

見えない不安との再会と共生 —福島での支援活動から—

福島大学 子どものメンタルヘルス支援事業推進室 特任准教授

高橋 紀子

Noriko-t@ipc.fukushima-u.ac.jp

自己紹介

本務校：福島大学 子どものメンタルヘルス支援事業推進室
・福島県全域の小中高の巡回相談 / 「こころの授業」


専門：コミュニティ・アプローチ

フィールド：南相馬市（福島県沿岸部北部）

- ・南相馬市主催相談会（保護者/一般/家族）相談員
- ・NPO法人トイボックス アドバイザー
- ・ほりメンタルクリニック テスター
- ・一般社団法人 南相馬ひきこもり支援センター 代表
- ・市民ボランティア団体「みなみそうま自主夜間中学」代表

2

感染症流行時の各地の反応（印象）

内陸部 (人口の多い地域)	会津 (山側)	南相馬 (沿岸部)
<ul style="list-style-type: none">・「いつも通り」の心理支援をどう続けるか・「いつも通り」でなくなった場合は「十分な心理支援ができなくなる」といった不安・正常性バイアス	<p>感染者ゼロ地域</p> <p>「新幹線が通ってないから大丈夫」 「赤べこが守ってくれる」</p> 	<ul style="list-style-type: none">・「あの時 (311) と似ている」・「私たちは医療崩壊を経験している」

3

沿岸部の感染症への反応（印象）

見えない不安との再会と共生

支援者

「医療崩壊への備え」が早かった

- ・連絡先や連絡方法の確認
- ・服薬管理の支援
- ・通院の間隔の相談

行政対応

- ・保健師らによる電話相談支援の開始
(電話番号を多く示し「つながらない」を予防)

4

沿岸部の感染症への反応（住民の声）

見えない不安との再会と共生

市民

- ・ 「あの時と同じ」
この「同じ」が示すこと
= よくわからないもので、人間関係のトラブルが多発すること。分断が生まれること。
- ・ 「あの体験をしている私たちが、同じことを繰り返していいのか」
= 感染者がバッシングされている時に、バッシングしている人に対して親しい人が声をかける等。「自分達でできることは何か」の発想。

5

沿岸部の感染症への反応（援助職関係者の声）

見えない不安との再会と共生

対人援助職・関係者

- ・ 311追悼イベントや、サロン活動の中止
= 「しない楽さを知ってしまった。」
「もう命に関わる仕事はしたくない」

◎感染症が、被災地のフェーズの区切りや被災地支援をしている人達の生き方働き方に変化を与える可能性。

6

「暮らし」が変わることへのサポート

感染症のことで不安になったり、疲れてきた時の6つの作戦

1日のおおまかな予定をたててみる



午前中にすることと午後にするを1つずつ決めて実行すると達成感があるかも。

身体を少し動かしてみる



ラジオ体操、ヨガ、部屋の模様替え
身体を動かしたらスッキリするかも。

1週間の予定をたててみる



「この生活いつまで続くの」という気分になったら、1週間の予定をたててみると生活にメリハリがつくかも。

「いつも通りのこと」をする 「いつもと違うこと」もたまにする

「いつも通り」は安心に、「いつもと違うこと」はいい刺激になるかも。今欲しいのはどっちかな。



8

家族と一緒にいる時間 少し離れられる時間をつくる



ひとりで過ごしてさみしくなった時の連絡の取り方を決めておこう。ずっと一緒に苦しくならないように、ひとりで過ごせる時間もあるといいかも。



情報を受け取る時間を決めておく

ずっとニュースやSNSをみていたら、知らないうちに疲れたりイライラしやすくなることもあるかも。たまにはオフして過ごしてみてね。

ほかにもいい作戦があるかもね！

保護者の皆様へ

- ◎ 「ずっとゲームをしてる」「ずっと寝てる」。実は「どう過ごしたらいいのかわからない」場合もあります。
- ◎ 子どもの場合、怒りっぽくなったり、いつもより甘えるようになったり、眠りが浅くなる等でストレスがあらわれることがあります。
- ◎ 保護者の方にも息抜きは必要です。どうぞご自愛ください。

9

10



新型コロナウイルス感染症対策時における ひきこもりの理解と関わり

ご家族・支援職の方へ



一般社団法人
南相馬ひきこもり
支援センター

11

不要不急の外出を自粛するよう言われている状況での ひきこもりの方々の反応は？

反応には個人差があります。
傾向として大きく5つのタイプ（型）がみられます。

① 回復型	人手の少なくなったお店に出かけたり、マスクを作って贈るなど、感染症対策による地域や社会の変化が社会との接点を回復させるきっかけとなることがあります。
② Jターン型	一時的に、社会との接点が回復します。しばらくすると再びひきこもり状態に戻りますが、以前とは日常生活に変化が見られることがあります。
③ Uターン型	Jターン型と同様に社会と接点を一旦持った後にひきこもります。その際、以前と同じひきこもり状態になることもあります。
④ 不変型	感染症対策が進んでも、以前と変わらぬ生活を続ける場合もあります。
⑤ 悪化型	感染への不安等をきっかけに精神症状が悪化にむかうこともあります。

12

ひきこもりの方々と関わっていく際のヒント

雑談をする

内容は他愛のない話であるほど良く、また、短くて良いです。人に話しかけられても、脅かされない経験を重ねると、人と関わることの緊張が軽減します。



それが難しい時は...

つぶやく

相手に話しかけると、私たちはどうしても相手に反応を期待してしまいがちです。自分と相手の間に言葉を軽く落とすように、つぶやく方法もあります。「今日は暑いね」「風が強いね」等

誘いかけをする

協力を求めたり、相談をもちかけたり。「支援する・される」「守る・守られる」といった一方的な関係ではなく、より対等な関係を目指します。

それが難しい時は...

ありがとうを伝える

それがいつも通りのことだとしても「ありがとう」と伝えることで人に必要とされている実感につながることがあります。「あなたが困ってくれると心強い」「お膳を下げてくれてありがとう」等



ルールを決める

見通しのつかない不安な状況では、「予測できること」が安心感にもつながります。一方的にルールを決めるのではなく、一緒に考えることが大切です。



それが難しい時は...

言葉にする

普段と同じことを言葉にして共有するだけでも充分です。またこちらの生活の変化を伝えることも大切です。「聴こはんはりピンに用意しておくね」「5月いっぱい家は家にいるよ」等

支援機関とつながる

サポートグループや支援団体、医療機関等の情報を集め、適宜利用しましょう。養育者や支援者がつながることで、直接的に本人が社会とつながることもなります。

それが難しい時は...

センターを活用する

どこにどうつながったらいいかわからないこともあるかもしれません。その時は当センターに状況をお知らせください。



人生を楽しむ

特にご家族は、自分の日常生活を楽しむことも大切なことです。それによって、お互いに良い距離感をつくることができます。



それが難しい時は...

身体を休める

疲れている時や気を強っている時は、何かを楽しむことすら負担になったり、何をしたいかもわからなくなることがあります。その時は、身体を休めましょう。ぐっすり眠ることがまず大切です。