



# お元気ですか？ あなたのこころ

## 知ってください!! “ひきこもり”

私たちはさまざまなストレスの中で生活しています。  
通常、私たちのからだは“ストレスを発散”することで  
ストレスが大きくなり過ぎないように調整しています。

しかし、ストレスを抱えきれなくなると・・・  
自分を守るために外界との接触を制限することがあります。

外界との接触を制限しようと、家庭にとどまり続けて  
いる状態が長期にわたって（6か月以上）続くことを  
“**ひきこもり**”といいます。

（外出していても家族以外の人とかかわらない場合も  
含みます。）

内閣府の調査によると、ひき  
こもり状態にある者は全国で  
**70万人近く**いると推計され  
ています。

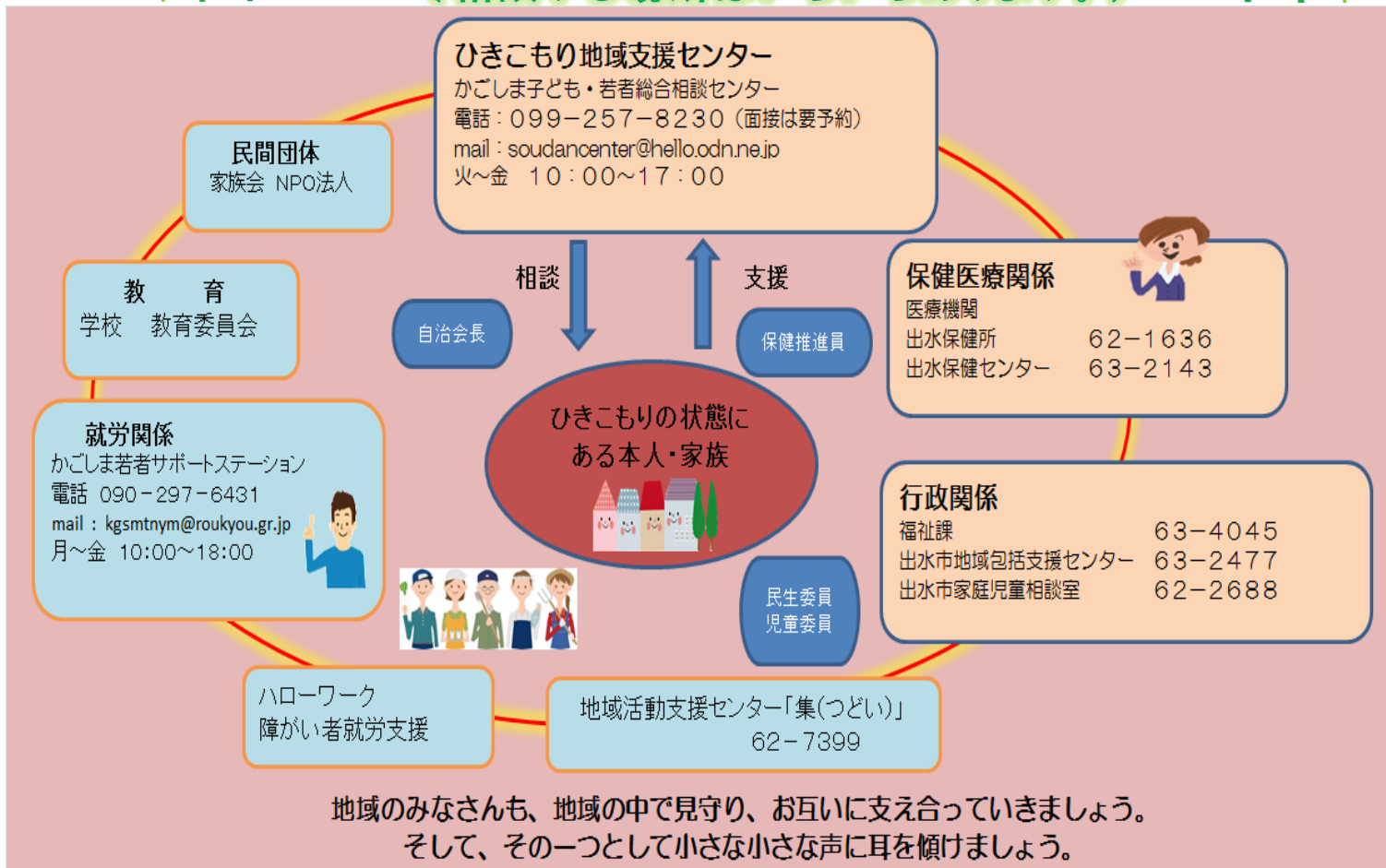
これは社会的病理の現れであ  
り、当人や家族の危機である  
と同時に、大きな社会問題で  
もあります。

**3日間、続けてほとんど眠れない。**  
**座ってられないくらい落ち着かない。**  
**奇妙に感じるくらい焦る。**  
**妙に疑い深くなってしまふ。**  
**どんどんマイナス思考にはまってしまふ。**  
**おっくうで動く気力がない。**

こういった状態は  
医療の手助けが必要かもしれません。

# 地域における支援体制

(相談する場所はいくつもあります。)



## 家族だけで抱え込まないで

引きこもりは、本人の問題ではありますが、「何とかしよう」と考えている**家族も強いストレスにさらされている状態**といえます。その結果家族が不安定になったり、気分が落ち込んだりすることはよくあること。家族自身がこれまでどおりの生活を営むことも困難になってしまうことも多いものです。

疲れ切ってしまうと新しいアイデアも浮かびにくく、身動きがとれなくなってしまうようなこともあります。家族自身が楽になるために、他の人や専門家に相談することも大切です。

本人が相談につながるきっかけとして、まずは**家族からだけでも相談**してみましょう。

春！別れや出会い、生活環境も大きく変わる季節です。

気持ちが重たくて、苦しくて、抱えきれなくなることもあるかもしれません。そんな時は、まず誰かに話をして自分の気持ちを楽にしてみませんか？

次回は平成28年9月に発行します

発行元 出水保健センター (TEL63-2143)