

「ひきこもり」について正しい理解を

「ひきこもり」という言葉を聞いたことがありますか。

「ひきこもり」は仕事や学校に行かず、かつ家族以外の人とほとんど交流せず、6か月以上続けて自宅にひきこもっている状態を指しています。

具体的には…

- * 学校を卒業・中退したまま、仕事をしないでずっと家にいる
- * 一日中自分の部屋に閉じこもってインターネットばかりしている
- * 昼夜逆転の生活をしていて、夜中にコンビニに行く
- * 家族との会話がほとんどなく、顔を合わせても避けようとする

内閣府の平成28年の調査(調査対象を15～39歳に限定)によると、ひきこもりの人は約54万人、そのうちひきこもり期間が7年以上の人が約35%となっています。

ひきこもりの原因はさまざまです。ひきこもりの人は自信が持てなかったり、物事を悲観的に考えたりしがちです。

周りから見ると「困った問題」にみえますが、本人にとっては「やるせない思いの表現」や「やむにやまれない行動」「自分の心を守る行動」なのです。

ひきこもりは「病名」ではありません

ひきこもりは状態を指す言葉であり、病気の名前ではありません。ただし、何らかの精神疾患や発達障がいがある原因のひとつである場合があります。

ひきこもりの人に対する心構え

- ひきこもりを否定せず、温かく見守ることを心がけましょう。
- 解決には時間がかかると考え、焦らずに接するようにしましょう。
- 朝晩のあいさつなど、小さなコミュニケーションをとることを心がけましょう。
- 周囲の人たちが孤立せず、健康であることが大切です。相談相手などを探し、愚痴をこぼしたり、聞いてあげたりしましょう。

ひきこもりの人には、本人が心を守りながらも、何とか外の世界とつ

ながってみようと思えるように、時間をかけて接していくことが必要です。

ひきこもりは必ずしも治療が必要ではありませんが、長期に及ぶ場合には、本人や家族だけで解決するのは難しい場合が多いのが現状です。

ひきこもりに悩んだ場合は、専門の相談機関などに相談してみましょう。

閤健康介護課 Tel 22-6839

岐阜県ひきこもり地域支援センター

Tel 058-231-9724



平成29年度山県市少年の主張大会

6月18日に行われた山県市少年の主張大会で、優秀賞に輝いた作品を2回に分けて紹介します。

闊生涯学習課 Tel.22-6845

自分の病気と向き合う

伊自良中学校 三年 藤井 順菜



みなさん、「糖尿病」という言葉は、聞いたことがありますか。テレビでよく耳にする言葉なので、一度は聞いたことがあるかもしれません。では、「一型糖尿病」という言葉を、聞いたことがありますか。

「糖尿病に、一型とかあるの」
そう疑問に思った人はいるでしょう。そして、その一型糖尿病を持病として持っているのは、私…。

二〇〇八年、二月八日。私がまだ五歳だった頃。父と母に連れられ、大きい病院へ行きました。私は、なぜ病院に来たのか分からないうまま、ただボーっとしていました。その時の記憶は今、ほとんど残っていませんが、入院して初めて行う血液検査。血糖測定。ただ怖くて泣いていました。

私の病気は、膵臓からインスリンが全く出ません。だから、食べ物を食べる時には、体外から注射でインスリンを取り入れなければいけません。インスリンがないと、ブドウ糖を細胞に取り込むことができず、血管の中にブドウ糖があふれ、高血糖になります。

「じゃあ、治るのか。治すことはできるのか」

自力では治せません。現代の医学でも治りません。血糖測定をしながら、生涯にわたって毎日数回のインスリン自己注射をする以外に、治療法はないのです。

この病気は、原因不明の難病で、日本では年間十万人あたり一人から二人の、とても低い確率で発症します。また、血糖コントロールをしっかりとしないと、将来さまざまな合併症をおこし、最悪の場合、死に至ります。

だから、月に一度、病院で尿検査、血糖検査を行い、毎日数回インスリン注射をしています。

私は、病院に行くのがあと二、三日遅かったら、命はなかったと聞かされました。健康な身体を持つている人の血糖値は、八十から百くらいです。でも、病院に行った時の私の血糖値は七百を超えていました。健康な人の七倍以上でした。また、糖尿病には、高血糖と低血糖という言葉があります。高血糖になりすぎても、低血糖になりすぎても、最悪の場合は死に至ります。そして、何年か経って合併症を引き起こすリスクも高くなります。だから、そうならないために、できるだけ血糖値を九十分から百二十の間で保てるように、コントロールしていきたいです。

さて、この話を聞いて、「可哀想」と思った人はいますか。確かに注射を打つのは痛そう、可哀想と思う人もいると思います。実際、私も三回、「可哀想」と言われたことがあります。でも、私は自分のことを可哀想と思ったことはありません。注射も、あまり痛くはありません。確かに、毎日何回も注射を打たなければいけないので、正直言うと、面倒くさいです。でも、

これが私なんです。見た目は健康な子と変わりません。運動もできます。

注射を打てば、何だって食べることが出来ます。友達と話せます。みんなと一緒に学校へ行って、授業も受けられます。注射のことを除けば、健康な子と同じです。

あと二、三日病院に行くのが遅かったら、なかったこの命。消えかけた命の炎に、もう一度あたたかい火を灯してくれた私の両親。両親には、感謝しかありません。私は、たまに思います。「病気になるって良かった」と。なぜなら、毎日の生活の中に当たり前は一つなく、小さなことにも感謝できる心に気づかせてくれたのも、この病気になったからこそだと思います。大変だと思ふこともたまにあります。大変だと思ふこともたまには、友達とのかけがえのない日々や、支えてくれる家族がいるからです。病気になったのも、私の運命。私以外の誰でもない私。いつか、病気が治ると信じて。それまでは「一型糖尿病」は、私が生きていく上でのパートナーです。このパートナーと共に精一杯生きていきます。