特集 ひきこもり

正しく理解し、サポートするために

約20年前から注目されはじめた「ひきこもり」。支援策など社会でのサポートも進んできています。

今回は、ひきこもりに関する正しい理解と、ひきこもりに悩んでいる方やその家族へのサポートについて考えていきます。

詳しくは、障がい福祉課（☎47－7298）へ。

ひきこもりとは

ひきこもりとは、さまざまな要因の結果として就学、就労などの社会参加を避けて、原則として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をいいます。

学校に行っていない、仕事をしていないだけではなく、コンビニや自分の趣味のための外出ができても、家族以外の人と対人関係を築くことが難しい場合なども含まれます。

ひきこもりの実態

平成27年度に内閣府は「若者の生活に関する調査」を実施し、全国で15～39歳までのひきこもりの状態にある人は、約54万人との推計が発表されました。平成30年度には、40～64歳を対象にした「生活状況に関する調査」が行われ、その中でひきこもりの状態にある人は、約61万人との推計が発表されました。これを本市の人口に当てはめると、15～64歳までの約1,500人がひきこもり状態と推計され、市のひきこもり相談に結びついている約100人と比較すると、まだまだ相談につながっていない人が多数いると推定されます。

また、これらの調査で、ひきこもりは「8050問題」として、中高年の問題でもあることが明らかにされ、それまでの若者支援という枠を越えて、すべての年代の人の生きやすさへの支援に変化してきています。

ひきこもりの状態にある人を持つ家族は、ひきこもりを隠して生活している人も多くいます。本人も家族も地域との関わりを絶ち、孤独・孤立の中で、なかなか支援に結びつかないことが課題となっています。

ひきこもり経験者の声

ひきこもりの状態にある人は、何らかの理由で元気や自信が持てなくなり、表面上は怠けや甘えに見えても、強い引け目や挫折感、劣等感など、心に深い葛藤を抱えています。

経験者の声

- 「ひきこもりになっている人は一日暇だろう」という考えが親や支援者にあるが、他人に対して迷惑をかけない方法やどのようにしたら、ひきこもりを脱することができるかなど、実際はいろいろなことを考えている。しかし、さまざまなことに気を遣いすぎて動くことができないでいる。
- 親は将来を心配して自分の気持ちを考えず、すぐに就労へ結びつけようとする。就労には多大なエネルギーが必要であり、準備が必要であることを理解してほしい。

ひきこもりからの回復の道筋とポイント

コミュニケーション　〈例〉家族とニュースの話ができる
↓
日常生活スキル　〈例〉自分で料理をつくることができる
↓
家庭外の活動　〈例〉自転車で出かけることができる

本人の楽しみ　〈例〉楽器を弾く　回復の原動力になります！

ひきこもり状態からの回復は、「コミュニケーション」→「日常生活スキル」→「家庭外の活動」の順に進んでいきます。

＜コミュニケーション＞

家族と本人との間で気兼ねなく雑談ができる関係性を築くことです。それによって、家族が本人にとっての「理解してくれる人」になっていきます。

＜家庭外の活動＞

「コミュニケーション」「日常生活スキル」の両方が充実することで、「家庭外の活動」に向かって行ける準備が整ったと言えます。

＜日常生活スキル＞

家事など家の中でできることを増やし、実際に行っていけるようにしましょう。「家族の役に立っている」感覚が得られると、本人の自信につながります。

＜本人の楽しみ＞

本人が心から楽しめる活動（趣味など）があることも大事です。活動を楽しむことで気持ちが前向きになり、回復の進みを早める助けになります。

家族だけで抱え込まず、まずはお気軽にご相談ください。
一歩を踏み出してみませんか？

ひとりで悩まず、ご相談ください

ひきこもり支援相談窓口

相談窓口		電話番号
大垣市役所	社会福祉課（経済面での生活の困りごとなど）	☎47－7214
	障がい福祉課（障がい全般に関する相談）	☎47－7298
	高齢福祉課（介護に関する悩みなど）	☎47－7416
	保健センター（こころと体の相談）	☎75－2322
大垣市社会福祉協議会	生活支援相談センター（仕事や生活上の困りごとの相談）	☎75－0014

ひきこもり個別相談会

- ▶対象／市内在住でひきこもりなどの状態にある本人とその家族
- ▶とき／毎月第２水曜日の午前９時～正午（１回50分程度）
- ▶ところ／奥の細道むすびの地記念館または市役所会議室
- ▶内容／ひきこもりに関する相談
- ▶定員／１日３組（先着順）
- ▶申込／障がい福祉課（☎47－7298）へ

※この相談会以外でも、随時相談は受け付けています