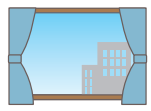
特集　知ってほしい「ひきこもり」

ひきこもりとは

あなたは、「ひきこもり」に対してどのようなイメージを持っていますか。ひきこもりは、その人なりの精一杯の生き方の選択だと考えられており、一時的に周りとの距離を置くことで、日々の生活の中で感じるストレスから自分を守ろうとする、生きるための一つの手立てといえます。



ひきこもり状態の人も、様々な思いを抱えながら日々を過ごしています。そのことを私たちは理解し、支える方法を一緒に考えてみませんか。

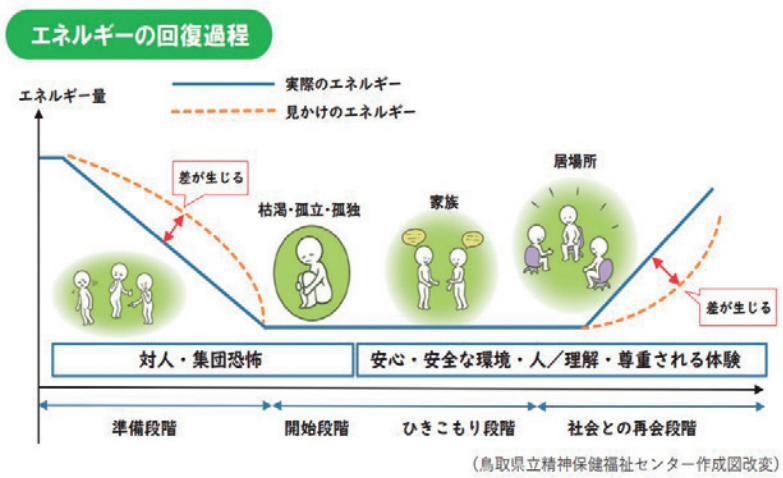
【ひきこもりの定義】

□学校や仕事に行っていない　□ほとんどの時間を自宅で過ごす
□家族以外の人と交流がない　□長期に（６か月以上）続いている
□精神疾患の症状によるものではない
（参考：ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン2010）

ひきこもりの人のエネルギー状態

ひきこもり状態の人は、周囲からは「突然外に出られなくなってしまった」ように感じられるかもしれません。しかし、多くの場合、そのように見えるだけで、本人はそれまでに多くのエネルギーを消費しています。また、ひきこもる自分自身を否定して苦しんだり、周囲から「いつから働くのか」などと聞かれたりすることで、さらにエネルギーを消費してしまい、回復まで時間がかかることもあります。

エネルギーの回復のためには、周囲の人がひきこもり状態の本人を理解し、安心できる環境を作ることや関係性をゆっくりと構築していくことが大切です。



※岐阜県精神保健福祉センター「ともに考えるひきこもり」より抜粋

ひきこもりの実態

内閣府の調査では、15歳～39歳の人のうち54.1万人が、40歳～64歳の人のうち61.3万人が、ひきこもり状態にある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1,500人と推計されますが、実際に市のひきこもり相談に結びついている人は少なく、誰にも相談できていない人が多くいるのではないかと推測されます。

経験者の声

・人と会うと緊張する、体調が悪くなる
・周囲に気持ちを分かってもらえない
・どこにも自分の居場所がない
・どうしていいのか分からない…

地域でともに暮らすために

ひきこもり状態の人を含め、背景が異なる様々な人たちが同じ地域でともに暮らしていくためには、次の４つの項目を大切にし、人と人が緩やかに繋がり、その繋がりをもとに地域全体で支え合う関係を作っていくことが求められています。

①気にかける・そっと見守る（本人や家族の生きづらさを思いやる）
②声をかける（あいさつから声をかけ、気にかけていることを伝える）
③耳を傾ける（ひきこもり本人やその家族の話を聴く）
④相談窓口を紹介する・一人で抱えず相談する
（本人や家族の気持ちを尊重し、希望に応じて伝える）

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。

本人だけではなく、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）	☎47－7198
	高齢福祉課 （介護に関する悩みなどの相談）	☎47－7424
	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

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

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（☎47－7198）へ
▶**備考**／この相談会以外でも、相談は随時受け付けています

居場所「い～ばしょ」

大垣市社会福祉協議会では、ひきこもり状態の人やそのご家族が安心して過ごせる、居場所「い～ばしょ」を設置しています。

■**とき**／①２月19日（水）午前10時～正午
②３月24日（月）午後２時～４時
※要申込。①②以外でも随時開催
■**ところ**／総合福祉会館３階
■**申込**／同協議会（☎75－0014、e－mail：s-soudan@ogakishakyo.or.jp）へ