

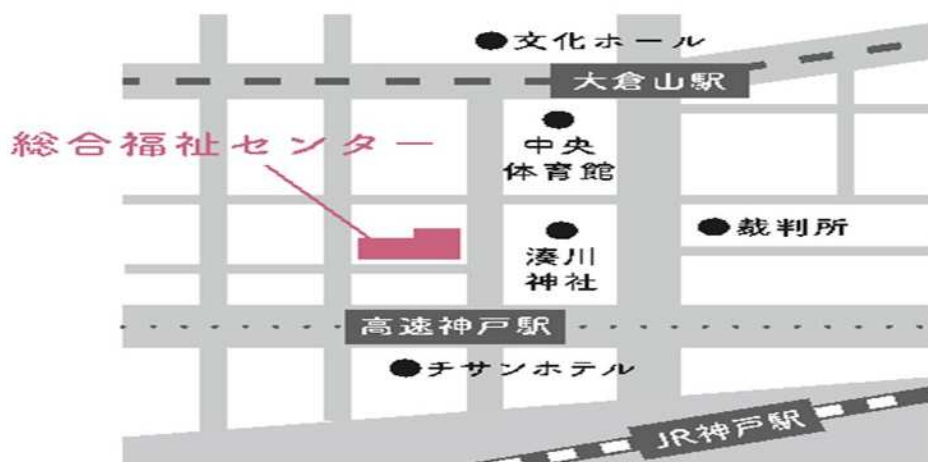
ひきこもり相談の約7割はご家族からです

「ひきこもり」は決して個人や家族の責任ではありません
一人で抱え込まずに、お早めに悩みをお聞かせください

(相談例)

- ・こどもが部屋に閉じこもったまま出てこない
- ・こどもとどう接したらよいかわからない
- ・親亡き後の生活が心配

- ・仕事をしたいが、どうすればよいかわからない
- ・誰かに自分の話を聞いてほしい



神戸ひきこもり支援室

時間 平日 9:00~17:00 (祝日・年末年始を除く)

場所 神戸市中央区橘通3丁目4番1号 総合福祉センター1階

TEL **#8900** つながらない場合は 078-361-3521

MAIL hikikomori_shien@office.city.kobe.lg.jp

来所面談を継続的に行います

月2回、各区役所への出張相談も実施しています

自宅にひきこもっている

- 親密な会話を必要としないところは、安定してくると行くこともある。
例えば、書店やコンビニなど。

学校や会社にも行かない

家族以外の親密な対人関係がない

長期に続いている

統合失調症などの精神疾患でない

- 初期は、分かりづらいことも。



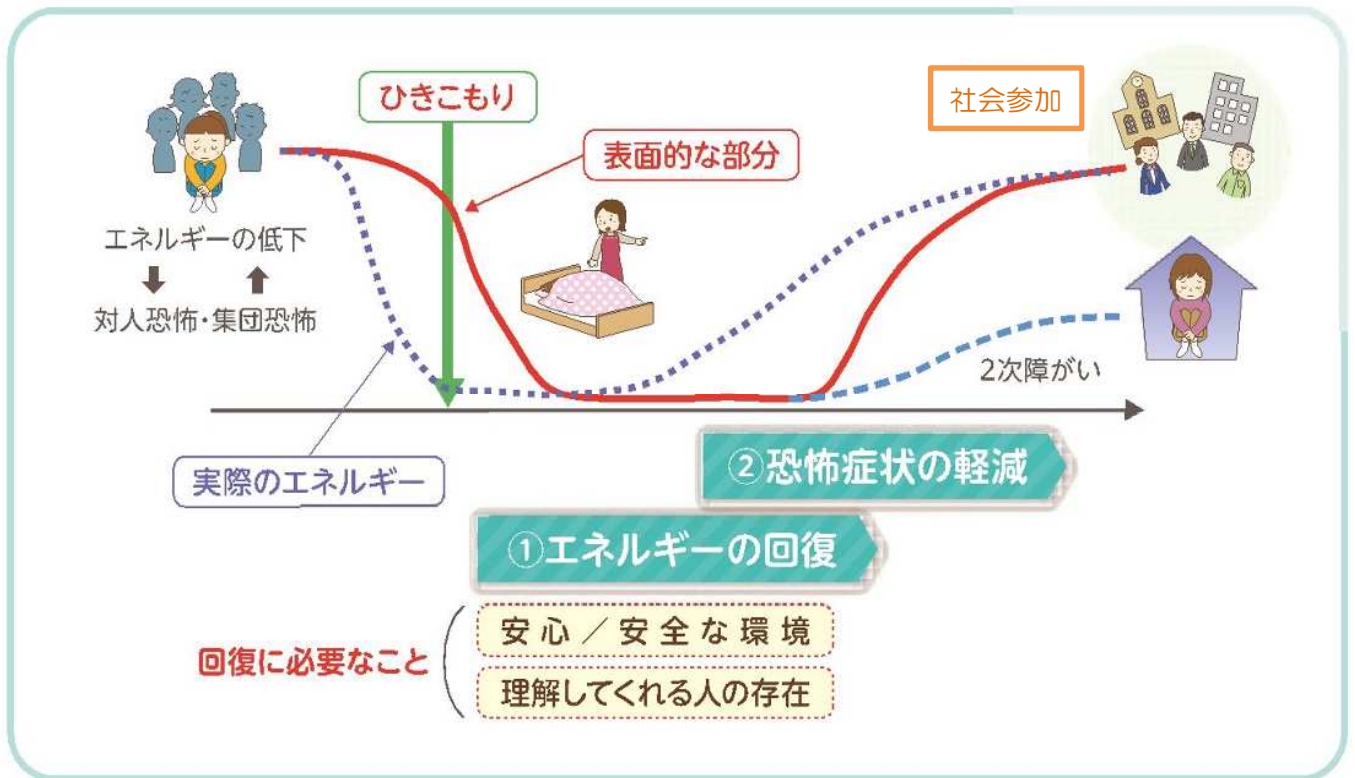
ひきこもりとは、 どういう状態をいうのでしょうか。

2010年に国が作ったガイドラインでは、「ひきこもり」は上記のように定義されています。

「ひきこもり」は病名ではなく、症状、状態を表す言葉です。

自宅にひきこもって、学校や会社にも行かず、家族以外の人と関わることなく、それが長期（6か月以上）にわたる状態です。

ただし、実際の相談の場には、この定義を厳密には満たさない状態の方など様々な人が相談に来られます。



ひきこもりの経過、支援、社会参加の過程について

○ひきこもりの始まり

仕事や人間関係などで様々なストレスを感じ、悩み、エネルギーが低下してほぼゼロになったとき、突然のようにひきこもりが始まることがあります。ひきこもりが始まった時には、まずは「安心・安全な環境」でゆっくり休ませて、エネルギーの回復を待つことが重要です。

○エネルギーの低下と対人恐怖・集団恐怖

ひきこもり状態の方の多くが、対人恐怖や集団恐怖を感じていることがあります。こうした恐怖、緊張はエネルギーの低下にも拍車をかけます。

○ひきこもりからの社会参加

「安心・安全な環境」でしっかり休むことができ、「理解してくれる人」がそばにいれば、エネルギーは回復し、恐怖症状も軽減します。エネルギーが十分に回復して初めて、ひきこもり状態も解消していきます。

ひきこもり状態が変化するには、コミュニケーションの回復が必須です。

本人との会話の手始めとして、「あいさつ」「誘いかけ」「お願い」「相談」が取り組みやすい事柄です。これらは家族は声を掛けやすく、本人も応じやすいといえます。

「あ」 あいさつ

「おはよう」「おやすみ」「買い物に行ってくるよ」などと声をかけましょう。返事がなくても気にしすぎず、しつこく追わず、さらっと一言声をかけるのがポイントです。続けることが最も大切です。

「さ」 誘いかけ

「お茶を飲むけど一緒にどう？」などと気軽に声をかけましょう。家族の用事につきあってもらう感覚で声をかけるのがポイントです。

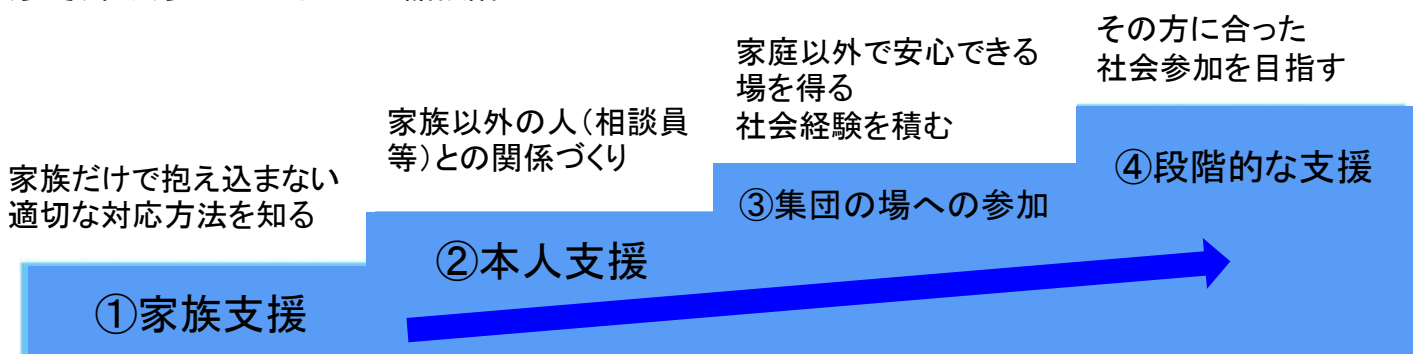
「お」 お願い&お礼

「洗濯物をたたんでおいてくれると助かるな」などとお願ひしていきましょう。お願ひする事柄は、やるのが具体的で、マイペースででき、短時間で終わるものがお勧めです。本人が応じてくれた場合は必ず「ありがとう」などお礼を伝えましょう。

「そ」 相談

「パソコンを買おうと思うけど、どんなのが良いかな？」「今日の夕食は何にしよう？」など日常の事柄を相談してみましょう。些細なことであればあるほど、気軽な気持ちで話すきっかけになります。

(参考)社会参加に至るまでの諸段階



(出典:ひきこもり支援の諸段階「ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン(厚生労働省)」より)

出典: 島根県作成「ひきこもりの理解のために」をもとに一部改変