

特集
「ひきこもり」～地域でともに暮らすために～

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。ひきこもることは、その人なりの精一杯の生き方の選択と考えられています。ひきこもり状態の人は、それまでに相当な苦労があり、自分を守るための最終手段として、社会関係や人間関係などのすべてを失うことをやむを得ず選んでいるのではないのでしょうか。

ひきこもりは、社会的孤立の中でも、「所属」(仕事や学校など)と「交流」(人との会話など)の両方を失っている状態と言えます。

### 【ひきこもり支援ハンドブックより】

- ・何らかの生きづらさを抱え、生活上の困難を感じている状態にある
- ・家族を含む他者との交流が限定的（希薄）な状態にある
- ・支援を必要とする状態にある

上記のいずれかの状態にある本人や家族（期間は問わない）が対象になります。

ひきこもりの人のエネルギー回復のために

子ども家庭庁の調査では、15歳～64歳の人のうち146万人が、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1,900人と推計されます。

ひきこもり状態にある人のエネルギー回復のためのキーワードは、安心・安全・焦らないです。周囲の人がひきこもり状態の本人を理解し、安心できる安全な環境や関係性をゆっくりと築くことが大切です。

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)

市・県内の居場所の紹介

本人や家族が安心して行くことができる、家以外の『居場所』を作る支援が全国的に広がっています。市・県内の居場所を紹介します。

### 【い〜ばしょ】

- ▶とき／毎月1回 ※その他の日も随時開催
- ▶ところ／総合福祉会館3階
- ▶申込／大垣市社会福祉協議会（☎75-0014、e-mail：s-soudan@ogakishakyo.or.jp）へ

### 【西濃でんでんむしの会】

- ▶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／NPO法人仕事工房ポポロ（☎058-337-0701）へ

### 【うらの森】

- ▶とき／毎月第2木曜日 午後2時～4時
- ▶ところ／岐阜県図書館2階研修室
- ▶問合せ／岐阜県ひきこもり地域支援センター（岐阜県精神保健福祉センター内、☎058-231-9724）へ

この他にもたくさんの居場所があります。詳しくは、岐阜県精神保健福祉センターHPをご覧ください。

岐阜県精神保健福祉センターHP

市のひきこもり支援に関する取り組み

- ひきこもり支援個別相談会
 

相談では、家族や本人と1回に50分程度、じっくりお話を聴き、これからの生活について一緒に考えます。ゆっくり時間をかけて、エネルギーの回復を支援していきます。
- 大垣市ひきこもり支援会議（プラットフォーム）
 

地域のひきこもり支援を担っている団体などとのつながりを深め、意見交換などを行っています。
- 講演会
 

地域の皆さんに、ひきこもりに対する理解を深めていただけるよう、年1回程度企画しています。



相談会の様子

主な相談窓口

ひきこもり支援相談窓口

市と県は、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。匿名での相談も可能です。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<br>(経済面での生活の困りごとなど)      | ☎47-7214      |
|                                  | 障がい福祉課<br>(障がい全般に関する相談)        | ☎47-7198      |
|                                  | 高齢福祉課<br>(介護に関する悩みなどの相談)       | ☎47-7424      |
|                                  | 保健センター<br>(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<br>(仕事や生活上の困りごとの相談) | ☎75-0014      |
| 岐阜県ひきこもり地域支援センター(岐阜県精神保健福祉センター内) | 岐阜県障がい者総合相談センター2階              | ☎058-231-9724 |

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。

■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

ひきこもり支援個別相談会

- ▶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（予約制、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

ひきこもり支援個別相談会の利用者の声

- 【家族から】
 

相談を継続して利用しています。相談会でこの1～2か月の様子を話す時、自分が子どもに対して、何をしたのかを振り返ることができ、相談は振り返り考える機会となっています。

また、自分の気持ちや思いを話すことができ、帰るときには、その時だけかもしれないけれど、気持ちが軽くなっているような気がします。一人で、抱え込んでしまっていたら、どうなっていたかなと思います。
- 【本人から】
 

家族以外の人と、おしゃべりができる場所が欲しくて利用しています。自分の趣味に合わせた話で盛り上がれて、それなりに楽しく過ごせています。