



# 保健師の健康アドバイス ひきこもり支援

健康課保健係 ☎(67)5159

## ③ ひきこもりのタイプ

ひきこもりは大きく3つのタイプに分けることができます。明確に分けられないこともありませんが、ひきこもりの回復には、タイプに応じた関わりや支援を考へることも大切です。

### 〈第1群〉 薬物療法などの治療が有効なもの

統合失調症や気分障害、強迫性障害などによって人と会うことが困難になったり、外出ができなくなった結果、ひきこもることがあります。

### 〈第2群〉 発達特性に応じたアプローチが中心となるもの

自閉症スペクトラム症(発達障害の一つ)や知的障

害など発達の偏りや遅れによって、周囲とのコミュニケーションがうまくいかなかったり自信をなくし、そのストレスを避けるためにひきこもることがあります。

### 〈第3群〉 性格やパーソナリティ特性に対するアプローチが中心となるもの

この場合は、その人の発達特性に応じた関わりや支援が必要です。また、2次障害として心理的問題や精神疾患が生じている場合は、医療機関での治療も必要となります。

その人の性格傾向によって悩みや不安が強くなり、時には身体にも症状が現れ、そのつらさからひきこもることがあります。

この場合は、性格傾向やパーソナリティ特性に応じた心理・社会的支援、生

活・就労支援がアプローチの中心となります。

それぞれのタイプの特徴に合わせた関わりや支援があると、その人の力が発揮されて「こころ」が元気になります。「こころ」が元気になるとひきこもりからも回復しやすくなります。

ひきこもりの人は他人との接触を避けるため、周囲の人がその特徴を把握し理解するまでには時間がかかることも少なくありませんが、相談機関を利用しながらアプローチの方法を見つけたいきましょう。



連載 No.156

きらきら☆かんら  
駐在所だより



福島駐在所  
佐藤貴寛さん

## キャッシュカードは 誰にも渡さないで！

群馬県内で特殊詐欺の被害が増えています。その中でも銀行員など金融機関を名乗る手口が多くなっています。

「医療費の還付金があります。あなたが持っていますが、あなたが持つているキャッシュカードだと古くて還付金が受け取れません。新しいカードを持ってあなたの家に行くのでカードを交換しましょう」などといった言葉巧みな電話が掛かってきます。

キャッシュカードは絶対、人に渡してはいけません。



電話に出た際には「本当に銀行員かな。本当に自分の子かな」と常に思う習慣を付けましょう。

### 防犯機能付き電話機をおすすめします

特殊詐欺の大半は1本の電話から始まります。犯人は自分の声や言葉が録音されることを嫌います。

そのため、防犯機能付き電話機や後付けできる特殊詐欺対策装置が非常に効果的です。対策をしている人です。対策をしていない人はいません。

皆さんも特殊詐欺対策をしましょう。群馬県警察では、装置の無料貸し出しを行っています。詳しくは県警ホームページをご覧ください。ただくか、富岡警察署 ☎(62)0110へお問い合わせください。

県警のホームページはこちら↓





## 甘楽町図書館

開館 午前9時～午後7時  
☎70-4660  
✉rarakanra@town.kanra.lg.jp

### ▶お知らせ 【6月の休館日】

5日(月)、12日(月)、19日(月)、26日(月)

### ▶図書館“プチ雑学” **その2**

#### 「読書がもたらす効果」

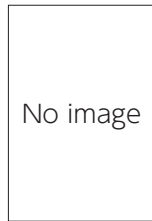
皆さんは、どのようにストレス解消を行っていますか。運動・音楽・映画鑑賞などさまざまあると思いますが、読書にもリラックス効果があり「ビブリオセラピー(読書療法)」としても実用化されています。忙しい時間の中でわずか数分でも現実から離れて本の世界に身を委ねることで、不安や苦痛を減らすなど「こころの健康」を保つ効果が期待できます。

さらに、本を読んで知識を吸収して思考・創造力に関わる脳が活性化され鍛えられることで、日常の問題解決やコミュニケーション能力の向上にもつながります。

小説や実用書は苦手という人は、まずはほっこり癒される絵本を手にとってみてはいかがでしょうか。

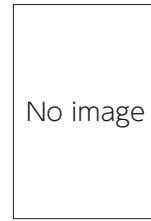


### NEW▶▶ 図書館に新しく入った本



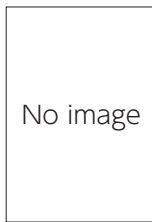
本売る日々  
青山文平 著  
文藝春秋

江戸時代、本の行商が見たものは…



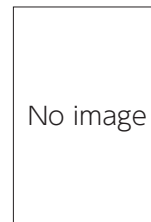
水車小屋のネネ  
津村記久子 著  
毎日新聞出版

助け合う人々の40年を描く長編小説



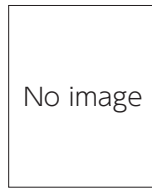
楽ありや苦もある  
地味ごはん。  
和田明日香 著  
主婦の友社

今日も主演は、名もなきおかず



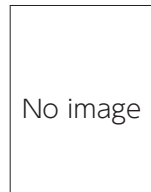
どんなに苦手でも  
うまくいく電話対応  
北條久美子 監修  
新星出版社

全世代に対応、最新ビジネスマナー



さくらちゃんのかえりみち  
かさいまり子 作・吉田尚  
令絵 / Gakken

さくらちゃんちは学校から1分。



すいとつもの  
ひとやすみ  
村上しいこ 作・長谷川  
義史 絵 / PHP研究所

ぼくのすいとつがキャンプに行きたいって!?

### 世帯・人口



世帯	5,090 (9)
人口	12,532 (△4)
男	6,210 (1)
女	6,322 (△5)
転入	53
転出	40
出生	4
死亡	21

4月30日現在  
(前月末比)

### ●● 甘楽町文化会館からのお知らせ ●●



### 「宝生流 かんら能」のご案内

**日時** 9月2日(土)

午後5時開演(午後4時30分開場)

**会場** 甘楽町文化会館 ホール

全席指定

**入場料** 前売券 3,500円

(当日券は500円増し)

※未就学児のご入場はご遠慮ください。

#### チケット発売開始

**6月18日(日)**

友の会員：午前9時～／一般：午後1時～

電話予約：午後3時～

■ 問い合わせ 町文化会館 ☎74-7000

✉ k-bunka@town.kanra.lg.jp