

# 障がい福祉瓦版 ひきこもりについて

■申し込み・問い合わせ先 市障がい児者相談支援センター ☎(37)9970

最近、何かと取り上げられているひきこもり。今回は、ひきこもりについて当センターが受けた相談状況などを交えてお伝えします。

## ひきこもりとは

厚生労働省は、ひきこもりについて「仕事や学校に行かず、かつ家族以外の人との交流をほとんどせずに、6か月以上続けて自宅にひきこもっている状態」と定義しています。

## ひきこもりに至る背景

ニュースでひきこもりが取り上げられる際、事件の背景にひきこもりがあった、というかたちで報道されることも多く、不安な気持ちを抱えている方もいると思います。

ひきこもりに至るまでには、様々な背景があります。対人関係で辛い思いをした、仕事が上手くいかず自信を無くしてしまい、社会に出るのが怖くなってしまった等、それぞれにきっかけがあります。自分の気持ちを安定させるために部屋で過ごしている方もいれば、どうにかしたいと葛藤している方もいます。

## ひきこもりの状況は特別なもの？

相談を受けていると、ひきこもりに至るきっかけは、身近なものが多い印象です。ひきこもりとは、なにか特別なことがきっかけでなるものではなく、誰にでも起こりうることなのだと感じます。

厚生労働省のホームページに掲載されているひきこもりに関する資料によると、ひきこもりに至る原因として、何かしらの精神疾患も考えられるとの見解があります。精神疾患についての判断は難しく、医師の診断を受け、専門的な機関との繋がりをもつことが大切になってきます。

当センターは、相談に来られた方と関係機関を繋ぐ役割もっています。

## 大切なこと

ひきこもりを支援していくうえで何よりも大切なことは、ご本人もご家族も孤立しないことです。そのために、まずは当センターと繋がることは、ひとつの有効な手段です。

ひきこもりは、ただ家から出れば良いということではありません。ご本人やご家族が望んでいる環境に近づいていくことが最優先ではないでしょうか。そのためには、ご本人だけ、ご家族だけで考えず、様々な関係機関と一緒に考えていくことが大切です。

当センターでは、まずはお話をお聞きすることから始めていきます。当センターがどのようなところなのかを知っていただきながら、その方のペースで、ゆっくり少しずつお話ししていただき、悩みごとについてお聞きしていきます。

ひきこもりの背景が様々であるように、ひきこもりによって引き起こされる悩みも様々です。私たちは、ご本人、ご家族と一緒に、解決に向けて考えていきます。

## ひきこもり相談会

ひきこもりについて「どこに相談したら良いのか分からない」という声にお応えし、当センターと市社会福祉協議会との協働で、相談会を開催することとなりました。

ひきこもりに関する悩みや生活上の困りごとについて、まずは相談してみませんか？

■日時 8月30日(金) 午前10時～午後4時

■場所 市役所

■対象者 市在住の方

■相談時間 1相談者あたり約1時間

※完全予約制ですので、必ず事前にお申し込みください。

## 障がい福祉セミナー

心の病気について理解を深め、精神障がい者に寄り添うことを目的として開催します。

■日時・内容 ※どちらかみの参加も可能です。

・精神科病院の見学

9月18日(水) 午後1時～4時

・グループワーク(振り返りと学びの共有)

9月26日(木) 午後1時30分～3時30分

■場所 ゆうゆう館

■対象者 市在住の方

■定員 各回20名

■募集期間 8月8日(木)～30日(金)

■申し込み・問い合わせ先 社会福祉課

☎(32)8900 ☎(32)8601