

## ひきこもりとは

- 病気や身体が不自由であるなど、外出を妨げる状況がないにもかかわらず、さまざまな要因を背景に、就労や就学など社会的活動の機会が6か月以上にわたって失われている状態です。(厚生労働省定義)
- 他者と直接的な交流をもたない外出(買い物、散歩等)は可能なこともあります。

## 正しい理解が必要です

- 「甘えている」とか「怠けている」と誤解されがちな本人も、社会に出て行けないことに苦しみを抱えています。
- ひきこもりについての正しい知識をもち、本人の状態にあった適切な対応が必要です。

## 悩んでいるのはあなただけではありません

- ひきこもりの方がいる世帯は、全国で約200世帯に1世帯(約26万世帯、全世帯の0.56%)の割合とされています。
- ひとりで悩んだり家族だけで考えたりせず、専門の相談機関に相談することが必要です。

## ひきこもりには精神疾患が影響している場合もあります。

- 必ずしも病気に関係しているとは限りませんが、背景に精神疾患がある場合もあります。
- 病気かどうか本人や家族の方が判断するのは難しいので、相談機関や、医療機関等にご相談ください。

## ひきこもり回復の4段階モデル

### 家族の方へ

まずは、家族が楽になり、適切な対応をとることで、本人と家族との関係を改善する。  
(脱・家庭内ひきこもり)  
● 家族相談、家族教室、家族会

### ご本人へ

家族との葛藤が軽減されると、本人の世間への恐怖感も薄らぎ、特定の他者との関係が可能になる。  
● 本人の相談・診療

### 集団の場への参加

家庭以外で、同じ経験者など安心できる集団の場への参加を続ける。  
(脱・社会からのひきこもり)  
● 当事者の会  
● 当事者のつどい

### 段階的社会参加

大きな挫折を避けつつ、その人なりの社会参加を段階的に進めていく。  
● 若者サポートステーション  
● 他社会体験活動

(…この間約1年)

## ひきこもりに関する相談機関等

- ・不安な気持ちが強い
- ・神経が過敏である
- ・気持ちが落ち込む
- ・独り言が激しい

ひきこもりの方の精神科の疾患が疑われるとき

精神科医療機関

家族が孤立しないために

- ・各民間団体
- ・家族のつどい
- ・家族会

- ・気持ちを分かりあえる人と出会いたい
- ・同じ体験を語りたい
- ・他の家庭ではどうしているのか知りたい

本人が進学・就労したいとき

- ・若者サポートステーション
- ・ハローワーク

- ・不安や緊張を和らげたい
- ・人との関わり方を学びたい
- ・情報や知識を得たい
- ・就職活動のやり方を知りたい

身近な相談窓口として

保健所  
または  
市町精神保健福祉窓口

本人が「まず一歩をふみだしたい」とき

- ・各民間団体
- ・当事者のつどい

- ・同じ体験をしている仲間と出会いたい
- ・仲間と趣味を共有したい
- ・居心地のよい場所を見つけたい

ひきこもりで悩んだとき、まずご相談ください  
ひきこもり相談窓口  
長崎県ひきこもり地域支援センター  
(裏面の一覧をご覧ください)