.4%	20.4%	31.6%	17.2%	4.3%	98.6%	1.4%	96.7%	3.3%

※電話相談では、声や語られる状況で相談者の年代を推察する場合が多い。

相談件数と男女の割合

6,000件台で長く推移していた相談件数は、平成22年に8,000件を越えその後減少傾向にあったが平成27年に大きく増えた。

男性からの相談は、H27年（20.8%）に増えている（H28年18.2%）。（図１、表２）

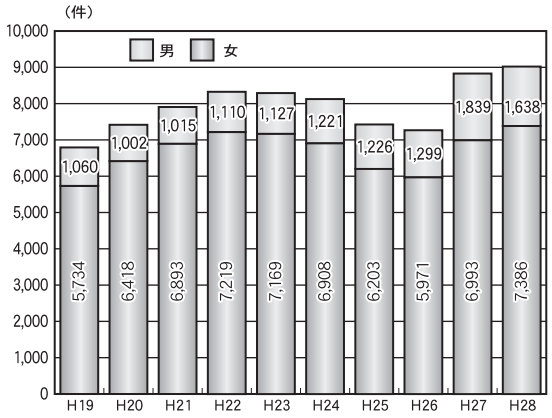

図１　相談件数

表２　男女の割合

	男	女
H28	18.2%	81.8%
H27	20.8%	79.2%
H26	17.9%	82.1%
H25	16.5%	83.5%
H24	15.0%	85.0%

相談内容

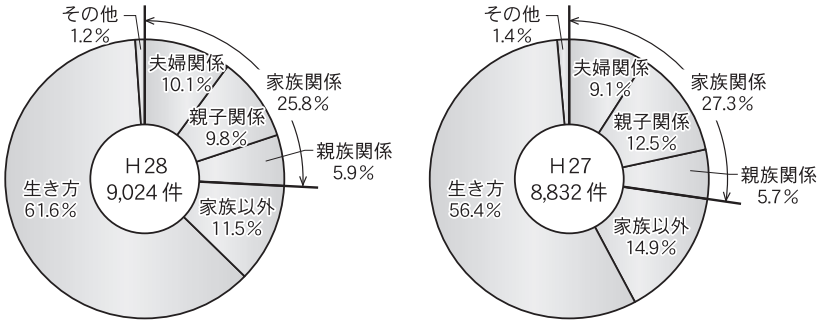

図２　センター相談（面接・電話）内容の割合

平成28年は、生き方相談が5,559件で61.6%を占め、次に家族関係相談が2,320件で25.7%を占めている。

生き方相談は、男女とも心身の不調や対人関係から生じる生きづらさ、将来の不安などの悩みが多く、繰り返しかけてくるケースもある。

相談者の年代

平成28年の年代別割合は、平成27年に比べ20代が減少し、30代が増加した。

例年同様50代の割合が多い（図３）

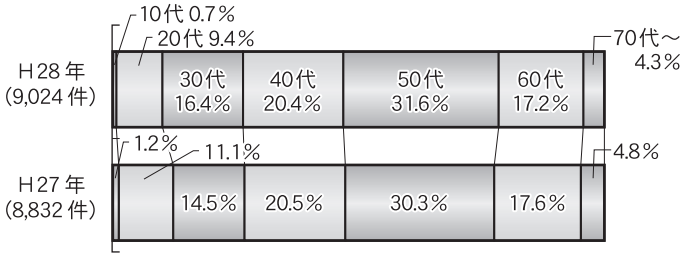

図３　年代別相談件数の割合

平成28年　札幌市役所及び各区役所相談集計報告

昭和53年に札幌市各区役所に家庭生活相談窓口が設置され、 当センターから相談員を派遣している。平成13年４月からは市役所本庁にも相談窓口が開設された。平成28年（１月～12月）の全相談述べ件数は2,952件で平成27年より149件減少した。

表１　平成28年　相談件数

（件数）

	総数	性別		年代別								種別		方法	
		男	女	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代以上	カウンセリング	ガイダンス	面接	電話
相談合計	2,952	730	2,222	5	67	305	636	656	661	484	138	2,719	233	1,390	1,562
相談割合	100%	24.7%	75.3%	0.2%	2.2%	10.3%	21.6%	22.2%	22.4%	16.4%	4.7%	92.1%	7.9%	47.1%	52.9%

相談内容

平成28年は夫婦関係相談と生き方相談が減少し、親子関係相談の割合が増加した。（図１）

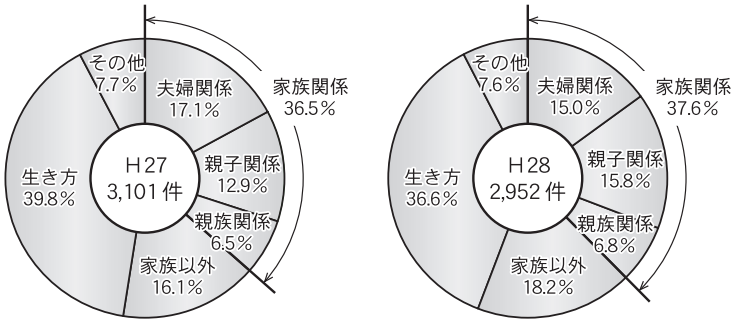

図１　市役所・区役所 相談内容の割合

相談者の年代

平成28年の年代別の相談割合は、40代の相談が減少し、50代が増加した。（図２）

近年60代以上からの相談は４割強を占めている。

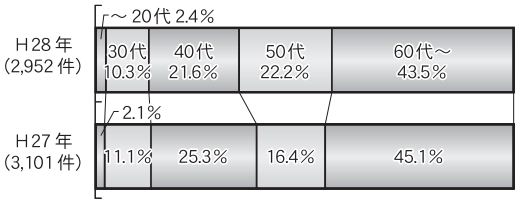

図２　年代別相談件数の割合

シリーズ
電話相談　－９－

家族以外の人間関係　－遠くの親戚より近くの他人？－

カウンセリングセンターの電話相談シリーズその９は近隣・職場・友人などの、家族以外の人間関係である。

平成24年から家族以外の人間関係相談の件数は1000件前後で推移しており、28年は1032件で、電話相談全体に占める割合は11.8%であった。

相談者の年代は50代以上が過半数を占めている。毎年、友人知人関係の、その他の人間関係相談が多い。

内容は、友人とのライン等や金銭トラブル、町内や集合住宅でのゴミ・騒音・除雪に関する悩み、大家や医療・介護スタッフ役所の職員やケースワーカーなど、いずれも長期にわたり関わらざるを得ない相手との関係の中で辛い思いを抱えている様子がうかがえた。

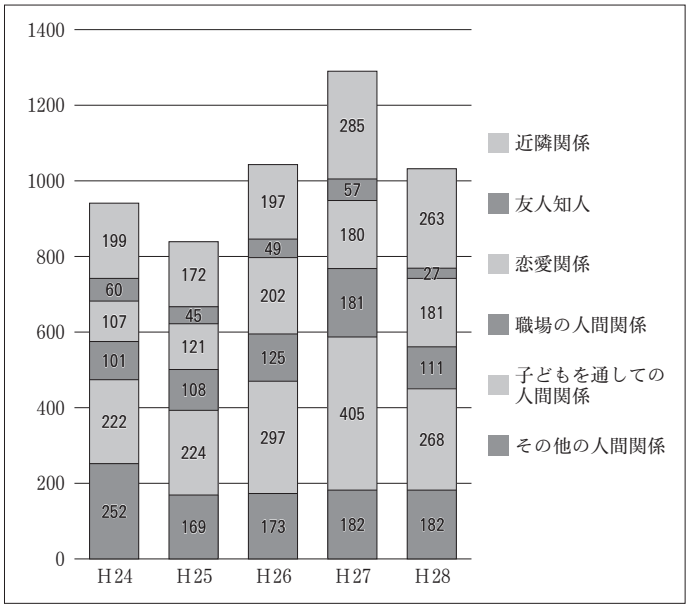

図１　相談件数と内容の割合

北海道被害者相談室 設立20周年記念公開講演会

〝家族と共に歩む現在（いま）〟

「北海道被害者相談室」開設20周年を記念して、2004年に長崎県佐世保市で起きた、小学6年生の女児が同級生に刃物で切られて死亡した事件で、長女を亡くされた御手洗恭二さん（59）と次男のお二方をお招きして11月28日にかでるホールにてお話頂いた。

演題は

〝家族と共に歩む現在（いま）

〜大切な人を失くすということ〜〟。

事件直後の県警被害者支援室、弁護士、職場の同僚等の生活支援が夫々の場面で生活の立て直しに寄与し、精神面の安定にも役立ったことが語られながら、大原則はとにかく事件前の生活に出来るだけ近付けることだったとのこと。

そんな中で残された父と次男のお互いの抱える不安が交差する様子が正直に聴衆につたえられたが、想像を絶する理不尽な犯罪に出遭っても尚、家族に対して思いを馳せる在りようは圧巻であった。

テレビで記者会見をしている父を見て「何故父は家族の側に居ないんだ…。」の次男の疑問、必死に子を護るための策に頭を巡らせていた父は、後で結局は自分の行動は自分を安心させることが最優先だったと悟り愕然とする…等々、肩を寄せ合いながら、気遣いながら、時には傷つきもありながらも共に生きることの温かさを場内に居た私たちに教えてくれた。

辛いご講演だったであろうに心からの感謝をお伝えしたい。

更に望むべくは加害女児の心からの謝罪が一日も早く御手洗家に届く事を願って止まない。

怜美ちゃん、御手洗さん、ご長男様、次男様、ありがとうございました。

平成29年度「犯罪被害者等直接支援員養成講座」開講

開設日	平成29年２月１日（木）・８日（木）・15日（木）　全３回
研修内容	犯罪被害者等支援活動員としての基本及び実務並びに緊急対応について ・支援活動員としての基礎（組織・諸規定・規則等） ・直接支援活動の実際（座学及び実施）　・ロールプレイなど
講師	精神科医、弁護士、臨床心理士、有識者、検察庁担当官、北海道警察本部担当官等
応募資格	犯罪被害者等支援に関心があり、高卒程度の学力を有する一般市民の方 ※原則として全３回を受講できる方
定員	20名程度
受講料	10,800円（全３回分）
場所	道民活動センタービル（かでる２・７）内　510会議室・550会議室
問い合わせ先	（公社）北海道家庭生活総合カウンセリングセンター・北海道被害者相談室　TEL　011-251-6408

「犯罪被害予防教室」の実施

当相談室では、学生及び若年者等を対象に犯罪被害予防教室」を実施し、４年目になります。デートＤＶやストーカー、ＩＴ被害、各種詐欺被害など、特に若年層が巻き込まれることの多い犯罪被害やその予防法などをわかり易く解説し、犯罪の被害者や加害者を出さないための広報啓発活動を行っています。今年度は専門学校などで実施いたしました。

自然の恵みと 天然の味わいを そのままに・・・

大森園株式会社

〒064-0806　札幌市中央区南6条西23丁目4-20（ＹＤＩビル 1階）

TEL 011-215-1805　FAX 011-215-1806

大森園

社会保険・労働保険手続・相談・労務管理指導

星社会保険労務士事務所

社会保険労務士 行政書士　**星　政良**

事務所　〒062-0901　札幌市豊平区豊平1条6丁目4-47

ＴＥＬ（011）821－０８０８番 821－０５６５番

ＦＡＸ（011）842－８４４８番

一般社団法人 **北海道警備業協会**

（会長　角地　覺）

事務局／〒064-0804 札幌市中央区南4条西6丁目8番 晴ばれビル7階

Tel(011)242-8800 Fax(011)242-8822 ホームページアドレス http://www.hssa.or.jp/

～安心と安全のネットワーク～

当協会の加盟警備業者は、警備のプロとして社会公共の安全に寄与するため、適正かつ高品質な警備業務の提供・警備員の資質向上に努めております。

【 主な警備業務 】

施設警備　空港保安警備　交通誘導警備

雑踏警備　貴重品運搬警備　身辺警備

北海道被害者相談室だより

犯罪被害者週間の取組み

今回で15回目を数える街頭キャンペーンは、ＪＲ札幌駅西口コンコースに於いて正午から60名の方々と広報カード入りのティッシュ4千個を配布。この活動は北海道新聞（朝刊）の紙面に掲載されました。

また午後6時からすすきの交差点に於いて45名の協力のもと募金活動と2千個のティッシュを配布しました。

今年度も釧路被害者相談室・函館被害者相談室・苫小牧地区被害者相談室と連携し、犯罪被害者週間（11月25日～12月1日）の取組みとして街頭キャンペーンを実施しました。

平成28年　北海道被害者相談室集計報告

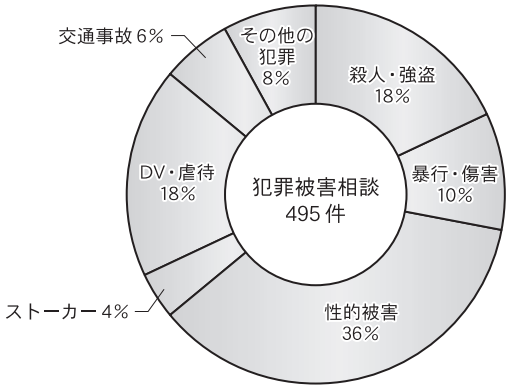

図２　犯罪被害者相談内容の割合

＜相談件数の推移と特徴＞

平成28年（１月～12月）の相談件数は、1,057件で平成27年より50件増加した。

相談方法の内訳は電話921件、面接93件、電子メール40件、他３件である。

対応結果は、相談のみ719件、カウンセリング153件、直接的支援109件、他機関紹介40件の順となっている。（弁護士引継16件、弁護士相談10件あり）

直接支援の主な内容は、裁判関連支援26件、警察提供情報関連支援10件、病院付き添い支援６件、行政窓口等への付き添い・物品貸与が各１件である。

相談者の66%が札幌市内在住の方である。相談件数1,057件中、犯罪に関する相談は495件（47%）である。相談内容は、性的被害が36%（179件）、で前年度より増加した。

次に殺人・強盗とDV被害が共に18%（90件・89件）と続くが、平成27年より増加している。暴行・傷害10%（48件）が前年の倍近く増えている。また交通事故６%（31件）が増えている。また、全国被害者支援ネットワークに緊急支援金給付申請を５件行った。

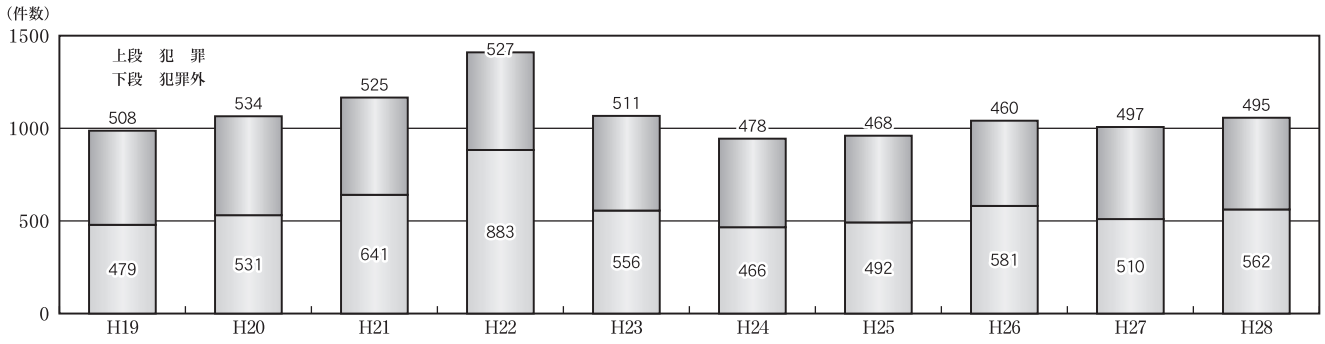

図１　相談件数推移

知的　快適　創造的なオフィス創りで貢献する
サンコー事務機株式会社
〒060-0013　札幌市中央区北13条西18丁目36番90
TEL(011)614−2255(代表)　FAX(011)614−5245
代表取締役会長 澤飯　博　　代表取締役社長 東田正則
Homepage http://www.sancoh.gr.jp
事業内容　●OA機器全般の販売及び保守、点検、修理等
●オフィス関連商品の販売
オフィス家具、文具、OAサプライ、カウネット（通販）
●プロバイダー事業（レインボーインターネット）

「親切・丁寧」をモットーにお手伝いします
八島依子税理士事務所
所長 税理士　八島依子
〒062-0033 札幌市豊平区西岡3条4丁目7-12
TEL (011)876-0680　FAX (011)857-6118
事務所HP http://yashima-yoriko.tkcnf.com/pc/
ﾒｰﾙｱﾄﾞﾚｽ yashima-yoriko@tkcnf.or.jp
業務内容・新規開業のお手伝い　・税務顧問業務
・相続・贈与の申告、相談

平成30年度　**受 講 生 募 集**

～生涯学習の一環としてカウンセリング学を学んでみませんか～

問い合せ・申込はカウンセリングセンター　☎011（251）6408

カウンセリング研修講座

3級研修講座（一般公募、高卒程度）

受講料　46,440円（税・資料代含む）
審査方法　レポート審査（合格者に3級認定証書を授与）
審査認定料　16,200円（税込）

3級研修講座		時間
―	特別講義	2
心　理	カウンセリングの原理	6
	社会心理学	8
	発達心理学	8
	教育心理学	8
	臨床心理学	8
法　律	家族法	6
	生活法	6
教　育	教育原理	6
	生涯学習論	6
	社会学	8
福　祉	社会福祉入門	6
	ボランティア概論	4
―	施設見学	※（8）

計82時間

2級研修講座（3級認定者）

受講料　68,040円（税・資料代含む）
審査方法　レポート審査（合格者に2級認定証書を授与）
審査認定料　32,400円（税込）

2級研修講座		時間
―	特別講義	2
精神医学	精神医学知識	8
	精神衛生（メンタルヘルス）	8
	家族療法	8
	現代社会と健康	10
カウンセリング	カウンセリングのための人間学	4
	カウンセリング臨床論	8
	カウンセリング方法論	8
	話を聴く上で求められること	4
	個人面接法	8
教　育	社会教育	2
	教育社会学	4
	特別支援教育	4
	保育論	6
福　祉	社会福祉援助技術論	8
	社会福祉制度論	8
	障がい者福祉論	6
地　域	障がいを持って生きるということ	4
	犯罪被害者支援	4
―	施設見学	※（8）

計114時間

※カリキュラム等の内容は変更する場合があります。

カウンセラー養成講座

家庭生活カウンセラー（1級）養成講座　（3年継続）

受講資格　2級認定者、教育臨床カウンセラー認定者
受講料　年間　43,200円（税込）
審査方法　面接、ケースレポート審査
審査料　32,400円（税込）　・　認定料　32,400円（税込）

課目	ロールプレイ　輪読セミナー ケース研究　グループワーク

実務研修講座

受講資格　1級認定者
受講料　年間　43,200円（税込）

課目	ケース研究　全体研修

＊「家庭生活カウンセラー」は当公益社団法人認定資格です。

書き損じハガキ・未使用切手等のご提供のお願い

ご提供頂きましたハガキ・切手は、支援機関や受講生との連絡と調整などに使用させていただきます。ご協力いただける方は、郵送またはご持参くださいますようお願いいたします。

編集後記

事務局スタッフでの編集が2号目になりました。まだまだ編集に慣れることが出来ず四苦八苦致しましたが皆様のご協力を頂き無事に発行することが出来ました。
ありがとうございました。
（事務局）

Pizza Hut
株式会社フアスト・フード・サービス
〒007-0835 札幌市東区北35条東7丁目2番19号
TEL.(011)753-8100　FAX.(011)753-8115

（平成30年1月発行）