

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 障がい児者相談支援センター ☎(37)9970

皆さんは《ひきこもり》について、どのようなイメージがありますか？
「自分にはあまり関係がない」、「障がいや病気がある人」などと感じてはいませんか？
ひきこもりそのものは、病気ではありません。成績の低下や仕事での失敗、失恋やいじめなどの経験がきっかけで、誰にでも起こる可能性があります。今回は、ひきこもりについてお伝えします。

ひきこもりとは？

ひきこもりとは、学校や仕事などに行かず、家族以外の人との交流をほとんどせずに、家庭に6か月以上ひきこもっている状態のことをいいます。まったく部屋から出ない、というイメージがあるかもしれませんが、買い物などの用事があれば、時々外出する方もいます。ただし他者との交流はもたないか、最小限にとどめます。



ひきこもりを理解するために

～いま身近にある“葛藤”～

新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、私たちは自粛生活を余儀なくされました。自由に外出できず、ずっと家にいることでストレスを感じた方も多いと思います。

一方で、外出しないことでウイルスから身を守ることができ、安心感を得られた方もいるのではないのでしょうか。「外に出たい」、「でも出られない」、「家にいるほうが安心」、「でもストレスがたまる」という葛藤を、少なからず感じませんでしたか？

ひきこもっている方の中にも、「外に出たい」

と思っている方はいます。しかし、ひきこもりが長期化すればするほど、社会復帰へのハードルは高くなり、「出られない」状態に陥ります。社会と距離をとれる「家にいるほうが安心」、でも、自分が社会に参加していないことに不安や焦りを感じ「ストレスがたまる」。

外に出られない理由は異なりますが、葛藤自体は似ているところがあると思いませんか？

もちろん、ひきこもる理由は人により様々です。言い換えれば、必ず理由があります。

ひきこもる理由、抱えている葛藤、これからの生活への希望などを、丁寧にひも解いていくことが、ひきこもりの理解につながります。

相談窓口

ひきこもりの支援をしていくうえで大切なことは、ご本人や家族だけで悩みを抱えこまないことです。近所の目が気になるなどの理由から家庭内で解決しようとした結果、さらに長期化して解決が難しくなってしまうこともあります。ぜひ相談窓口をご活用ください。

事業所名	概要	問い合わせ先
社会福祉課	本人や家族からの相談を受け、必要に応じて関係機関につなぐお手伝い	(32)8900
くらし応援センターささえーる (生活困窮者自立相談支援事業)	生活困窮やひきこもりなど、家族のことで困っている方の相談・お手伝い	社会福祉協議会 (43)1236
若者サポート・ハチドリ (市民活動補助事業)	社会にうまく繋がれずに、家にこもっている方やその家族のお手伝い・相談	渡辺 090(5757)5021
栃木県子ども若者・ひきこもり 総合相談センター (愛称：ポラリス☆とちぎ)	様々な悩みや困難を抱える子どもや若者と、その家族などの相談、家族セミナーなどの開催	028(643)3422
	中高年ひきこもり専用電話相談(今年新設)	028(643)3438
栃木県精神保健福祉センター	ひきこもりや自殺念慮等の様々な問題などに悩むご本人やご家族の相談	028(673)8785

※この他、ひきこもり相談会を開催します。開催日は広報紙でお知らせします(32ページ参照)。