

こころの健康だより



富山県心の健康センター 〒939-8222 富山市蟻川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

「今年のひまわり 2 鉢」



園芸・育成/本人グループ参加者

目次

● 挨拶	2
「災害時の心のケア」	
	心の健康センター所長 麻生 光男
● 研修会報告	2~4
令和6年度 子どもの心の健康セミナー	
「生きづらさをもつ子どもたちの理解と援助	
～処方薬・市販薬の乱用に対するアディクションの視点からの理解～」	
上越教育大学大学院発達支援・心理教育学系講師 大宮 宗一郎 氏	
● 富山県ひきこもり地域支援センター事業紹介	5
● 寄稿	6~7
「孤独・孤立予防を考える～何が課題となるのか～」	
富山大学学術研究部（医学系）疫学・健康政策学講座 助教	
博士（医学） 立瀬 剛志 氏	
● 本の紹介、インフォメーション	8



自然災害が相次ぎました。被災すると日常生活ができなくなり、孤立・孤独感が強まります。災害時には不調に陥っている方々へ寄り添い、つらさへの共感が大事といわれます。共感されることで、つらさが軽減し少しは平穏になれるはず

です。また、つらさが増した時には、周りに訴えることが大事です。そのためにも容易に話せる多様な「つながり」が必要です。安全に日常生活をおこない、維持できる状況を作ることが、最大の心のケアになると思われます。能登や県内各地域の復興が順調に進むことを願うばかりです。



研修会報告 令和6年度 子どもの心の健康セミナー(令和6年8月20日)より

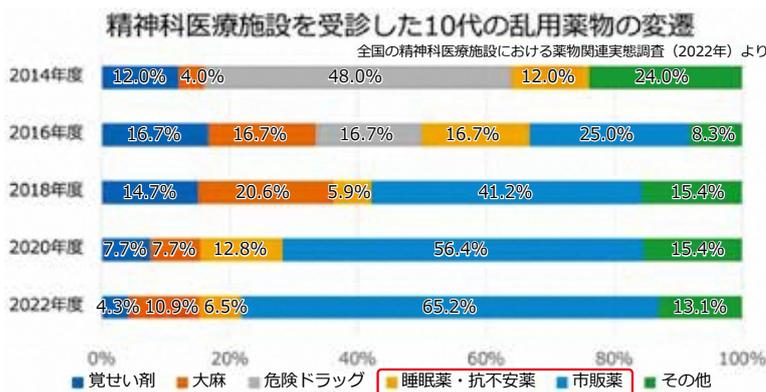
講義 **「生きづらさをもつ子どもたちの理解と援助
～処方薬・市販薬の乱用に対するアディクションの視点からの理解～」**
講師 **上越教育大学大学院発達支援・心理教育学系講師 大宮 宗一郎 氏**

1 アディクションとは

アディクションとは、特定の物質（薬物、アルコール）や行動（ギャンブル、ネット、自傷行為）にのめりこみ、心身の健康や生活が脅かされているにも関わらず、やめることができない状態のことを指します。今回のテーマである処方薬や市販薬を乱用する子どもたちについては、彼らが自身の抱える苦痛を和らげ、彼らにとってしんどく、辛い1日をやりくりするために、これらのクスリを使用していることが知られています。しかし、このような対処行動としてのクスリの使用は習慣化しやすいため、依存症になってしまう危険性ははらんでいます。また、クスリを繰り返し使用する過程で、最初に得られていた効果が徐々に得られなくなってしまい、飲む量や回数が増えるため、身体にさまざまな悪影響を及ぼし、場合によっては、死に至ることすらあります。したがって、クスリの使用は、短期的には自殺の保護因子となり得るのですが、長期的には自殺のリスク因子といえるのです。

2 10代の処方薬・市販薬乱用の実態

国立精神・神経医療研究センター薬物依存研究部の調査によると、精神科医療施設を受診した10代の方の中で主な問題となっていた薬物が睡眠薬や抗不安薬だった人は、2014年から2022年の間で5.9%から16.7%で推移していました。一方、**主な問題となっていた薬物が市販薬だった人は、2014年は0%だったものの、2022年には65.2%を占めるまでになっていました**（右図参照）。海外で実施された10代の過量



服薬の動機を調査した研究によれば、72.6%が辛い気持ちから解放されるために、そして66.7%が死ぬことを目的に過量服薬していたことが明らかになっています。そのため、10代の処方薬・市販薬乱用の問題は、見過ごすことのできない問題なのです。

3 10代の薬物乱用・依存の理解と支援

(1) クスリを使ってしまう10代の子どもたちをどのように理解したらよいのか？

では、私たち支援者は、処方薬や市販薬を使ってしまう10代の子どもたちを、どのように理解したらよいのでしょうか？ここでは、彼らを理解する上で有用と思われる2つの仮説をご紹介します。1つ目は、既に触れたように、クスリを使用している人は、自分が抱えている苦痛を和らげるために薬物を使用している可能性があると捉える自己治療仮説です。一方、もう1つの仮説は、依存症者の多くが幼少期の頃に虐待などの逆境体験、言い換えれば、身近な人から傷つけられる体験に晒されていることに注目した信頼障害仮説です。この仮説では、クスリを使ってしまう人は、人を信じることができなくなってしまったために、さまざまな生きづらさから生じるネガティブな感情を他者に打ち明けたりできずに、自分1人の力で対処せざるを得ない者、言い換えれば、人ではなく、モノにつながることでしか対処せざるを得ない者、と捉えます。つまり、これらの2つの仮説に基づけば、クスリの使用者は、彼らが根底に抱える他者への不信感の影響で周囲に適切に助けを求めることができず、1人孤独に辛い感情に対処するためにクスリを使用している者と捉えることができるのです。

(2) クスリの乱用・依存からの回復とは

薬物依存は、治るか治らないかの2択で言えば治らないのですが、薬物を使わない生活を続けることで薬物乱用・依存から回復することはできます。ただし、依存症は、「わかっちゃい



心や生活の回復



人間関係の回復

るけどやめられない」病気ですので、急に回復することは難しいと言わざるを得ません。そのため、回復過程の中で再使用してしまった場合は、再使用したことを断薬の失敗とみなして非難したり、批判したりするのではなく、同じ失敗を繰り返さないためにどのような工夫ができるのかを一緒に考えることで、回復の1歩をまた踏み出すことができます。依存症者の気持ちに寄り添い（共感し）、具体的な対応策と一緒に考え（行動に注目し）、次の支援に繋げる面談（支援）を行うことが大切です。

(3) 薬物乱用を止めることができない子どもの支援で大切なこと

支援の際には、「薬物を止める」「止めない」で押し問答するのではなく、クスリを使っている子どもが本音を言える安全な場を作ることが大切です。クスリの問題を抱える子どもは、相談に来たのであって、説教を受けに来たわけではありません。もっと言えば、彼らは非難されることや批判される不安を抱えながらも、“勇気を出して”相談にきたのかもしれない。したがって、子どもたちが相談に来た際には、支援に繋がったことを誇ること、その場が本音を言える安全な場であることを保証すること、そして本人の否認や抵抗と戦わずに、止めたくても止められない

相談者が安心して本音を話せる場を作ること



Seichiro OMIYA@Joetsu University of Education

両価性に共感することが大切です。ただし、クスリの使用を肯定するだけの対応をしてしまうと使用がエスカレートする可能性があるため、彼らのつらさに共感しつつも、クスリの使用については心配しているという懸念を伝えることも必要です。重要なことは、子どもたちが語るライフストーリーを傾聴し、彼らが相談して良かったと思える体験をしてもらうことです。このような体験ができれば、彼らはまた相談に来たいと思うのではないのでしょうか？ 性急な変化を求めずに、彼らのストーリーに耳を傾けることが、継続的な支援につながり、彼らの回復を支えることにつながるのではないかと思います。

(4) 発達課題を意識した支援: 必要に応じて役割分担を

10代の子どもの支援を行う際には、子どもの発達プロセスを念頭に置いた支援を行うことも重要です。10代の子どもの大切な発達のテーマの1つは、『自立』です。この頃になると、子どもたちは親に対して秘密をもつようになっていたり、親よりも友人たちとの言葉に重きをおくようになっていたりします。小さい頃は親の言うことを聞いていたかもしれませんが、さまざまな人と交流する中で、親の価値観だけではなく、学校の先生や同年代の友人などの価値観を取り入れていき、自分なりの価値観を確立するようになります。親の価値観からの脱構築を図るわけですね。とはいえ、まだまだ大人になりきれていないので、最終的に親に頼ったりもします。

そんな揺らぎのある子どもだからこそ、家族だからこそできる支援と第3者だからこそできる支援とを見極めることも大切なのではないかと思います。同じ言葉なんだけど、親から言われるとムカつく、でも、他の人から言われると抵抗なく受け入れることができる。みなさんも、そんな経験はありませんか？



ギャング・エイジ
小学校中学年～高学年



チャム・シッフ

中学生

Soichiro ONIYA@Joetsu University of Education



ピア・グループ

青年期以降

50

4 処方薬・市販薬の乱用してしまう子どもたちの理解と支援のまとめ

これまでの内容をまとめると、処方薬・市販薬を乱用している10代は、人を信頼することが難しいことから周囲に助けを求めることができず、1人孤独にネガティブな感情に対処している可能性があると言えます。しかし、クスリで得られる効果は一時しのぎにすぎません。それどころか、時には「死」を引き寄せてしまいます。人を癒すのは「モノ」ではなく「人」なのです。クスリの乱用・依存の問題は、人とのつながりの中で回復していくのです。そして、このような回復を支えるためには、クスリを使用している子どもたちが、安心して本音を言える場があり、安心して自分の話を聞いてもらえる人が必要です。



Joetsu University of Education

63

自戒の念を込めてお聞きします。みなさんは、ご自身が信頼できる支援者と言い切れますか？

心の健康センター事業紹介 富山県ひきこもり地域支援センター

ひきこもり状態にある本人や家族の方へ

ひきこもりとは、社会的に孤立し、孤独を感じている状態にある人や、様々な生きづらさを抱えている状態の人となります。それぞれ一人ひとりの状況は違いますが、具体的には、

- 何らかの生きづらさを抱え生活上の困難を感じている状態にある
- 家族を含む他者との交流が限定的（希薄）な状態にある
- 支援を必要とする状態にある

本人や家族（世帯）です。また、その状態にある期間は問いません。

（「ひきこもり支援ハンドブック～寄り添うための羅針盤～」(R6 厚生労働省) より引用)

ひきこもりという状態は同じであっても、ひきこもりの背景やひとりひとりの思いは様々です。

誰かに話すことで気持ちが少し軽くなったり、一緒に考えることで今後の見通しを立てることができま。富山県ひきこもり地域支援センターでは、本人やその家族、関係機関などからのご相談をお受けしています。一人で抱え込まず、まずはお電話でお気軽にご相談ください。



個別相談

電話や来所等による相談に応じています。来所相談は予約制です。秘密は厳守いたします。



グループ相談

※ 参加希望の方は、事前にセンターへご連絡ください。

本人グループ

ひきこもりがちの方を対象とした集いの場です。誰かと話をしたり、読書やゲームをするなど、それぞれの目的で思い思いの時間を過ごすことができます。

見学のみも可能です。家から一步踏み出して、誰かと一緒に時間を過ごしてみませんか。

日時：毎週火曜日 10:00～12:00

場所：心の健康センター2階デイケア室

内容：創作活動、レクリエーション、
ゲーム、園芸、散歩、映画鑑賞 等



親グループ

家族としてどうすればよいか分からないなど、同じ悩みをお持ちのご家族が集まって思いを語り、一緒に考える集いです。

ミニ学習会や経験談のみの参加、1回だけの参加も大歓迎です。

日時：毎月第2木曜日 14:00～16:00

場所：心の健康センター2階会議室

内容：ミニ学習会、当事者の経験談、支援機関の紹介、わかち合い等

※ 各月の詳細な内容については、チラシやホームページをご確認ください。



ご相談
お問い合わせ先

富山県ひきこもり地域支援センター TEL 076-428-0616
月曜日～金曜日 8:30～12:00/13:00～17:00 (祝日及び年末年始を除く)

特集 「孤独・孤立予防を考える ～何が課題となるのか～」

富山大学学術研究部（医学系）疫学・健康政策学講座助教
博士（医学）

立瀬 剛志 氏

孤独・孤立対策とは

今年4月に孤独・孤立対策推進法が施行されました。孤独・孤立対策とはいったい何か、なぜ必要なのか、これらについて一緒に考える機会になればと思います。我々は誰だって孤独を感じるし、自立していれば孤立していたとしても生活に支障はないだろうと考えることができます。また孤独を感じている如何に関われず、一人でいることが孤独・孤立状態と捉えられてしまうことにも問題があるように思われます。ではなぜ、孤独・孤立予防の対策が敢えて施行されたのでしょうか。一つにはコロナ禍を経て、孤独・孤立の問題点が多く顕在化したことがあるでしょう。また、インターネット社会ではどうしても人の繋がりが希薄になりがちだという背景もあります。さらに、孤独・孤立している人は、そうでない人と比べて死亡率が1.26～1.86倍という研究報告があることも知られています。こうした一連の社会的な背景によって孤独・孤立予防の法律が施行されるに至ったというのが現在です。

孤独と孤立

ここでは敢えて、孤独と孤立についての違いを考えてみたいと思います。孤立というのは、客観的に誰とも繋がっていない状態。孤独は自分が欲する繋がりが欠けている状態であり、つまり主観的なものです。この2つはそういう意味で大きく異なっており、例え誰とも繋がってなくても心安らかに暮らせていれば孤独は感じていない場合もあります。また多くの人に囲まれていても孤独を感じることもあります。ここで一緒に考えてみたいのですが、自分が抱える孤独感について誰かとオープンに語ったことはあるでしょうか。「私は孤独です。繋がりが欲しい」と。孤立も同じことが言えると思います。ここで理解できるのは、私たちは孤独感や孤立状態をどこか恥ずかしいものだと捉えているということです。孤独予防の実践家である元米国公衆衛生局長官マーシー氏は、その著書『孤独の本質：つながりの力』の中で、「孤独は人とのつながりが必要だと伝えてくる自然なシグナルだ。それを恥じる理由などない」とした上で、飢えや渇きと比べると孤独感は認めにくく、人にも話しづらいものだと述べています。加えて、孤独についてオープンに語り、孤独は人間にとってほとんど普遍的な経験であることを理解することが大切だと言っています。確かに、孤独感は恥じるのではなく、それを感じた時に繋がりを欲していると誰かにいえることが大切なのでしょう。



孤独は何が決める

先ほど、孤立と孤独は別であるという話をしましたが、一方で孤立している人はそうでない人より孤独を感じやすいと言われます。それは何故か。「人間は今すぐ何かを得られるわけでもなく、考えていることを他人を共有する唯一の動物」と考えられています。孤立状態にある人は、そうでない人と比べると

考えていることを共有する相手が少ないからです。さらに、共同生活が必要であった人類は、感情的な繋がりを得るために物語というものを生み出し共有していったそうです。現代社会は、誰かと自分たちの物語を共有するということが少なくなっていると考えられます。これはより便利になり、より独りでも生きていけることの裏返しと考えられます。では、どうしたら良いのでしょうか。先のマーシー氏は物語を共有することの大切さを説きます。自分の人生という物語を誰かと共有し語り合う。そこでは、困りごとへの支援やカウンセリングではなく、友情や愛情といった人間の本質的な感情に寄り添うことが大切になってくると考えられています。

どのような繋がりが必要か

国が打ち出した孤独・孤立対策では、福祉制度などの既存の支援施策を具体的に起こる問題に対する「課題解決型支援」として、孤独・孤立対策はむしろ課題が発生する前の予防的取り組みが重要と言っています。何かが起こってからではなく、起こる前に予防しようという考え方です。これは一見、孤立しないために頑張ってお金を作りましょうという余計なお節介のようにも見えます。しかし、見方を変れば、孤独を感じた時、孤立しているなど感じた時に、誰かや何かに繋がりを求めやすい社会であれば、個人の努力で日頃から独りにならないように努力する必要もなくなります。富山県が昨年度から取り組んでいる孤独・孤立対策官民連携プラットフォームの設置事業はまさにこうした社会を作るために大切な取り組みだと思っています。「病は市に出せ」という言葉を聞いたことがあるでしょうか。自殺が少ない徳島県の元海部町で使われる言葉で、困ったことになる前に人に相談しようという意味合いだそうです。それは長年培われた住民の繋がりが文化が育ててきた言葉だと思います。しかし、私たちがちょっとした悩みを相談したり、孤独を感じた時に正直に言える、そんな環境を整えていくことは、自殺率が高い富山県の重要な課題でもあります。実際に県が行った調査では、8.5%の人が孤独を頻繁に感じており、全国の4.9%を大きく上回っています。こうした現状において、県がこれから取り組む孤独・孤立対策は非常に重要な位置づけになると考えます。

孤独だと言える社会に

最後に、富山県の孤独・孤立対策事業に関与する立場として、私は大きな2つのテーマがあると考えています。一つは「孤独だと声をあげやすい地域づくり」です。孤独を感じることは、繋がりを欲するという誰もが持つ基本的欲求の現れであることを認め合い、どのように対応していくことがより多くの人の孤独と向き合えるか考えていくことが重要と思っています。もう一つは「声をかけやすい社会づくり」です。イギリスには「おしゃべり歓迎ベンチ」というものがあるそうです。そのベンチには「誰かが立ち止まって話しかけてきても構わないという方はおかけください」と書いてあるのです。このように人と人がちょっとした感情に触れあうための仕掛けづくりが必要だと思っています。ぜひ皆さんと一緒に、誰もが持つ「孤独感」という感情を共有し、孤独をしっかり見つめ合うような富山県そして、社会にしていきたいと考えています。



本の紹介



「消えたい」 「もう終わりにしたい」 あなたへ

・水島 広子 著
・大和出版 2023

人気精神科医が、「消えてしまいたい」「もう終わりにしたい」と思いながら日々を送る人に向けて、自死を思いとどまり、生きづらさを和らげるためのヒントをやさしく説く。



もしも「死にたい」と 言われたら

・松本 俊彦 著
・中外医学社 2015

「死にたい」という患者を前にして医療は何ができるのか、何をすべきなのか。この難しいテーマに真っ向から取り組んできた筆者の経験と知識を元に書き下ろした一冊。



孤独の本質 つながりの力

・ヴィヴェックHマーシー 著/
樋口 武志 訳
・英治出版オンライン 2023

なぜいま「孤独」は世界中にまん延しているのか。各地で実践される「社会的処方」が生む癒しの力とは。米国の公衆衛生をリードしてきた著者が多角的に解明する。

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

