

思春期・青年期心のケア推進事業Ⅲ～実施報告及び今後の取り組みについて～

永石朗子 又木真由美 木添茂子 有木昌子
 塩満ちほ 山田 隆司 *平原智美
 (日南保健所 *高千穂保健所)

要旨

平成16年度から地域での思春期・青年期の心の健康に関する相談支援体制を確立することを目的に事業を実施した。今回の取り組みで、保健所の相談支援体制の整備、関係機関との連携の足がかりができた。取り組みを通して地域での課題がみえてきたので、今後更に継続した取り組みが必要である。

I はじめに

平成16年度から2年間、思春期・青年期の心の健康に関する相談支援体制を構築することを目的に事業を実施したので報告する。

キーワード：ひきこもり当事者の会、引きこもり保護者教室

II 事業内容

事業名	年度		
	16	17	18
実態調査及び予防的介入	●	●	—
支援体制づくり関係機関連携強化（連絡会・研修会）	●	●	○
思春期青年期心のケア教室（ひきこもり当事者の会）	—	●	○
思春期青年期保護者教室（ひきこもり保護者教室）	●	●	○
普及啓発	—	●	○
思春期青年期心の健康支援ハンドブック作成	—	●	—

● 実施済み ○ 継続実施予定

III 事業結果及び考察

1 実態調査及び中学校での予防的介入の試み

宮崎大学と協力して、中学校におけるアンケート及び予防的介入として中学校で「こころの健康の授業」を行うことができた。

最終的な結果については分析中である。

予防的介入の試みは教育の現場でも必要と感じているという声を多く聞いた。しかし、実際に行うためには、学校での心の健康についての予防的介入の取り組みは、まだまだ実績が少なく、学校教諭の理解や授業時間の確保など多くの課題をクリアしないと実施は

困難であることがわかった。

「こころの健康」の授業を受けた子供たちの感想からは、『上手な断り方』『リラックス：腹式呼吸の方法』『上手な頼み方』の授業が好評であった。

今後、学校の授業の中にどのように取り入れてもらえるか、いかに継続していくかが課題である。

2 支援体制づくり・関係機関連携強化

関係機関を対象に研修会と連絡会を2回開催した。

思春期・青年期のこころの健康について、中学・高校では情報交換の場を求めていることがわかった。また会を継続して実施して欲しいとの声が聞かれた。

結果、件数は少ないが学校から相談が来るようになった。

今後は保健所が継続して連絡会を実施すること、また学校に積極的に関わっていくことが必要と考える。

3 思春期・青年期心のケア教室

	内容	スタッフ	人数
1	教室準備	・臨床心理士	0
2	・個別面接	・保健師	1
3	・自己紹介ポスター作り		1
4	・スポーツ		2
5	・調理		3
	・ヨガ など		

実施回数－5回 参加者数－実3名・延べ7名

社会的ひきこもり者の参加を想定して実施したが、参加者は中学生の不登校者と高校の不登校者であった。

不登校者は学校には行くことはできないが、心のケア教室は楽しみに参加できた。参加者はいずれもコミュニケーション能力が低く、スタッフが2名以上は必要であった。

教室参加の必要性の判断をするために、また個別に相談するために同時に臨床心理士による個別相談を行ったが、最初は個別に対応が必要なケースもあり有効であった。

今後は社会的ひきこもり者の掘り起こしが課題。

4 思春期・青年期保護者教室

	内容	スタッフ	人数
1	家族教室とは ひきこもりとは	臨床心理士 保健師	2
2	コミュニケーションの悪 循環を絶つ		3
3	家族の対応 ～やる気を引出す会話		3
4	ひきこもりについて	医師	3
5	親が楽になるには	臨床心理士	3

実施回数－5回 参加人数－実4名・延13名

社会的ひきこもりの家族を想定して実施したが、参加者4名中3名は不登校の親の参加であった。しかし、対応方法の多くは共通しており不登校の親にとっても有効であった。また、不登校の親もこのような場を求めていることがわかった。

参加を重ねるたびに、家族の表情が明るくなり子供も少しずつ変化がみられた。

不登校や引きこもりの対応に詳しい臨床心理士に継続して参加してもらったことで、円滑にプログラムを実施できた。保健師自身の勉強にもなった。

5 普及啓発

関係機関及び一般住民を対象に「思春期・青年期の引きこもりと対応」という内容で、講演会を開催した。対応と理解について専門的に学ぶことができた。

6 思春期・青年期心の健康支援ハンドブック作成

中学生・高校生を対象に、こころの健康について不調に気づいたら早く相談できることを目的に心の病や相談機関について記入されたハンドブックを1人1部わたるように配布した。

V おわりに

今回の取り組みで、関係機関との連携の足がかりはできた。特に学校では、心の健康問題の対応に苦慮している状況があり、保健所が支援できる部分については連携をとる努力を保健所側から継続していくことが必要であると感じた。

また、保健所が思春期・青年期の心の健康について相談を行っていることを積極的にPRしていくとともに、ひきこもり家族教室と心のケア教室を継続して実施していくことで、地域での思春期・青年期の心のケアの相談支援体制を更に整備していきたい。

VI 参考文献

- 1) 近藤直司ほか；ひきこもりの理解と援助。萌文社，1999
- 2) 保健師ジャーナル．医学書院，2005
Vol.61 No.12 p1140-1175