



特定非営利活動法人 KHJ 香川県オリーブの会

連絡先 TEL・FAX 087-843-9877 (川井)

ホームページ <http://khj-olive.com/>

すすきが風に揺れ楓が色づき秋は深まってまいりました。皆様におかれましてはお元気でお過ごしのことと存じます。さて、月例会を下記の通り開催いたしますのでご案内申し上げます。

## 第89回月例会ご案内

1) 日 時 11月22日(日)

13:00~13:30 受付

13:30~15:20 講演

『家族の再生』 ひきこもりの家族と どう生きるかー

講師 前高知県教育長

大崎博澄氏

質疑応答

休憩

15:30~16:30 引き続き懇談会(大崎先生と会員)

2) 場 所 (注) 高松市生涯学習センター 2階(まなびCAN)

会場案内図は6ページをご覧ください。

TEL 087-811-6222

3) 参加費 会員: 1家族 1000円 非会員: 1家族 1500円

### 【今後の月例会】

12月20日(日) 香川県社会福祉総合センター 13:30~16:30

1月24日(日) 香川県社会福祉総合センター 13:30~16:30

### 【居場所活動予定】

11月1日(土) 運営委員会 (13:30~16:30)

11月14日(土) 松田勝先生 個人カウンセリング (9:00~13:00)

11月28日(土) 松田勝先生 家族相談 (9:00~12:00)

11月21日(土)・22日(日) ポパイの会 パソコン教室 (13:30~16:00)

## 【前回(10/25)の例会より】

演題 「社会不安障害 (SAD) と引きこもり」(概要) 13:30~15:20

松浦こどもメンタルクリニック

院長 松浦 秀雄氏

まず、理事長から松浦先生の経歴紹介。徳島大学医学部卒。昭和51年から平成21年まで香川小児病院精神科勤務。平成21年6月松浦こどもメンタルクリニックを開業。以後、松浦先生の講演。

宇多津で松浦こどもメンタルクリニックを開業しております松浦です。その前は香川小児病院に30年間勤めておりました。小児病院ですので、診察対象は小学生や中学生がほとんどでありましたが、時には高校生や大学生であった事もありました。また、そういう方がそのまま大人になってからも相談を受けていた事もありますし、患者さんであった方が後、結婚されて、そのお子さんについての相談を受けたといった事もありました。30年も勤めているとそういう事もあるんですね。その後、還暦を迎え、定年まであと5年ありましたが、還暦、つまり、一回りという事を機に自分で診療所をやってみようと思ひ、現在に至っております。今年の6月に開業いたしまして、現在4か月になりますが、400名近い患者さんが来てくれております。こどもクリニックという事で、一番多いのは小学生で、ADHDですね。注意欠陥多動性障害ですね。で、あとは不安障害やうつの状態になって不登校になった子供さんとか、大人の方も診るんですが、やはり、不安やうつ状態の方達で、それで仕事場に行けないとかいう方達ですね。発達障害と引きこもりや社会不安障害については藤岡先生や森岡先生がお話になった様ですが、私が今日お話をさせていただく事は、常に「自分らしいリズム」という事を一番大切にしている事ですね。自分自身を大切に、自分自身を認めていく、自分自身の持っている特徴をそれで、そのまま生きていけばいいんだよという事なんですね。もう少しこの話を続けると、以前毎朝聴いていたFM香川をこの前久しぶりに聴いた時にACのコマーシャルで赤塚不二夫の天才バカボンの中で使われている「これでいいのだ。」という言葉をこう、尽きつめて考えている様なコマーシャルがあったんですが、この「これでいいのだ。」みたいなのが私が常々言っている事なんで、そのコマーシャルを聴いて自分のやってきた事、やっている事に少し自信を持ったりしたんです。「これでいいのだ。」というのはつまり、自分自身をきちんと認めて、自分らしく生きて行くという事なんですね。

ここからは本題である社会不安障害 (SAD) についてお話をさせていただきます。これの特徴は人前で話をしたり、食事をしたり、字を書いたりする時に極度の不安や恐怖心を抱き、頭が真っ白になったりする事なんです。この社会不安障害ですが、私は日本精神神経学会という学会に属しているんですが、社会不安障害といってしまうと社会全体にたいする不安とか恐怖を持っているという風に捉えられてしまうので、これは適切ではないという事で我々の学会では社交不安障害という呼び方をしようという提案を行っています。社会不安障害という診断名は元々はアメリカ精神医学会の分類で DSM-<sup>+</sup> といいますがこれによる診断名です。もう一つ疾患分類に ICD 10 というのがあって、これは WHO (世界保健機構) が作成していて、香川小児病院もこちらを使っているんですが、これは社会恐怖症といえます。この二つは内容的にはだいたい同じと思って頂いて結構です。それで、先にも少し特徴として挙げましたが、社会不安障害の程度を調べる基準となる質問項目が24項目あるんですが、例えば人前で電話をかける、少人数のグループ活動に参加する、公共の場所で食事を、人と一緒に公共の場所でお酒とかお茶を飲む、権威ある人と話をする、観衆の前で何かをしたり話をする、パーティーに参加する、人に姿を視られながら仕事や勉強をする、人に視られながら字を書く、あまりよく知らない人に電話をする、あまりよく知らない人達と話し合う、全く初対面の人と会う、公衆トイレで用を足す、他の人達が

着席して待っている部屋に入って行く、人々の注目を浴びる、会議で意見を言う、試験を受ける、あまりよく知らない人に不賛成と言う、あまりよく知らない人と目を合わせる、仲間の前で報告をする、買い物をし、店に品物を返品する、パーティーを主催する、強引なセールスマンの誘いに抵抗するといったものです。こういった場面で不安や恐怖を感じるかとか、またはそういう場面を回避しようとするとかいった事をどのくらいの程度であるかを調べる項目な訳です。不安というのは漠然としたものなんです、恐怖というのはもっと対象がはっきりしていて不安が強いといった感じのものです。それで、こういった不安や恐怖を感じた場面でどんな症状が出てくるかという事なんです、胸がドキドキするとか、冷や汗をかく、手や足が震える、喉が渇く、息苦しい、胸が締め付けられる、吐き気、腹痛、目眩がする、気が遠くなる、頭の中が真っ白になる、気が動転する、死にそうな位の恐怖感が出てくる、顔が赤くなる、身体全体が火照る、発汗が増える、手足が痺れる等といった色々な症状が出てきます。そして、そういった事を回避しようという思いが強くなって学校や会社に行けなくなる。で、更に家から出たくなかったり、実際出られなくなったりして引きこもり状態になっていたりします。今日お配りしたプリントにも書いてありますが、「不登校・不登校傾向の子どもの精神医学的診断について」ですが、1999年4月1日から2007年12月31日までに小児病院に来られた新患の方3592名の内244名が不登校・不登校傾向という診断になっております。実際の数字は本当はもう少し多くて、きちんと調べればこの2倍とか3倍とかいう数字になるかもしれませんが、一応この244名の内、社会恐怖症の方は12名、適応障害の方が86名、身体表現性自律神経機能不全の方が65名、発達障害の中の広汎性発達障害が4名、多動性障害が4名という事です。あとは小児期では分離不安障害といって、母子分離の状況や母子関係に不安があって子供達にとっては戦場ともいえる学校に安心して行けないという状態の人が8名おります。その他では家庭限局性行為障害の方が7名で、これは学校に行けない原因ではなくて学校に行けていない事で起こってくる問題と考えてもらいたいんですが、要するに子供さんの親に対する家庭内暴力です。で、何故不登校や不登校傾向の話をするかと言えば、やはり、不登校や不登校傾向の後に引きこもりになる場合が結構多いからであります。もちろん、例外は多々ありますが、やはり、不登校・不登校傾向からそのまま引きこもりの状態となる方が多い様です。それで、その不登校・不登校傾向の療法ですが、薬を飲む事によって良くなる病状がある訳です。例えば、うつ状態の時は抗うつ剤です。これは素質からくるうつ病だけではなくて、ストレスからくる適応障害のようなうつ病にも効果があります。不安が非常に強い状態の時は抗不安薬というのがあります。この様に症状の改善に薬が効果的である場合が多く、社会不安障害についても同様だと言われています。それで、その薬についてですが、抗うつ剤の中でSSRIという薬があります。これはセロトニンという神経伝達物質、神経伝達物質には他にはドーパミンやノルアドレナリンというのがありますが、その中のセロトニンというのが増える様に働く薬です。分かり易く言うと、選択的にセロトニンが再取り込みされるのを抑える薬がこのSSRIで、社会不安障害に有効であると言われています。実際によくつかわれる薬としましてフルボキサミン、一般の名前でいうとデプロメールとかルボックスというのがあります。また、不安を和らげる場合は抗不安剤がつかわれます。いわゆる安定剤と言われるものです。この様に薬をつかった療法が有効と言っていますが、もちろん、これだけではいけません。心理的な治療も当然必要です。その心理的な治療ですが、おおまかに言って二つあります。一つは本人の考え方や物事の捉え方を少し修正していくという事で、もう一つは練習とか訓練とかいう形のものです。練習とか訓練とかいう形のものと認知的行動療法というのがあります。これはある活動をしながら段々と不安を和らげていく様な治療になる訳です。これの一つの方法は暴露法といって要するに、不安とか緊張が起こる場面の中にとにかく入って行くというものです。そして、段々慣れていくというか、場数

を踏む事によって緊張感がありながらも何とかやれるという状態にもっていくものです。これは例えば接する人の数を少数から徐々に増やしていくといった段階を踏んで行っていく事が大切であります。また、この場合は周りのサポートも重要で、必要不可欠となります。もう一つの方法はSST、ソーシャル・スキル・トレーニング、直訳すると社会技能訓練という事ですけれども、不安や恐怖をもつ場面のシミュレーションを行うというものです。例えば学会等における予行演習的なものであったり、様々な質問にどう答えるか等を前もって練習しておくといった事です。それで、先に述べた気持の持ち方の修正を目指していくという方の療法についてですが、これが今日最初に話をさせてもらった自然体というか、自分らしくといった事になる訳です。これを分かり易く説明するために仮にここにあるボトルに蛍光灯の光が当たっていて、影になっている部分が自分の出来ない部分、影じゃない部分が自分の出来る部分としますと、うつ状態や社会不安障害の時はこの影である自分の出来ない部分だけしか見れなくなってしまっているんですね。つまり、影の部分しか見えない所に立っている訳ですが、これを徐々に光の当たっている場所に導いていくという事で、これは認知行動療法の中の認知療法という範囲の中に入ってくるもので、考え方を修正していくというものなんですね。人間というのは自分の出来ている部分よりも出来ていない部分の方に注目しがちで、特に日本人、更に言えば年配の人にこの傾向が多いんですが、出来ている部分、光っている部分を周りが認めてあげる事によって本人に気付かせてあげるという事が大事です。この際、この周りというのが大切で、周りが自分を認めてくれているという事が実感出来れば、自分でも自分を認める事が出来る様になるんですね。そして、その自分が出来ている部分、光っている部分を認める事が出来れば、逆の自分の出来ない部分、影の部分も認める事が出来る。つまり、自信がもてて、ゆとりが出来た分だけ自分の劣っている部分に対して寛容になれるといった感じでしょうかね。このぐらいの短所があっても、まあ、いいかという事ですね。この際、周りの人も同様に当人の短所に対して寛容である事もまた必要であろうと思います。最初の話的に言うと、当人も周りの人も「これでいいのだ。」と思えるようになる事が重要です。人間というものは誰もが長所、短所を持った凸凹な存在で、この凸凹があるから人間なのであって、また、この凸凹が人それぞれ違うから社会は成り立っているんですね。助けられたり助けたりという事が出てくる訳です。その助け合いという話でいうと、その助け合いも必ずしも5分5分でなくても構わないんですね。社会不安障害やうつ状態の人は自分が100パーセント助けてもらっているという風にして更に凹むという事もあると思うんですが、そう思わないでもいいと感じさせてあげる事も当人が色々動き易くなるという事では重要です。今は100パーセント助けてもらっているが、また、今度は自分が助ける側に立つ事もあるでしょうし、つまり、お互い様という事ですかね。そういう気持ちにさせてあげる事も認知療法では重要です。

最後にまとめた話をさせてもらいますが、まずは現在の状態を自然の流れであろうと認めるという事が大切です。これは現在の状態を認めるか認めないかで動き易さが全然違って来るからです。また、自然の流れで現在の状態になったと認める事で、誰が何をしたからこんな風になってしまったという様に悪者をつくってしまう事を回避する事も大事で、悪者をつくってしまうと少しは責任転嫁的な安楽さを得る事が出来るかもしれませんが、結局はその悪者に拘ってしまって、今後どうするかという方向に進んでいかなくなってしまいうんですね。悪者をつくって自分を正当化しても先には進めないという事です。そして、周りが認めてあげる事によって先ほどの話で言えば光の当たっている部分に気付かせてあげる。それによって影の部分にたいする寛容さも生まれ、気持にゆとりができるんですね。お前は駄目だと決めつけちゃうと心がかたくなってしまい、そういうかたい心は崩れ易いんですね。逆に柔らかい心というのは実は強いんですね。柔らかいという事は柔軟さがあって少々突かれても揺れる事はあっ

でも壊れる事はないんですね。また、ゆとりが出来ると自信がついて視野も広がるんです。人間って壁にぶつかると、その前の壁しか見えなくなってしまうんですが、そこでゆとりがあれば視野が広がって前の壁や高い山の方だけじゃなくて横や後ろを見る事が出来て、そこには野原がみえる事もあるんですね。で、その野原には高い山に登らないと手に入らないモノは手に入れられないけれども、またそれとは違ったモノが見つかるかもしれないんですね。目標みたいな、ね。それと、なかなか先に進めない時の気持の持ち方ですが、いわゆる先に進めない足踏み状態というのにもかかわらず行動はしているという風に思う事です。足踏みというのも一つの立派な行動である訳ですから。

私は夜回り先生の「愛は無料である。」という言葉と童謡の「お馬の親子」の歌詞が好きなんですが、それらの中に親子関係の中で大切な事が詰まっていると思っております。また、「Y U C A N」という言葉、日本語では「成せば成る。」ですが、この言葉を押し付ける事は恐らくそういう心境で頑張った後に現在の状態になってしまっている人に対しては適当ではないと思っております、「B E Y U R S E L F」という言葉の方こそ適切ではないかと思っております、自分の日々の診療もそういう精神でやっております。

(文責 加藤)

## 【ポパイの会】

### 若者からの一言メール

『10月31日午後に、ポパイの会とオリーブの会のメンバーさん7名で、第5回パソコン教室のテーブル起こし講座をしました。テーブル起こしは講演の録音などを、文章(テキスト)にするものです。実際の録音の何倍も時間がかかり根気が必要です。他にも語いへの知識などもいる仕事ですが、PCがあれば在宅での仕事が可能です。

講座では、最初に専用のフリーソフト(Okoshiyasu2)を各PCにインストールし、録音をスピーカーで少しずつ再生しながら、各自でワープロに打っていきました。どこまで文字にするか(「あー」や「あの」は除く)、話し手のくせをつかむ、録音や文章の取り扱い(著作権)、校正(チェック)、ソフトの特徴や設定・操作方法、必要な機材についてなどを学びました。その後、お茶を飲みながらお互いの近況についてなどを話しました。



次回の第6回(最終回)パソコン教室は、21日の13時半から居場所で、さぬき若者サポートステーションの岡本氏にWordを教えていただく予定です。』(NPO法人グローバル・シッパス神戸 森下)

## 【助成金交付要望書提出】

ひきこもり支援の数少ない助成金応募の中から、独立行政法人福祉医療機構の「地域活動助成」に応募するにあたり、四国労金の助成金申請の事務も担当して頂いた堀井理事に今回も事務担当をお願い致しました。10月26日香川県社会福祉協議会へ「平成22年度助成金交付要望書」を提出、事業名は「引きこもり者支援のための居場所運営事業」で、現在の若者支援をより充実したものにするためです。福祉医療機構(東京)で審査され、採否は3月下旬とのことです。

(同機構より今年度助成を受けられたKHJ岡山きびの会の事業名は「引きこもり者による自然農法的地産地消事業」ということです。)

当要望書の採否に関わらず、一人でも多くの会員の皆様のご協力をお願いします。また、息子さん、娘さんへ参加の誘いかけも、よろしくをお願いします。

全国引きこもり家族会～支援者代表交流・研修会：全代研 仙台大会

日時：平成21年11月7(土)～8日(日)

**大会テーマ**：官民協働で「引きこもりの未来に大きな光を！」

副題：「新法を学び、参画し、発展させよう」

【初日11月7日(土)】会場：**仙台市民会館 展示室ホール** (300名+アルファー)

宮城県仙台市青葉区桜ヶ岡公園4-1(広瀬川ほとり)

14:00-14:50 **大会基調講演**テーマ 「引きこもり問題を解決するために」

講師 櫻井 充 参議院議員、引きこもり対応心療内科医師

14:50-16:20 **シンポジウム**：「法制化や国の施策を如何血の通ったものとするのか？」

コーディネーター 櫻井充(参議院議員、医師)、境泉洋(徳島大学准教授)

パネリスト 中垣内正和(引きこもり外来精神科医)、児玉隆治(長新田の森クリニック院長)、竹中哲夫(日福大名誉教授)、原敬造(精神科医師)、秋田敦子(わたげ福祉会理事長)、藤田健(ポランの広場)、呂 寅仲(韓国東南病院院長)

【二日目11月8日(日)】会場：仙台市民会館

9:15-9:55 **全体会討議**：議長：奥山雅久、副議長：佐藤 傑、書記：三宅 均

参加全地区会長と役員や会員有志・「新法での官民協働とは家族会の役割と機能」

10:00-11:15 **分科会討議/研修会**

第1分科会(展示室)・・・福祉面 「引きこもりに於ける生活機能障害度の実態」

第2分科会(第1会議室)・・・療法面 「新ガイドラインへの期待とその意義」

第3分科会(第2会議室)・・・施策面 「家族会の役割、機能は何故必須なのか」

第4分科会(第3会議室)・・・支援面 「ひきこもり支援相談士とアウトリーチ」

第5分科会(第4会議室)・・・若者の部屋 「若者の生きにくさを訴えるー」

第6分科会(第5会議室)・・・社会参加面 「スローライフ選択で社会参加にソフトランディング」

第7分科会(第1教養室)・・・支援面 「当事者支援、家族支援から見えてきたもの」

【11月例会開催会場の案内図】

11月22日(日) **高松市生涯学習センター2階(まなびCAN)**

〒760-0040 高松市片原町11番地1 TEL 087-811-6222

【電車をご利用の場合】

コトデン片原町駅から徒歩1分

【車をご利用の場合】

片原町東部商店街振興組合

町営片原町東パーキング

【駐車料金一覧】

1時間30分・・・200円

2時間30分・・・400円

3時間30分・・・600円

4時間30分以上・・・800円

