

## 特集

# ひきこもりについて考えよう。

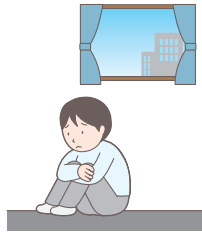
約20年前から注目されはじめた「ひきこもり」。支援策など社会でのサポートも進んできています。

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社会的参加（義務教育を含む就学、非常勤職を含む就労、家庭外での交遊など）を回避し、原則的には6か月以上にわたって家庭にとどまり続けている状態（他者と交わらない形での外出をすることを除く）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なく、買い物や自分の趣味のための外出ができて、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

内閣府によると、15歳から64歳までの146万人がひきこもりではないかと推計されています。これを大垣市の人口に当てはめると約1,800人と推計されます。実際に市のひきこもり相談に結びついている人は110人ほどであり、誰にも相談できていない人がほとんどであると考えられます。

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

- ・何かしなければ、仕事しなければと思いながら、一步を踏み出そうとする時に、自分のこれまでの状況を話すことを考えると不安になる。(当事者)
- ・近所の人の目がとても気になる。家の中にも噂をされているのではないかと思います。玄関を出入りするときにも、どこに行くのか噂をされているのではないかと不安に思う。闇にまぎれての外出しかできない。(当事者)
- ・自分も年をとってきて、親なきあとのことが心配だ。子どものためにできることは何があるだろうか。ほかの親さんはどのように接しているのか教えてほしい。(親)

## 周りの理解とサポートが必要

ひきこもりからの回復には時間がかかります。まずは、家族を含め周りの理解が重要です。焦らず、本人の孤独感を解消して孤立を防ぎ、温かい支援の手を届け続けることが回復の手助けとなります。

また、自宅以外の安心できる場所『居場所』の存在も回復の助けになることがあります。ひきこもりに理解があり、安心できる人との交流の中で、自尊感情が回復していきます。

一人で悩みを抱え込まず、まずはご相談ください。



## 主な相談窓口

### ひきこもり支援相談窓口

市は、ひきこもり状態にある本人やその家族が気軽に相談でき、必要な支援につなげられるよう、相談窓口を設置しています。

ささいなことでも構いませんので、お気軽にご相談ください。本人だけでなく、家族や身近な人からの相談も受け付けています。

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の相談)	☎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（受付は午前11時まで。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（要予約、先着順）
- ▶申込／障がい福祉課（☎47-7298）へ
- ▶備考／この相談会以外でも、随時相談は受け付けています



内閣官房孤独・孤立対策担当室HPでは、状況にあった支援をチャットボットで探すことができます。

あなたのための支援をぜひご利用ください。

- 内閣官房孤独・孤立対策担当室HP「あなたはひとりじゃない」  
<https://www.notalone-cas.go.jp>



同HP

## みんなの居場所づくり

県は、ひきこもり状態にある本人やその家族が安心して過ごせる『居場所』を設置しています。どこの居場所をご利用いただいても構いません。参加費は無料で、事前申込は不要です。

- 本人の居場所「西濃でんでんむしの会」(対象：ひきこもり本人)
  - \*とき／毎月第4日曜日 午後2時～4時
  - \*ところ／綾里地区センター
  - \*問合せ／よりそいネットワークぎふ（☎090-7432-9158）へ
- ひきこもり人を持つ西濃家族会 (対象：ひきこもりの家族)
  - \*とき／毎月第4日曜日 午後2時～4時
  - \*ところ／綾里地区センター
  - \*問合せ／よりそいネットワークぎふ（☎090-7432-9158）へ
- ひきこもり女子会「ラルジュ」(対象：ひきこもり本人)
  - \*とき／毎月第1日曜日 午後1時30分～4時
  - \*ところ／古民家（島里） ※事前電話が必要
  - \*問合せ／あしたの支援室（☎090-9027-0132）へ
- オンライン「居場所」(対象：ひきこもり本人とその家族)
  - \*とき／毎週金曜日 午後1時～3時
  - \*内容／Zoomを活用したオンラインでの交流
  - \*問合せ／NPO法人仕事工房ポポロ（e-mail: info-popolo@qc.commufa.jp、☎058-337-0701）へ