

こころの健康だより



富山県心の健康センター 〒939-8222 富山市蛭川459-1 TEL(076)428-1511 FAX(076)428-1510
こころの健康だよりは当センターHPでもご覧いただけます。



センターHP2次元コード

「チューリップ」



園芸・育成/本人グループ参加者

目次

- 挨拶 2
「園芸は大事と考えます」
富山県心の健康センター所長 麻生 光男
- 富山県心の健康センター事業紹介 3
- 研修会報告 4～5
令和7年度 依存症相談対応研修
「依存症と心理的孤立、人を頼るということ」
地方独立行政法人神奈川県立病院機構
神奈川県立精神医療センター 所長 小林 桜児 氏
- 研修会報告 6～7
令和7年度 ひきこもり支援者研修会
「発達障害傾向のあるひきこもり当事者・家族への支援」
鳥取県立精神保健福祉センター 所長 原田 豊 氏
- インフォメーション 8



私は農家に生まれ、子どもの頃は沢山の緑がありました。あぜ道をたどって通学していたことなど思い出します。結婚後街中に住み、病院勤務などのため草木に触れることはほとんどなくなっていました。

父が手入れしていた本家の宅地跡には、父の死後10数年で見通せないくらいに草木が生い茂りました。50歳から、その土地の手入れを開始しました。それから今日まで、冬以外の休日の数時間を、いろんな作業を楽しみながらおこなっています。

そのひとつに、子ども達のためカブトムシを寄せようと、呉羽山からクヌギのドングリを拾ってきて埋めました。小さな双葉に感動し、いろんな場所からクヌギが成長しました。カブトムシが昼でもクヌギの樹液に集まり、蝶や蜂もやってきました（写真）。20数年でクヌギは太く、空高く伸び他の木々と競り合うようになったため、他の高木も含めて職人さんに切り倒してもらいました。切り株からは若いクヌギが伸びています。

放置していた「庭仕事の神髄」を読み始めました。英国の精神科医のスミスさんが書き、2021年に築地書館から発行されました。読むうちに自分自身が20年以上やってきた庭仕事が、健康づくりに役立っていると確信しました。

そこには達成感、自己肯定感を高めることが多く記載してあります。4歳の少年が、スイカの種を埋め、スイカは成長し大きな実をつけました。少年はそれに気づき、「僕がやったんだ」と喜び、収穫します。この感覚は、いくつになっても継続するものと記載されています。同感です。



上：カブトムシ 下：蝶とカブトムシ
撮影：所長



本人グループのアサガオ 撮影：所長

園芸は私の生活には大事な活動です。また多くの人たちにも共通すると思います。当センターでは、ひきこもりの本人グループを火曜日の午前中に開催しています。その活動にプランター園芸があり、今年度は、アサガオ、百日草、マリーゴールド、今はチューリップの球根が植えてあります。園芸がもっと広まり、多くの人たちが楽しみ、健康に役立ち、景観がもっとよくなることを願っております。

富山県心の健康センター 事業紹介



各事業の詳細については、
県ホームページをご参照ください。

月曜日～金曜日

8時30分～12時／13時～17時（祝日及び年末年始を除く）

※連絡先は各センターの記載をご参照ください。

富山県心の健康センター

精神保健福祉に関する相談支援を行っています。

【TEL】076-428-1511（来所相談予約用）

精神医療審査会の審査に関する事務や精神障害者
保健福祉手帳の判定及び自立支援医療費（精神通
院医療）支給認定を行っています。



富山県依存症相談支援センター

依存症にお困りの本人や家族、関係機関等からの
相談に対応しています。

<回復プログラム>

認知行動療法を用いた回復
プログラムを実施し、依存
しない生活を目指します。



<依存症家族教室>

依存症の正しい知識を学び、家族同士が話し合い、
気持ちをわかちあう場を目指し、開催しております。

【TEL】076-461-3957（電話相談・来所相談予約用）

富山県自殺対策推進センター

自殺対策に関する情報発信、研修会開催を通じ、
専門職向けに普及啓発を行っています。

<グリーフケア相談>

身近な人を自死で亡くされた方の相談窓口を
設けています。残された人に、耐え難い辛さが
起こり得ます。辛さは長年にわたって続くこと
もあります。人に語ることで和らぐと言われて
います。

【日時】

第2木曜日 14時～16時（臨床心理士が担当）

第3木曜日 10時～12時（精神科医が担当）

※相談は予約制です。事前にお電話ください。

富山県ひきこもり地域支援センター

ひきこもり本人やその家族、関係機関等からの
相談に対応しています。

<本人グループ>

うまく話せなくても居るだけでいい、それぞれの
過ごし方で、ほっと過ごせる時間を一緒に過ごしま
せんか。

<親グループ>

ご家族の集まりです。わかちあいの時間で交流しま
せんか。1回だけの参加でもOK、秘密は守ります。



【TEL】076-428-0616（電話相談・来所相談予約用）

<こころのリスク相談> 富山大学附属病院との協働事業

「誰かに見られている感じがして不安」、「考えが勝
手に浮かんできて疲れてしまう」、「前より勉強や仕事
に集中しづらくなった」、このような状態が続いて困っ
ている方のご相談を受け付けています。

以下の二次元コードから、こうした「こころのリス
ク状態」にあてはまるかチェックもできます。

【対象】12歳（中学生）～30歳の未受診の方

【日時】第2・4月曜日 14～16時

※事前面談が必要です。まずはお電話ください。



講義 「依存症と心理的孤立、人を頼るということ」

講師

地方独立行政法人神奈川県立病院機構
神奈川県立精神医療センター所長

小林 桜児 氏

1 なぜ「やめられない」のか

依存症は、依存性のある物質を摂取したり、特定の行動を取ったりした人すべてが発症するわけではありません。では、どのような背景をもつ人が依存症に陥りやすいのでしょうか。

① 小児期逆境体験

小児期逆境体験 (ACE) とは、家族の物質乱用、心理的虐待等、小児期における被虐待や機能不全家族との生活による困難な体験のことです。

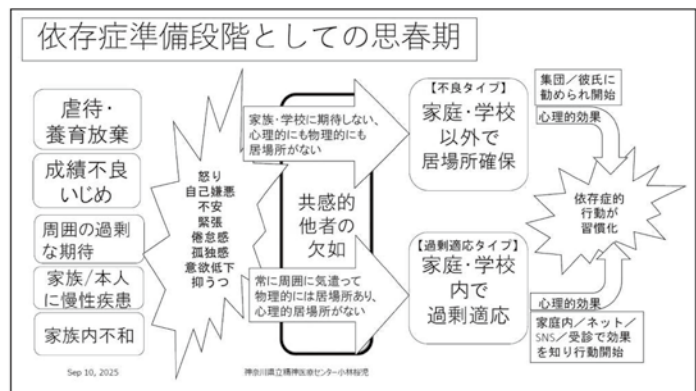
小林先生の調査では、依存症外来の初診患者の7割以上が、何らかの小児期逆境体験を経験していることが明らかになっています。このことから、幼少期の過酷な経験が、依存症の背景に関係している可能性が示唆されています。

② 信頼障害仮説

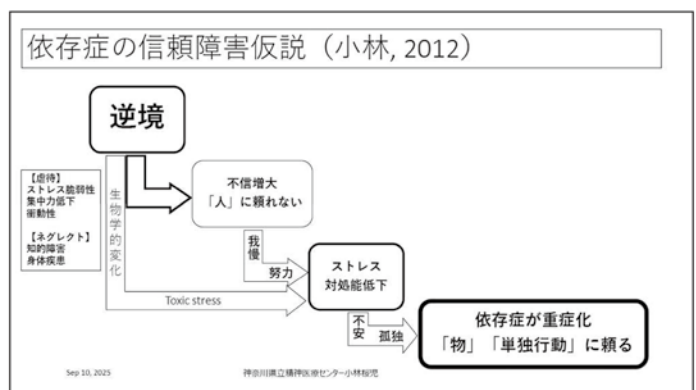
小児期逆境体験を経験し、そのことを誰にも相談できない状況が続くと、他者からの共感が得られず、心理的孤立が生じやすくなります。その結果、強いストレスに直面した際に「人を頼る」という選択ができず、薬物、アルコールなどの「物」やギャンブルなどの「単独行動」にのめりこみ、1人で何とかしようとするようになります。これを「信頼障害仮説」と言います。

依存症とは

特定の何かに心を奪われ、
「やめたくても、やめられない」状態



(図1) 依存症準備段階としての思春期



(図2) 信頼障害仮説について

2 どうすれば回復につなげるのか

依存症は、「人に頼ることが難しい環境の中で身につけた単独の対処行動」と捉えることができます。

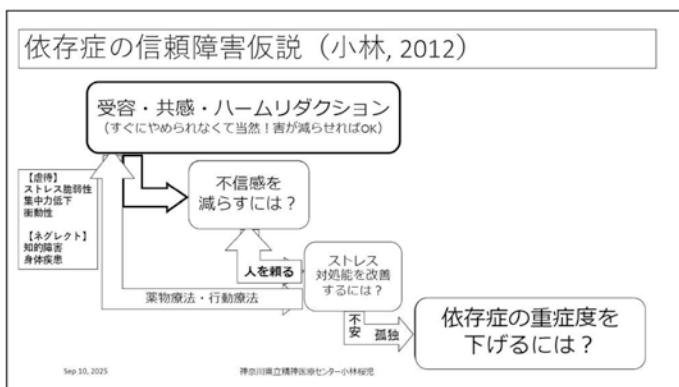
依存対象は、溺れかけている人にとっての浮き輪のような存在であり、無理に取り上げても、新たな浮き輪（別の依存対象）にしがみついただけで、根本的な解決にはなりません。

回復に必要なのは、ストレスへの対処能力を高めていくことであり、そのためには「人を頼れるようになること」が重要です。しかし、これまでの経験から人への不信感が強く、人を頼ったり、気持ちを打ち

明けたりすることが苦手な方も多いため、回復の過程では、人を頼っても悪くないという成功体験を重ね、他者との信頼関係を構築していくことが大切になります。

支援の際には、受容や共感の姿勢を大切にしながら、「すぐにやめられないのは当然である」という理解のもと、少しずつ害を減らしていきうという「ハームリダクション」の考え方に基づいた関わりが求められます。

また、小児期逆境体験は本人自身が選択できなかった体験であるからこそ、回復の過程では、本人自身が支援を「選択する」ことが重要になります。支援者は、本人が何に困っているのかを見極めながら選択肢を提示し、たとえ本人が望ましくない選択をしても、失敗体験を見守り、困り感の高まりを待つ等、本人の意思を尊重した関わりを意識することが大切です。

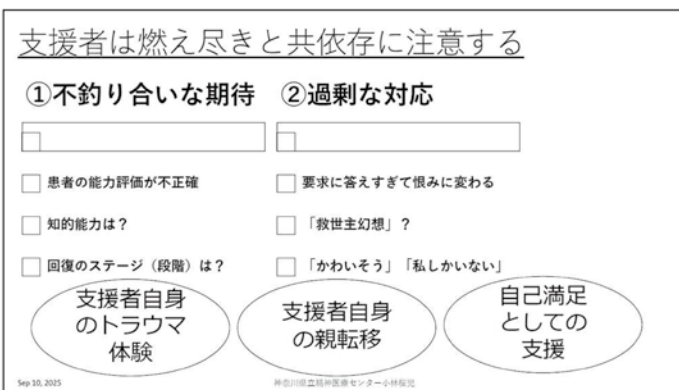


(図3) 回復の道のり

3 支援者や家族はどのように関わるか

① 支援者の関わり

依存症支援においては、支援者自身の燃え尽きや共依存に注意が必要です。当事者の知的能力や回復段階を見極め、不釣り合いな期待を抱かないこと、「自分しかいない」等、救世主的な役割を背負い込み、過剰な対応をしないことが大切です。また、支援者自身にトラウマ体験などの傷つきがある場合、本人のために行ったことが結果的に自己満足の行動となってしまう危険性もあります。

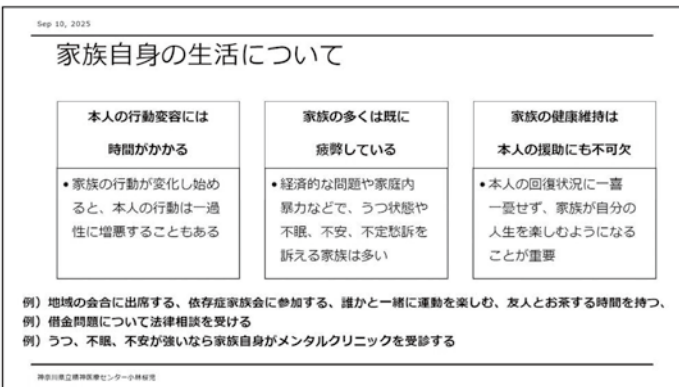


(図4) 支援者の注意点

② 家族の関わり

本人の行動が変化するまでには長い時間がかかることが多く、家族が心身ともに疲弊している場合も少なくありません。

まずは家族自身が相談につながり、本人の状態に一喜一憂しすぎず、家族自身の生活や人生を大切にしていくことが、結果として本人の回復を支えることにもつながります。



(図5) 家族の関わりについて

参考図書：小林桜児(2016). 『人を信じられない病 信頼障害としてのアディクション』. 日本評論社.

講義 「発達障害傾向のあるひきこもり当事者・家族への支援」

講師 鳥取県立精神保健福祉センター所長 原田 豊氏

1 ひきこもりの現状

ひきこもり者の中には、発達障害の傾向を有する者が少なくありません。10数年前から、社会的ひきこもり者（精神疾患を有しないひきこもり者）の中にも、もともと社会不安が高く、対人交流に強い疲労を感じる、コミュニケーション障害を持つ、発達障害を有する、もしくは、その傾向を有する者が少なくないと考えられるようになりました。

2 発達障害の特性

自閉スペクトラム症では、主に

- ① 感覚過敏
 - ② 抽象概念の困難
(コミュニケーション障害)
 - ③ 反復で限定的な言動
(興味の集中やこだわり)
- の症状があります。

発達障害 [ICD-11：神経発達症] の分類



① 感覚過敏(聴覚、視覚、嗅覚、味覚、触覚等)

高い音や叱る声などの特定の音が苦手、家族や近隣の生活音がストレスとなる、周囲の視線や光の強さが気になる等により、日常生活や集団生活を送るうえで支障をきたします。また、「視覚的記憶」により、過去の出来事にこだわり、フラッシュバックし、過去の嫌な記憶をつらそうに話すこともあります。そのようなときは、今、生きている社会が、つらいのだと理解します。

② 抽象概念の困難(コミュニケーション障害)

代名詞(あれ、これ)や形容詞(きれい、かわいい)、曖昧な表現が苦手、相手が伝えたい意図を十分に理解することができません。会話の場面では具体的な言葉で伝えましょう。

③ 反復で限定的な言動(興味の集中やこだわり)

特定の物事に対する興味の集中やこだわり(手順、道順、趣味)を認めることがあります。これらに集中することで、今するべきでないことに熱中したり、同時に2つ以上のことをすることが難しかったりします。また、自分の意見が否定されることが人格の否定に感じられ、他者との関係が途切れる要因となることがあります。

○ その他

上記①～③の主症状の他にも、周囲の状況を感じとり、理解することが難しい認知障害(認知のずれ)や、多動・衝動性、協調運動障害、それらに伴う2次障害(対人不信、対人恐怖・集団恐怖、過敏性の亢進)がみられることがあります。

③ 発達障害傾向にあるひきこもり当事者・家族への支援

発達障害は生まれもつての特性を有し、日常生活にさまざまな生きづらさを生じます。生きづらさを治療したり、克服したりすることは難しいですが、本人と周囲がそれを理解し、より安定した日常生活を送ることが目標となります。

支援に大事なことは、ひきこもり者の安心・安全を保障し、良好な関係を築くことです。そのために支援者は、発達障害者各々が持つ特性、生きづらさを理解しておく必要があります。診断が明確でなくても、発達障害の傾向があると思えば、発達障害としての関わり方をするほうが間違いはありません。

<まずはできる対応から>

- 1 ストレス（人間関係など）になっているものを取り除く。
- 2 余分な刺激は極力避ける。
- 3 本人のペースでの生活を保障する。
- 4 （本人なりの）
クールダウンができるようにする。

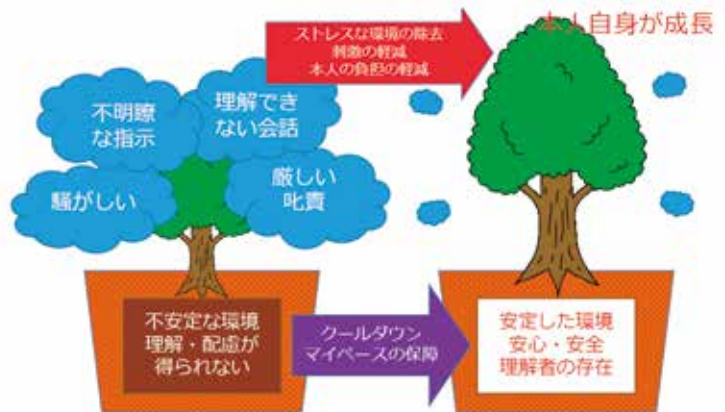
<声かけ>

声かけの3原則：①具体的に
②ていねいに
③穏やかに

⇒主語、述語を明確にします。

心理的距離が近すぎることで、不用意に本人の領域に入ってくることへの不安を与えないために、フレンドリーな話しかけはしません。怒っている、叱っていると感じられるような言い方や、「上から目線」と感じられる話し方、本人の意見を否定するような話し方には拒否的です。

まずは、本人の話をコメントなしでじっくり聞き、本人にとって「不快」「敵」「つらい」「疲れる」と感じることを支援者が把握します。



発達障害を有する者は、周囲に合わせることに人一倍、強いエネルギーを使います。疲労を感じているものの、周囲からはできて見えるように見えるため、周囲の理解を得ることが難しいとされています。

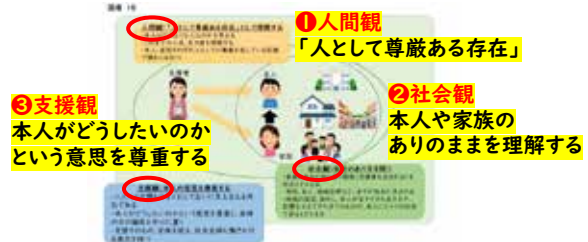
社会の発達障害に対する理解はまだ不十分です。そのため、本人へのアプローチだけでなく、家族や周囲の人々、社会への働きかけが、現状では不可欠です。

『ひきこもり支援ハンドブック～寄り添うための羅針盤～』（令和7年 厚生労働省）より

生きづらさを抱えた人々を広くひきこもりの支援の対象者としてとらえることや、支援の目指す姿を「自律」とすること等が整理されたハンドブックが新たに策定されました。

第3章では、ソーシャルワークの視点を基本とした支援において、支援者が大切にしたい基本となる3つの価値や倫理が示されました。

- (1) 支援において大切にしたい拠り所
(支援を行う前提となる3つの価値・倫理(基準))
①人間観 ②社会観 ③支援観に基づく支援者としての言動・行動



心の健康センターフリースペースについて(居場所事業)

誰もが安心して過ごすことができ、支援者同士が気軽に情報交換できる居場所づくりを目指します。

名称(仮): Together (トゥギャザー)
 場所: 富山県心の健康センター 2階
 対象: 一般県民、精神保健福祉業務に携わる者
 開設日: 平日の火曜日、木曜日(祝日を除く)
 時間: 午後1時から午後4時まで

※令和8年度より開設を予定



☆県では、若者が気軽に相談できる場所として、ゆりの木の里内に「CAFE ゆりの木」を毎週月～水曜 午後1時～5時に開設しております。

富山県心の健康センターまでの交通のご案内



路線バスを利用される方

富山駅前バス乗り場から ⑤番乗り場 笹津行・猪谷行・春日温泉行 最勝寺バス停で下車(徒歩10分)

高速道路を利用される方

富山インターチェンジから、国道41号を700m程南下(大沢野方面)し、蛭川交差点で右折

富山県心の健康センター

〒939-8222 富山市蛭川459-1
 TEL (076) 428-1511
 FAX (076) 428-1510

