

ひきこもりとAIセルフケア そのあとのステップ

早稲田メンタルクリニック
こころのリワークセンター大阪本町
益田裕介



利益相反(COI)開示

Googleからは広告収入を介して年間50万以上の収益を得ています。
就労移行事業所のKaizenから年間50万以上の監修料を得ています。
また多数の出版社から取材費などを受けていますが、いずれも年間50万を超えるものではなく、本活動と関連するものもありません。
その他、開示すべき企業はございません。

- (1) 企業・法人組織等の役員，顧問職，社員等への就任 *， **
- (2) 株式の保有
- (3) 特許権等実施料
- (4) 会議出席・講演など労力の提供に対する支払
- (5) パンフレットなどの執筆・監修に対する原稿料・監修料
- (6) 研究費
- (7) 奨学寄付金
- (8) 寄付講座
- (9) その他，上記以外の学会参加等のための旅費や贈答品などの受領

精神神経学会の細則に基づき

自己紹介



- 1984 徳島・香川・千葉・北海道・新潟・岡山
- 2004 防衛医大（埼玉県）、レスリング部
- 2010 陸上自衛隊：研修医、東北衛生隊、専攻医
- 2018 民間病院を経て開業
- 2019 YouTube
- 2022 オンライン自助会・家族会
- 2025 AIお悩み相談～：リワークプログラム

ひきこもりの苦しみ



- 孤独、孤立（無人島で暮らすような苦しみ）
- 周囲からの無理解、誤解（精神医学は理解困難）
- 不条理（なぜ自分だけ？）
- 限界（精神科患者さんの半分は働けない事実）

働けない、を受容してからが後半戦であること

ひきこもりと精神疾患



うつ病、パニック障害…心身の疲弊
双極症、統合失調症…1～2%の若者
強迫症…こだわり
ASD/ADHDグレー…理解困難、効率悪い
パーソナリティ症…パワハラ、セクハラ
PTSD、虐待歴…恐怖や不安を忘れられない
依存症…アルコール、ゲーム、スマホ、過食嘔吐

合併症も多い

ひきこもりの「治療」



規則正しい生活、食事睡眠運動
マインドフルネス
AIセルフカウンセリング、手帳
孤立しない環境、オンライン自助会・家族会
・手帳と年金、就労移行ないし生活自立訓練

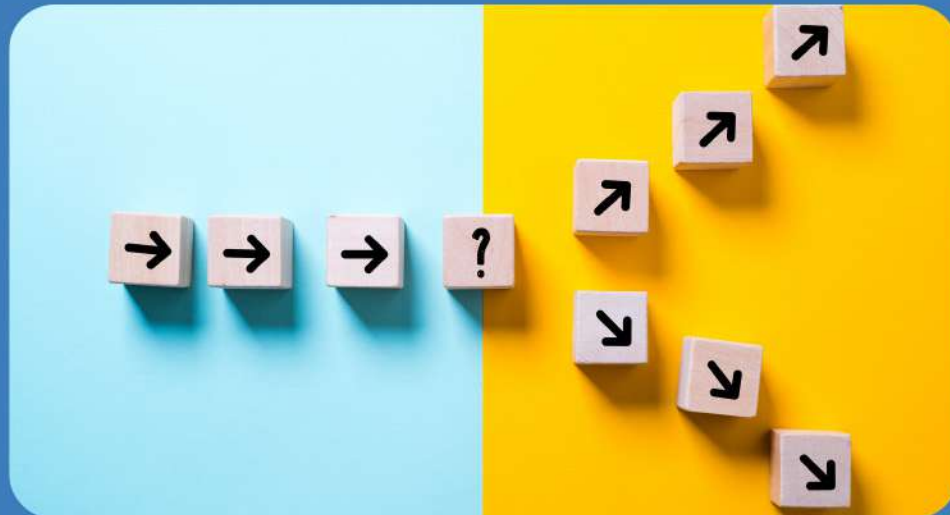
→酒、スマホ/SNSなど悪習を避ける
若い脳は時間と共に成長し、改善する

AIセルフケアの活用の流れ



準備：心身の安定、孤立していない、AIの基本的理解など
愚痴の整理と知識の補足：類）支持的療法と心理教育

注）AIによる相談は医療行為ではありません。個人情報に注意をしながら、主治医や家族と相談しつつ、自己責任でお使いください。依存などの精神症状に注意しつつ、ご利用ください。



トロッコ問題の遭遇：例）離婚する、しない？

パーソナル哲学の必要性を感じるタイミング

AI理解の深化：問いの吟味、単純化、弁証法、プロンプト術



パーソナル哲学の獲得のために、多種多様の学習を行う

認知行動療法、精神分析、家族療法、、歴史哲学から数学科学

仕方がない/生まれてきてよかった。からの守破離

靈的体験を経験および共有や実感

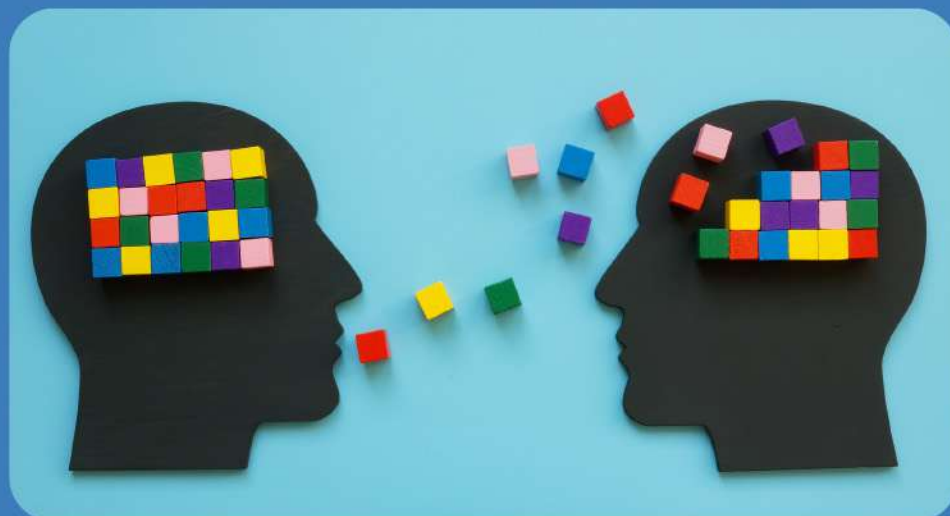
多種多様な学習



自分史、家族史、現代史、世代論
関連する社会問題などの理解
愛、生きる、仕事、お金など、抽象概念の言語化



代表的な精神療法
・認知行動療法、精神分析、家族療法、オープンダイアローグ
人文系学問
・歴史、哲学、文化人類学



理系学問
・脳神経科学、精神医学、栄養学、科学哲学、統計や確率
・AIなどコンピューターサイエンス
その他、さまざまな学問

その後のステップ



患者会、家族会（Necco(ネッコ)カフェ、オンライン自助会）
福祉支援団体



精神科臨床やプロの支援
訪問診療、訪問看護



マインドフルネス
セルフケアおよびトレーニング

ご清聴ありがとうございました

toiawase@wasedamentai.com

