



ここん通信 no. 68

熊本県子ども・若者総合相談センター
熊本県ヤングケアラー相談支援センター



雨の季節です。梅雨時期、人によっては低気圧の影響を受けて、体の重さ・怠さを感じたり、片頭痛が続いたり、不調を感じやすい時期です。それと同時に、気分も落ち込みがちになったり、イライラしやすくなったりするかもしれません。ただ一人で落ち込んでいるだけならまだ良いのですが、「怒り」につながってしまうと人間関係の不和につながることもあります。ただ、怒りが湧いてくるのにはそれなりの理由があり、そこから得られる恩恵もあります。今回のコラムでは、怒りとの付き合い方の助けとなるような内容をピックアップしています。

また、6月の催しは以下の通りです。お近くの方はぜひこの機会をご利用ください。また、詳細についてはホームページ上にも掲載しております。

フード パントリー

食料品を無料で配布します！
気楽に過ごせる居場所もあります。

日 時：令和7年6月11日（水）
7月9日（水）
10:00～17:00
場 所：学校法人松本学園 CSC
熊本県玉名市中 48-4
対象者：子ども・若者、もしくは
その保護者、関係機関等。

予約は不要です。
品物がなくなり次第
終了となりますので、
ご了承ください。

出張相談会 & 座談会

人吉市相談会

日時：令和7年6月12日（木）
10:30～15:30
（座談会：13:00～14:30）
場所：球磨地域振興局

八代市相談会

日時：令和7年8月26日（火）
10:30～15:30
（座談会：13:00～14:30）
場所：代陽コミュニティセンター

ニート・不登校・ひきこもり等の 家族支援セミナーのご案内

子どもの問題を解決するための第一歩は
『家庭環境の安全化』です。本セミナーで
は、そのために必要なポイントをお伝えし
ます。

日 時：令和7年6月26日（木）
13:30～15:00
場 所：不知火防災拠点センター
（宇城市不知火町高良 2273-1）
対 象：ニート・不登校・ひきこもり等の
悩みを抱える方のご家族
参加費：無料
講 師：高澤 信也

お申込み・お問い合わせ先

熊本県子ども・若者総合相談センター
熊本市東区月出3丁目1-120
熊本県精神保健福祉センター2階

Tel 096-387-7000
（平日8:30～21:00）
Mail kowaka-cocon@wind.ocn.ne.jp
HP <http://kowaka-cocon.jp/>



怒りの感情を扱う

あなたは「怒り」の感情とどのように付き合っているでしょうか。「怒り」を「取り扱いが難しい感情」と感じている人は多いでしょう。これは、「怒り」が衝動的・攻撃的な行動に結びつきやすいからです。この衝動性のままに体が動いてしまえば、瞬間湯沸かし器のように声を荒げたり、相手を殴りつけたり、公の場で泣き出すといったことが起こるかもしれません。それが良い結果を生まないことは容易に想像がつかますし、誰しもできればそんな姿は晒したくないでしょう。

上記のようにストレートに相手を攻撃する以外でも、怒りの動きは色々な形で見えます。例えば、大声は出さなくとも、いつも何かが不満で、一日の多くの時間をぶつぶつ文句を言うことに費やしている人もいます。表面では平静を取り繕っていても、内心では怒っていて、誰か別の人に愚痴を言ったり、間接的な形で相手を攻撃したり、もっと身近な人や物に八つ当たりする場合があります。もしくは、怒りを相手に向けるよりも「自分が悪かった」と考え、意気消沈する人も居ます。これは、攻撃のエネルギーが外ではなく内に向かっていけると言えます。

一見すると厄介に見えるばかりの「怒り」ですが、この感情にも、大事な役割や恩恵があります。



① 「大事な領域が侵害されているぞ!」というアラーム機能

「怒り」は本来、危険から身を守るための「戦闘モード」です。そのため、怒りが発動しているときは、何か自分にとっての危険がある状態と捉えることができます。怒りが発動した時に、「何が脅威になっている? どうしたら解消できる?」という方向に考えを転換すること大切です。

② 大きなエネルギー

怒りを感じる時、体が熱くなったり、大声をあげたい感覚に襲われるかもしれません。それを例えば、「相手を見返してやる!」という努力のためのエネルギーに変え、大きなことを成せる人も居ます。そうでなくても、「何が脅威になっている? どうしたら解消できる?」といった方向にエネルギーを向けることができると、より建設的な方向に運ぶことができます。

「怒り」の恩恵を受け取るためには、まずは怒りの衝動を落ち着けることが大切です。そのためには、以下のようなことが役立ちます。

① リラクゼーション（呼吸法、筋弛緩法）

呼吸法は文字通り、呼吸に注意を集中します。怒りは交感神経が優位の状態ですが、吐くことを丁寧に行っていくと、副交感神経を優位にするのに役立ちます。

筋弛緩法では、呼吸に筋肉の緊張と弛緩を連動させます。まず、肩や腕、太もも、顔等、力を入れる場所を決めましょう。吸う息とともにその部分にぐーっと力を入れ、きつくなってきた頃に、吐く息とともにダラリと力を抜きます。この時、力の抜けた重だるい感覚に注意を向けること重要です。これもまた、副交感神経を優位にするのに役立ちます。

② おでこに手を当てる

怒りの衝動性に突き動かされているときは、脳の制御機能が上手く働いていない状態です。感情や衝動の制御は、前頭葉の働きによって行われます。おでこに手を当て、前頭葉をじんわり温めることで、衝動のままに動くことを押さえる手助けになります。



③ その場を離れる

瞬間湯沸かし器のように上がってきた怒りの感情は、時間が経てば少しずつ落ち着くものです。ただ、怒りの対象となる物事や相手が目の前に存在している状態では、衝動をコントロールするのも難しく感じるでしょう。その場は数でも数えてやり過ごし、相手を攻撃したい衝動は我慢して、とにかく一旦その場を離れましょう。

怒りに飲まれていると、「怒っている」ということすら自覚できない場合があります。まずは自分の体の感覚や、湧き上がってくるものを少し距離を置いて捉え、「怒っている」ということを自覚することから始めていきましょう。



問題行動

ひきこもり

不登校

進路

疾病・障害

一人で悩まず

ご相談ください。

TEL 096-387-7000

熊本県子ども・若者総合相談センター



〒862-0920 熊本市東区月出3丁目1-120

熊本県精神保健福祉センター2階

FAX 096-387-8000

Mail kowaka-cocon@wind.ocn.ne.jp

ホームページアドレス http://kowaka-cocon.jp/



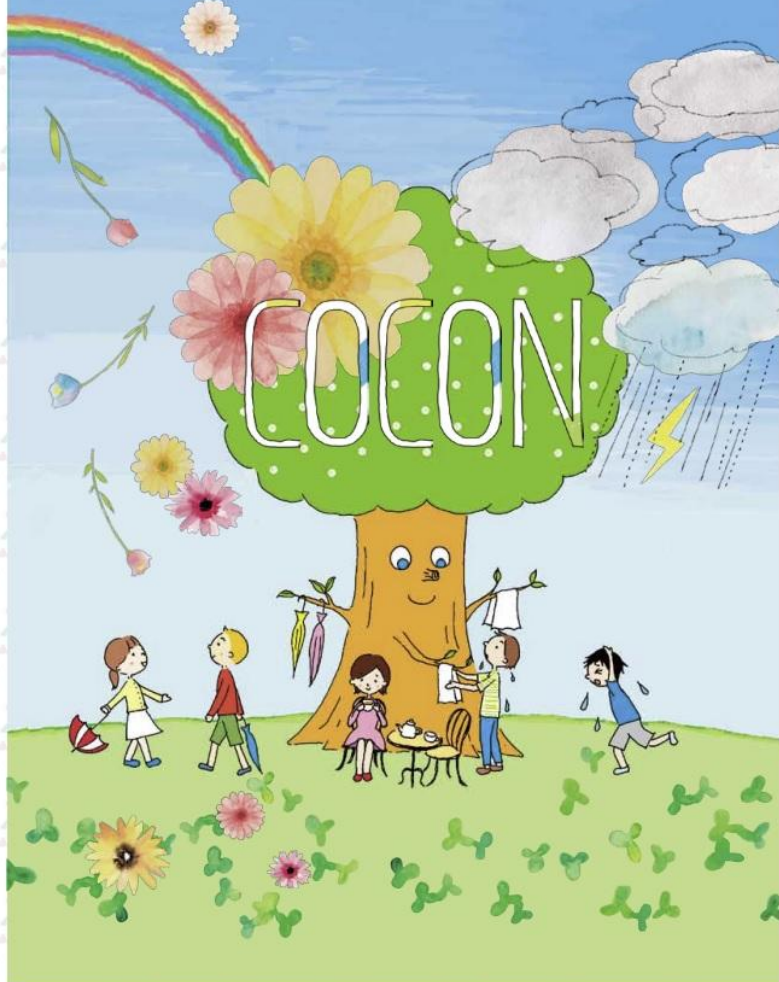
運営

学校法人 熊本学園 キャリア支援センター

〒865-0064 熊本県玉名市中48-4

TEL 0968-72-2375 FAX 0968-74-4151

熊本県子ども・若者総合相談センター



熊本県子ども・若者総合相談センター



当センターでは、熊本県（熊本市を除く）にお住まいの主に 15 歳～ 40 歳未満の方と
そのご家族、ご友人、その他関係者などの様々な相談を受け、その方の状況に合わせて
適切な支援機関をご紹介します。

まずは、相談内容や相談者様の状況をお聞かせください。必要な支援は何か、一緒に考
え見つけていきます。秘密は守られますので、安心してご相談ください。

ニート・ひきこもり・不登校などの様々な悩みをもった
子ども・若者とその家族



ここんイメージキャラクター
ここんちゃん



※状況に応じて左記の限りではありません。

当センターの利用について

電話受付	月曜日～金曜日 8:30～21:00 ☎ 096-387-7000
来所相談	月曜日～金曜日 8:30～17:15（要予約） 熊本県精神保健福祉センター2階
休館日	土曜日・日曜日・祝日及び年末年始
対象	熊本県内在住（熊本市を除く）の主に 15 歳～ 40 歳未満の子ども・若者 とそのご家族、友人・関係機関 など
料金	相談は全て無料で承っております
スタッフ	臨床心理士、社会福祉士、精神保健福祉士、キャリアコンサルタント等



COCOONとは
フランス語で「巣」という意味です。
鳥の中で大事に育った子ども・
若者が巣の糸をほどきながら
社会的自立に向かう。また、鳥の糸を
支援者が少しずつほぐして、
イメージを表しています。

こんなご相談があります



ひきこもりの
Aさんの場合

不登校からひきこもり状態に
なった A さんのことで、保護
者から電話相談を受けました。
何度も訪問相談を重ねた結
果、地域の社会福祉協議会に
引き継ぐことになりました。
その後、面談を継続し就職す
ることができました。



不登校の
Bさんの場合

中学 3 年生の夏休み明けから
不登校になった B さんのこ
とで、保護者から電話相談が
ありました。生活の状況を確認
し、生活困窮者事業のひとつ
である学習支援事業を紹介。
勉強を続け、無事に高校に合
格することができました。



仕事で悩んでいた
Cさんの場合

仕事や職場での人間関係が上
手くいかず、すぐに辞めてし
まうという悩みを抱えて来所
されました。面接の中で本人
の長所・短所を整理し活かし
方を考えました。その結果、
現在も継続して就労されてい
ます。

電話相談

どこに相談して良いのか
分からない、悩みを聞いて
欲しいなど、まずはお
気軽にお電話ください。



来所相談

直接会って相談したいと
いう方は、気軽にお立ち
寄りください。先ににお電
話をいただければ、お待
たせすることがないよう
にご案内することができ
ます。



訪問相談

本人やそのご家族等がセ
ンターまで来所すること
が困難な場合、相談者が
お住まいの地域に訪問相
談を行っています。但し、
本人の了解が得られてい
ない状況での家庭訪問は
出来ません。



同行支援

センターへ相談後、より専
門の関係機関での支援が
必要な場合、必要に応じて
関係機関へ同行します。



メール相談

ご利用の際は、熊本県子
ども若者総合相談セン
ターのホームページのトッ
プ画面「お問い合わせ」
よりアクセスください。



その他《出張相談会・家族支援セミナーなど》

県内（熊本市を除く）の市町村を巡回して、出張相談会や、家族支援セミナー
などを開催しております。ホームページにて随時ご案内しておりますので、
ご確認ください。

ニート・不登校・ひきこもり等の
家族支援セミナー

安心して話せる場がない、支援を受けられない…。保護者
の方々のそんな悩みに対応するため、「自助グループ」を
広げていきたいと考え、家族支援セミナーを行っています。
ご希望の方はお問合せください。





☎096-384-1000

熊本県ヤングケアラー相談支援センター

〒862-0920

熊本市東区月出3丁目1-120

熊本県精神保健福祉センター2階

FAX 096-387-8000

✉ kumamotoyoung@wonder.ocn.ne.jp

HP <http://kowaka-cocon.jp/youngcarer/>



運営 学校法人 熊本学園 キャリア支援センター

〒865-0064 熊本県玉名市中48-4

TEL 0968-72-2375 FAX 0968-74-4151

熊本県ヤングケアラー相談支援センター

よくきょうだけで
家族全員分の買い
物にきている

保育園のお迎えは
いつもきょうだいが
来る

学校に来ているはいる
が、毎日疲れている
ように見える

知ろう！ 気づこう！

ヤング ケアラー



学校の支払いが
滞ることがある



デイサービスで迎え
に行くといつも子ど
もがいる



保護者の姿をあま
り見ることがない

多くのご家庭で、子どもたちは、洗濯ものたたみや食器洗い等、少しずつお手伝いをして、日々の生活に必要なことを学んでいきます。それは決して、その子の日々の通学や、宿題の妨げとなったり、友達と遊ぶ時間を大きく奪うほどのものではないのが、一般的に考えられる「お手伝い」です。
しかし、年齢が上がり、できることが増えて、任せられることが増え、勉学や友だち付き合いを大きく犠牲にせねばならない程に、家庭の中で大きな役割を担ってしまうケースがあります。
その子の本心の部分には、「もっと友達と遊びたい」「部活動がしたい」「進学もしたい」という思いがあるかもしれませんが、その思いには蓋をして、家族を思う一心で、日々の家事や家族の世話に勤むことを選んでいます。そんな子が、あなたの傍にも居るかもしれません。
そのような子を見つけたら、「えらいなあ」「がんばっているなあ」と終わらせず、当センターまでご相談ください。

ヤングケアラーって？

ヤングケアラーとは・・・

本来大人が担うと想定されている家事や家族の世話などを日常的に行っている18歳未満の者（18歳を超えた大学生であってもその家庭の状況により通学できない場合などは対象となる）です。

家族のためにこんなケアをしています



病氣や障がいがある
家族の代わりに、家
事をしている。



家族の代わりに、
幼いきょうだいの
世話をしている。



病氣や障がいのある
きょうだいの世話や
見守りをしている。



目が離せない家族
の見守りや声かけ
気づかいをしてい
る。



日本語が話せない
家族や障がいのある
家族のために通
訳している。



病氣や障がいのある
家族の入浴やト
イレの介助をして
いる。



病氣や障がいのある
家族の身の回り
の世話をしている。



慢性的な病氣や障
がいのある家族の
看病をしている。



家計のために働い
て、病氣や障がい
のある家族を助け
ている。



心が不安定な家
族の話を聞いて
いる。

子どもであっても重い責任を負って家族を支えています

利用について	
電話受付	月曜日～金曜日 8:30～17:00 ☎096-384-1000
来所相談	月曜日～金曜日 9:00～17:00（要予約） 熊本県精神保健福祉センター2階
休館日	土曜日・日曜日・祝日及び年末年始
対 象	熊本県内在住（熊本市を除く）18歳未満の者（18歳を超えた大学生であつても家族の状況により、通学できない場合等も対象となる）又はその関係者など
料 金	相談は全て無料

このような方法で相談ができます

電話相談

ケアをしなければなら
ず学校に行けない。
身近にヤングケア
ラーがいる。ヤング
ケアラーになるのか
な？等のヤングケア
ラーに関する疑問や
相談を受けています。
お気軽にお電話くだ
さい。

来所相談

直接会って相談した
いことがある方は、
気軽にお立ち寄りく
ださい。先にお電話
をいただければお待
たせすることなくご
案内できます。

訪問相談

来所することが困難
な場合は、お住いの
地域や学校、お近く
の公共施設等に訪
問し、ご相談をお受
けしております。但
し、ご家庭への訪問
は本人やご家族の
同意が得られていな
い状況ではできませ
ぬ。

メール相談

直接メールアドレス
にメールいただけれ
ばご相談できます。
但し、お返事にお時
間をいただく場合も
ございます。



その他〈オンラインサロン・SNS・出張相談会・研修など〉

オンラインサロン：開催日が近くなりましたらホームページに案内を掲載します。

参加ご希望の方は、ホームページに掲載されている方法にてお申込みください。

（ヤングケアラー、ピアサポート対象）

S N S 相 談：毎週木曜日（祝日を除く）の10時～15時となっております。DMにてご相談ください。
お返事にお時間をいただく場合もあります。

出 張 相 談 会：県内各地域を巡回する方式で開催しております。

詳細の日程等の情報はホームページでご確認ください。

研修（職員向け）：随時開催予定です。