

福井県ひきこもり地域支援センター

〒910-0026 福井市光陽2丁目3-36 0776-24-5135 (業務用)

TEL **0776-26-4400** (電話相談・面接相談予約)

相談できる方 ひきこもり状態にある本人や家族など

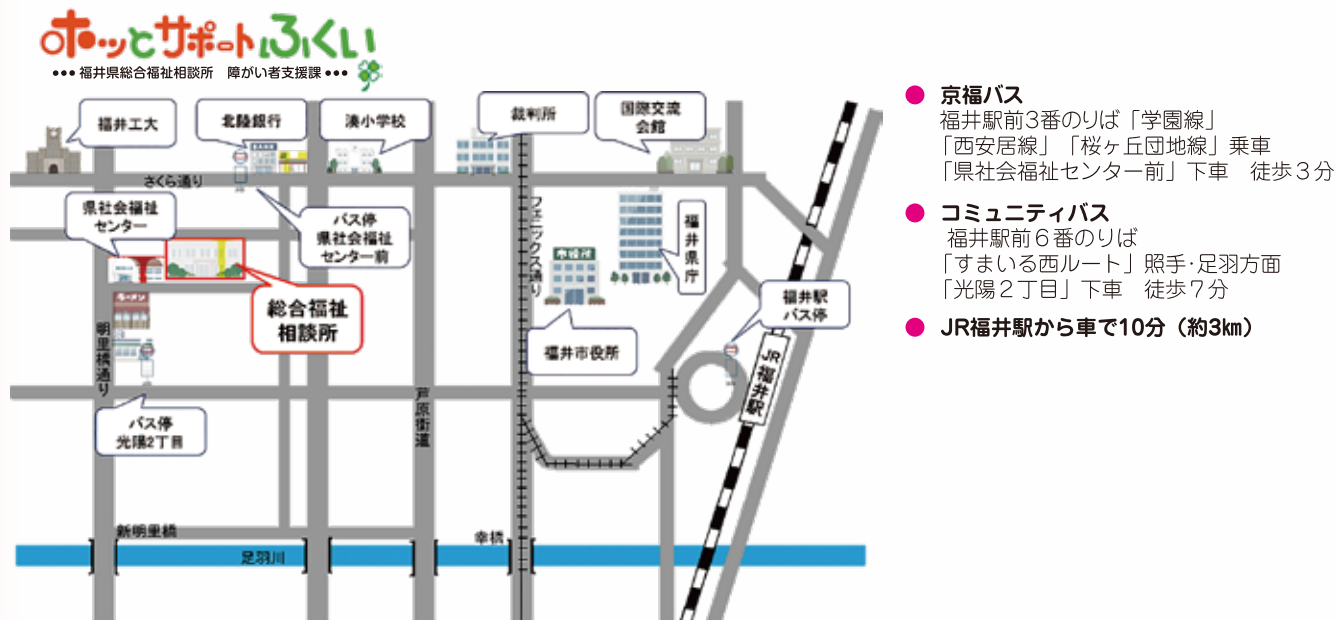
相談方法 電話や面接にて相談をお受けします。必要な場合には家庭訪問を行います。また、内容に応じて、適切な関係機関におつなぎします。
(面接相談：予約制)

開所時間 原則：月曜日～金曜日 9：00～12：00
13：00～17：00

ひきこもり地域支援センターでは、相談の他にも
次のような事業を行っています。

- ▶ フリースペースの運営 原則：火曜日・木曜日 10：30～12：00
13：00～14：30
- ▶ 本人の会の開催 毎月：第4木曜日 13：00～15：00
- ▶ 親の会の開催 毎月：第3火曜日 14：00～16：00
- ▶ 研修会や学習会の実施

本人の会や親の会については、変更となる場合がありますので事前にお問い合わせください。



ひきこもり

～正しい理解と支援のために～

● ● ● 福井県総合福祉相談所 障がい者支援課 ● ● ●

『ひきこもり』とは、

学校や仕事などの社会活動に参加せず、他者との交流を避けて、6か月以上にわたって家庭にとどまり続けている状態のことです。



- 例えば…
- 学校や仕事に行けなくなり、ずっと家にいる。
 - 家族としか話をしない、あるいは家族とも話をしようせず、人との関わりをもとうとしない。
 - 昼夜逆転の生活をしていて、夜中になるとコンビニには出掛ける。
 - 一日中自分の部屋に閉じこもって、インターネットやゲームばかりしている。

ひきこもっている本人によくみられる状態は？

例えば…

- 孤独感、焦燥感、不安感
- 何もやる気がしない
- 昼夜逆転
- 長時間、ゲームをしている
- 強迫行為（過剰な手洗い、確認行為など）
- イライラ・自暴自棄
- とくに暴力的な言動
- 身体症状の訴え



ひきこもっている本人の状態、気をつけることは？

● 心の病がみられる場合

うつ状態や幻覚妄想、パニック症状など、対応に戸惑いを覚えるような精神的な不調がみられた場合は、精神科への相談、受診を検討しましょう。



● 発達障害がみられる場合

こだわりが強く生活に支障がある、落ち着きなく動き回る、周囲の人と良好な関係が維持できないなど、生まれ持った特性が生活に影響している場合は、教育的・福祉的ケアが必要です。専門家への相談を検討しましょう。

本人の気持ちは？

例えば…

- 強い不安を感じている
「このままではいけないが、どうすればいいかわからない」
「自分はこれからどうなるのか」
- 無力感、劣等感が強い
「家族に迷惑をかけている」「自分はだめな人間だ」
- 孤独感が強い
「この苦しみはだれもわかってもらえないだろう」
「社会や同世代から取り残されてしまった」
- 周りからの評価を気にする
「周りは自分のことをどう思っているのか」
- 緊張感が強い
「絶えず緊張する」
- 人とのコミュニケーションが苦手
「どう振舞っていいかわからない」「人前で話せない」



家族はどうしたらいいの？

- ひきこもりは誰にでも、どの家庭にも起こりうることです。ひきこもっている本人が誰よりも苦しい思いをしています。単なる「甘え」や「怠け」ではないことを理解しましょう。
- ひきこもる、外出しないことには理由があります。強引に外出させるなど親の意向、価値観を押し付けるのではなく、本人の気持ちに耳を傾けましょう。
- 回復に時間がかかる場合もあります。その間、ご家族だけで悩みを抱えず、まずは県や市町の相談窓口にご相談したり、家族会に参加したりしましょう。そうすることで回復につながることもあります。
- ご家族自身がふさぎ込んだり、まいってしまうことも多いです。ご自身の生活にゆとりを持つように心がけ、趣味や生活の充実を意識するようにしましょう。



福井県ひきこもり地域支援センターでは、ひきこもりの相談を行っています。

TEL **0776-26-4400**

(電話相談・面接相談予約)