

## 「ひきこもり」からの回復のために



### 周囲が心がけていきたいこと

#### ①焦らないこと

とても難しいことかもしれませんが、ご家族の対処によって少しずつ解決していける問題です。

#### ②ご家族もひきこもらないこと

ご家族が孤立したり疲れを感じないためにも相談機関へ相談したり、「ひきこもり家族教室」や「家族会」へ参加して、自分自身の居場所を作りましょう。

#### ③温かく柔らかい雰囲気づくり

原因探しや叱咤激励はやめ、ご本人の苦しさや辛さを受け止め、ご本人への振る舞いや言葉遣いなどには配慮が必要です。

### 回復することは可能です

#### ①安心感や自信などを得る

「自分の味方になってくれる人がいる」「自分を認めてくれる人がいる」という気持ちになれることが大切です。

#### ②今できている行動を続ける

「歯を磨く」「近所へ買い物に行ける」などできていることから、「調子がいい時はこんなことをしてみたい」という小さな具体的な目標を作っていくことが大切です。

#### ③成功体験、行き場所・仲間を作る

自分らしさ、自分に合う生活を肯定的に選べるようになることが必要です。

## ひきこもりを考えてみましょう

さまざまな要因が重なって、社会参加（就学、就労、家庭外での交遊など）を回避し、原則的には6か月以上にわたり概ね家庭にとどまり続けている方を「ひきこもり」状態と定義します。

なんらかの理由で、周囲の環境に適応できにくくなった時に「ひきこもる」という現象が起きます。

「ひきこもり」といっても近所への外出はできる人、自室からは出て家の外に出られない人などその状態には個人差があります。

浜松市ひきこもり地域支援センターは、このようなひきこもりのご本人やご家族の相談支援の専門機関として、浜松市精神保健福祉センター内に設置されています。

ひとりで  
悩まずに



相談  
しませんか？

ひきこもりに関して、まずはお問い合わせください。

### 浜松市精神保健福祉センター

〒430-0929

浜松市中央区中央一丁目 12-1  
県浜松総合庁舎 4階

☎ 053-457-2709



← ひきこもり相談  
ホームページはこちら



## ひきこもり相談支援事業

「ひきこもり」状態にあるご本人、  
ご家族などを支援します。



浜松市ひきこもり地域支援センター  
(浜松市精神保健福祉センター)

☎ 053-457-2709



## 「ひきこもり状態」とは？



「ひきこもり状態」のある方は、このような状態がみられます。

### ①「昼夜逆転の生活」

昼間は、社会に取り残されているような不安や焦りを感じやすく、夜は昼間より周囲を意識せず楽に過ごせる。

### ②「ときによってイライラする」

自分の中に溜まったエネルギーをうまく発散させられない時や、どうにもできないもどかしさが起こったときに、言葉や身体的な暴力が起こる。

### ③「同じ行為を繰り返して、止められない」

ひきこもっていることでさらに不安に駆られて、または不安を和らげるために強迫行為が生じる。

### ④「無気力に見える、あまり（全く）話さない」

挫折や周囲から受け入れられていないと感じ、自信や安心感をなくし、自分の殻に閉じこもっている。決して「怠け」や「反抗」ではない。

## ご本人の気持ちは？



① **孤立感**：誰にもわかってもらえない

**焦燥感**：周囲に遅れをとっている

**不安感**：自分はどうなるんだろう

② **傷つきやすく、自信が持てない状態**

こうした状態を人に知られたくないため、避けようとして、ひきこもらざるを得なくなる。

③ **人一倍、物音や周囲の状況に神経を使い、敏感になる**

過敏さゆえに、周囲に対して不信感を抱きやすい状態。

## 浜松市の相談支援のながれ

### ① 相談の申し込み

ご本人、ご家族から相談の申し込みをしてください。

<ひきこもり相談>

予約制による来所相談を行っています。

まずは浜松市精神保健福祉センターへ

ご連絡ください。☎053-457-2709

### ② 相談・状況整理

ご本人、ご家族等のお話を伺いながら、状況の整理に努めます。相談では、ご本人の気持ちの確認や、ご本人に対する適切な関わりについてご家族といっしょに考えていくなど、継続的に支援をしています。

### ③ 支援方針の検討

定期的に支援方針の検討を行い、状態に応じて見直ししながら支援します。

### 訪問支援

ご本人、ご家族が訪問を希望した場合、訪問支援の利用申請により支援検討会を行います。

その結果、訪問支援が有効と判断された場合は、専門のスタッフ（精神保健福祉士等）がご家庭に訪問して、ご本人やご家族と面談し、回復に向けた支援を行います。

### 当事者グループ活動

★**当事者グループ・ゆきかき**  
ご本人の社会参加の足がかりとして、月2回グループ活動を行います。

グループミーティングやゲーム、調理や創作活動など同じひきこもりの経験を持つ仲間と一緒に過ごします。

またひきこもり交流スペース「こだま」も市内で開設しています。

### 関係機関との連携

ご本人の状況に応じて医療機関や区役所、学校、若者就労支援機関である若者サポートステーションとの連携を図りながら、その方に合った支援が提供できる機関へつなぎます。

