

1 ひきこもりとは

ひきこもりの定義は、厚生労働省「ひきこもり評価・支援に関するガイドライン」に以下のように定義されています。

- ・様々な要因の結果として、就学や就労などの社会的な参加を回避している状態。
- ・目的があれば外出するが、家族以外の人との親密な交流がない状態。

このような状態が6ヶ月以上続き、
家庭に留まっている状態。

厚生労働省「ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン」
HP: http://www.ncgm.kohnodai.go.jp/pdf/jidousetshin/22ncgm_hikikomori.pdf

イラストに込めた思い

ご本人が自分のタイミングで飛び立ち、自分の考えで人生を歩んでいく。
この想いを飛行機で表現しました。



○ひきこもりの背景

- ・人間関係の不調、病気や障がい、不登校や高校中退、大学を卒業後、就職がうまくいかなかった、など背景は多様と言えます。
- ・所属しているところがなくなることで、相談につながりにくくなるなど、状況によっては誰にでも起こりうることでありえます。



3 ご家族に向けて

10年以上
ひきこもりの子ども。
今後のことを
考えると不安です。



親の育て方が
悪かったのでしょうか。
どうしてこのように
なってしまったので
しょうか？



○解決を急がないでください

ご本人達は自分の現状について毎日必死に考え、葛藤を繰り返しています。ご家族はご本人の状況が少しでも変化すると外出を促したり、働くことをすすめてしまうことがあります。そうするとご本人は焦りを感じ、できない自分に対してさらに自信を失ってしまいます。また、ご家族には自分の気持ちを分ってもらえないと思い、家庭での居場所をなくしてしまい、ますます自分の殻にこもってしまいます。

ご家族は、一刻も早い解決を望んでいると思いますがご本人の気持ちを受け入れて、ご本人のペースで回復していくことを見守ってあげることが大切です。

○原因やきっかけを必要以上に詮索することはやめましょう

原因には多くの理由があり、早く原因をみつけて取り除かなければと思う事は解決にはつながりません。

○まずはご家族が元気になりましょう

ひきこもりでお困りのご家族は世間の目を気にして誰にも相談できず孤立してしまいがちです。ひきこもりはご家族だけの問題ではありません。ご家族だけで考えず、安心して話せる第三者に相談することも必要です。また、ご家族自身が趣味などの楽しみや自分の時間を持つことにより家庭内緊張感が和らぎ良い変化をもたらすことにつながります。

同じ悩みを持つ親のグループワークでは、同じ立場だからこそ分かり合えることがあり、ご家族の気持ちが軽くなったり、解決策を考える機会を持つことができます。

2 ご本人の気持ち



気持ちは、時期、時間の流れによって変化していきます。

○家族に対して“申し訳ない”と考えています。

- ・「働いていないので、家の手伝いはしなければ」と思っていた。
- ・ずっとひきこもっていて・・・そのうち家族の目も気になるようになって家にいるのも辛かった。

○将来に対して不安を抱えています。

- ・ひきこもって時間が経つと、お金も稼いでいない、このままでは将来、年金も貰えないなどと考え出してしまい、とても不安になった。
- ・面接では選ばれない自信が薄くあって・・・絶対就職できないと考えてしまい不安と焦りが強かった。

○自分がどうしたら良いのか悩んでいます。

- ・先のことを考え出すととても怖くなり感情の起伏が激しくなった。
- ・当時、時間が経つのを忘れさせてくれることなら何でも慰めになった。要するに考えないでいいことなら何でもよかった。



○自信を失っています。

- ・家から出られない状況を苦しんではいなかった。それよりも、人や社会と接しなくてすむ安心感の方が強かった。
- ・自分のなかには「これくらいできるよ」という気持ちはあるけど、些細なことでも褒められるとうれしかった。

○家族に「理解してもらえたら」と思っています。

- ・自分でも「何をやっているんだ!!」って自分自身を責めているのに、家族からも指摘されると辛かった。
- ・家族に将来のことなどいろいろ言われ、そのうち一緒にいても居心地が悪くなって・・・一緒に食事をしなくなった。

インタビューに協力くださった方々は現在、それぞれの居場所や目標を見つけ試行錯誤しながら自分の人生を歩んでいます。



ひきこもり当事者調査調査報告書
<http://www.city.machida.tokyo.jp/iryo/hokenjo/jouhou/hikikomoritoujishatyouso.html>

4 ひきこもり支援に関する 町田市保健所保健予防課の 相談と事業

①保健師による相談

「ひきこもり」に限らず、思春期・青年期の問題についてお悩みのご本人、ご家族、関係機関の相談をお受けしています。まず電話でご相談ください。

②ご本人のためのグループワーク(マンボウ)

回復途上にあるひきこもりのご本人が安心して他者と交流できる場を提供し、社会参加の足がかりとしての活動をグループで行います。

③ご家族のためのグループワーク

ひきこもりについての理解を深め、ご家族自身が関わり方や接し方を学び、親子関係の改善や、ご本人の回復に向けての工夫やヒントを得る場としての活動をしています。

④専門医による相談(予約制)

月1回行っています。保健師による相談をした上で、児童・思春期に関わる課題を持つご本人やご家族を対象とし相談、助言を行います。

5 相談機関への 相談方法とすみ方



まず お電話などで相談

相談員がご相談に応じます。お電話では、ご相談の概要をお伺いし面談日などの日程調整を行います。



面談

これまでの経過や現在の悩み・困りごとの背景、ご相談者の思いを伺います。

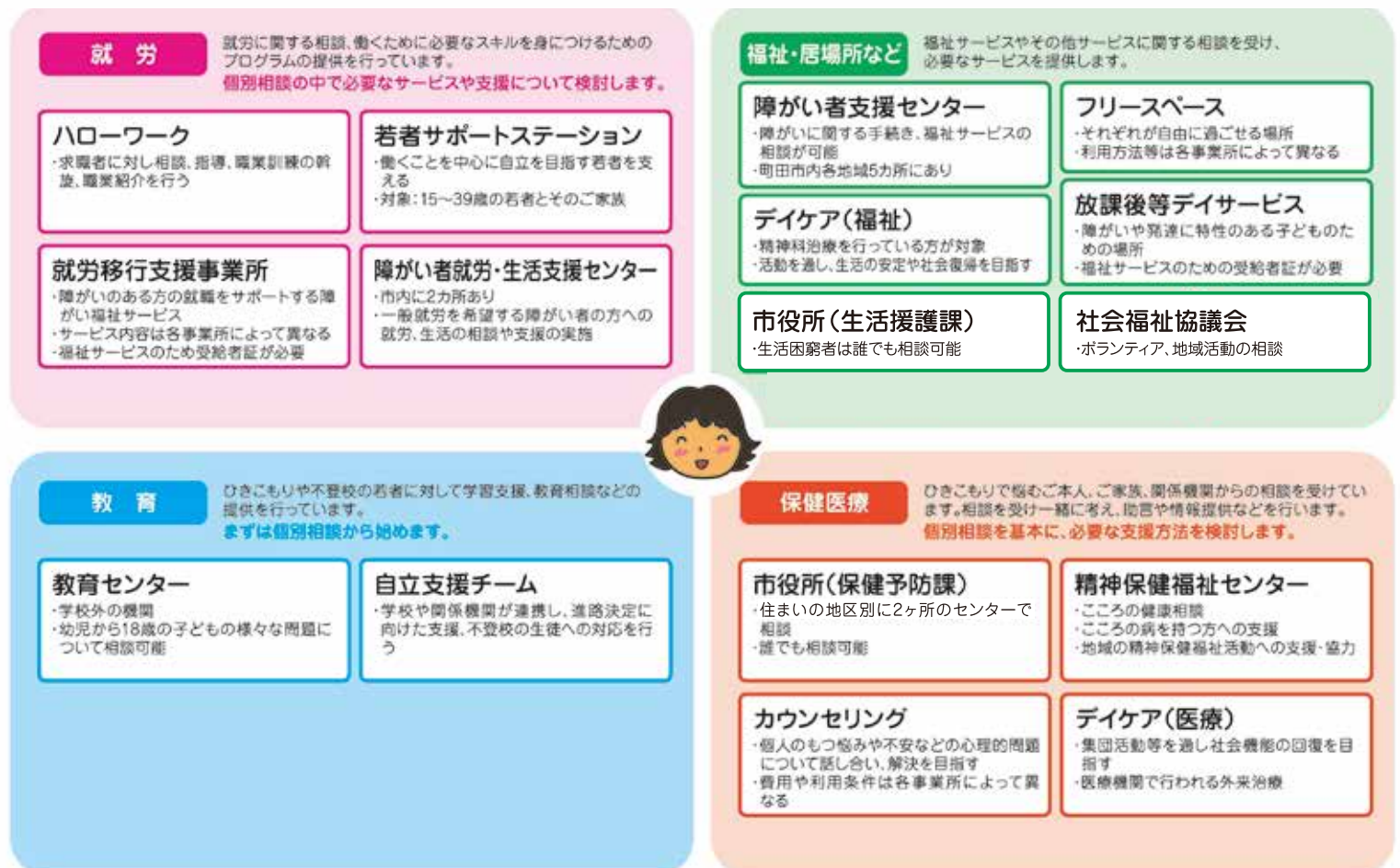
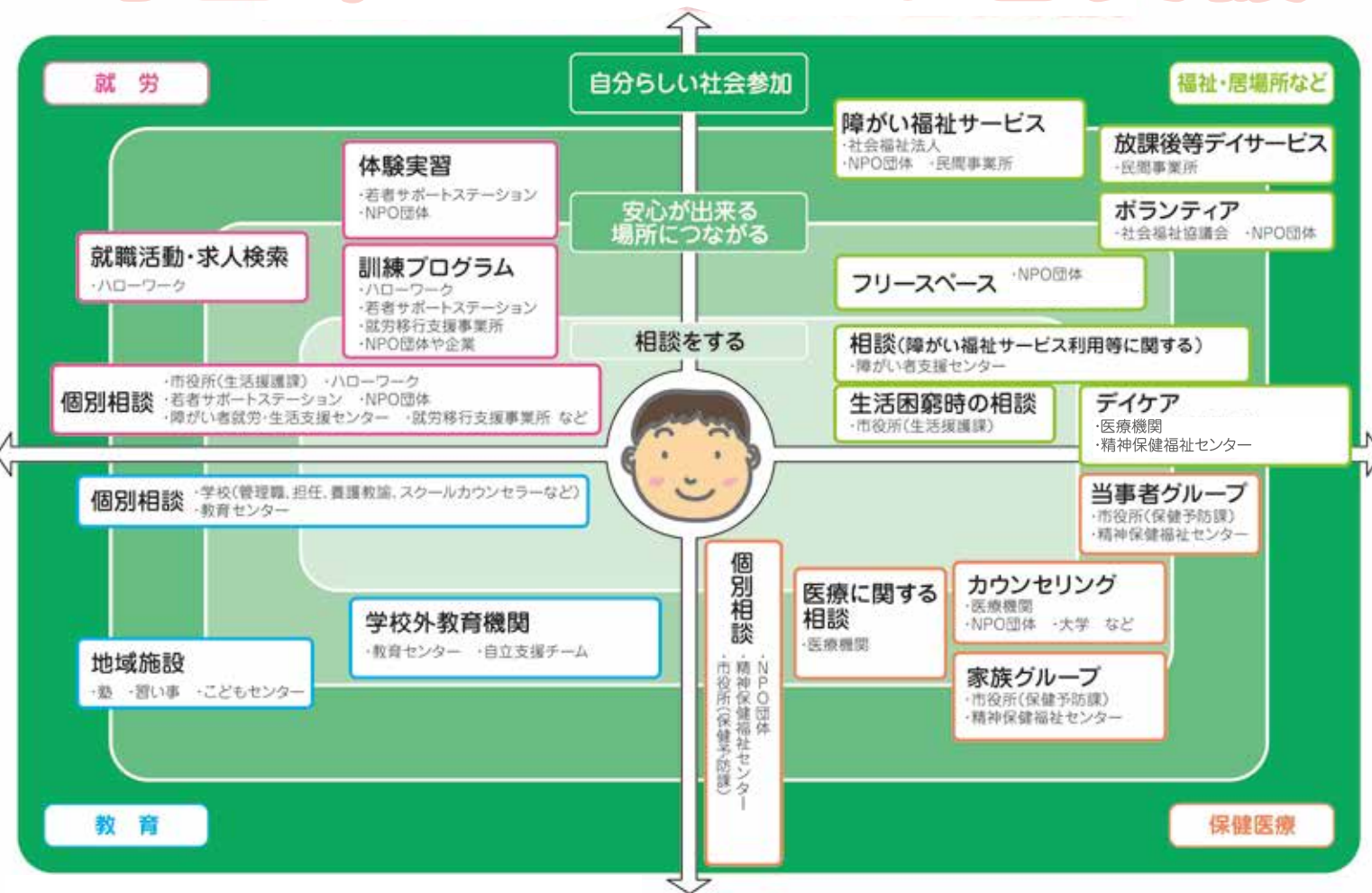


解決に向けての具体的な支援方法(方針・計画)を一緒に考えていきます。

・相談費用は相談機関によって異なります。
(公的な機関は無料)

・個人情報は守られます。

町田市ひきこもり者支援



ひきこもりの ご家族の方へ 一緒に歩みだしましょう



町田市保健所保健予防課

保健所中町庁舎

住所：町田市中町2-13-3

TEL: 042-722-7636

相原町、旭町、小川、小山ヶ丘、小山田桜台、小山町、金森、金森東、上小山田町、木曽西、木曽東、木曽町、高ヶ坂、下小山田町、関師町、忠生、玉川学園、つくし野、鶴岡、常盤町、中町、成瀬、成瀬が丘、成瀬台、西成瀬、根岸、根岸町、原町田、東玉川学園、藤の台、本町田、南大谷、南つくし野、南成瀬、南町田、森野、矢部町、山崎、山崎町

鶴川保健センター

住所：町田市大蔵町1981-4

TEL: 042-736-1600

大蔵町、小野路町、金井、金井ヶ丘、金井町、真光寺、真光寺町、鶴川、能ヶ谷、野津田町、広袴、広袴町、三輪町、三輪緑山、薬師台

