



## 「ひきこもり状態」に悩んだら・・・

「ひきこもり」とは、厚生労働省の定義によれば、「様々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おおむね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している場合を含む）」とされています。

ひきこもりは、「甘え」や「怠け」ではありません。ひきこもっている御本人自身も、苦しんでいます。

私たちは、誰かと話したり、どこかへ遊びに行ったりすることで、うまくストレスを発散しています。それでも、ストレスが大きすぎて自分の力ではどうにもできなくなったときに、もうこれ以上疲れないようにするため、外からの刺激を遮断することがあります。外界との接触を制限することでいわば殻に閉じこもり、自分を守ろうとしているといえます。この状態を外からみると、いわゆる「ひきこもり」になります。

では、ひきこもりの原因となったストレスを突き詰めて解消すればよいのかというと、必ずしもそうではありません。なぜなら原因はわからないことが多く、思い当たることがあってもいくつかの要因が絡み合っていたり、決定的な原因かどうかはわからないことが多いからです。そして、「これだ」という原因が思い当たったとしても、過去にさかのぼって取り除くことは困難です。また、ひきこもる背景に精神疾患等がある場合もあります。大切なのは、これからどのようにしていくことができるかです。

ここでは、御本人ができそうな工夫、御家族の対応のヒントを載せてあります。御本人や御家族が少しでも不安を和らげ、楽になるための手がかりになればと思います。

### Ⅰ 御本人へ

ひきこもる毎日は、あなたにとって、つらく、なぜこうなってしまったのだろうとか、何とかしなくてはいかぬとか、自分はだめな人間だとか、いろいろと悩むことがあるかもしれません。

このページを読もうと思ってくださったあなたは、現在の状況を変えていきたいと願っているのではないのでしょうか。もし、できそうなことが1つでも見つかったら、勇気を出して、行動に移してみませんか。

### **(1) 自分に対する考え方を改めてみましょう。**

「自分はだめな人」「何もできない人」などと自分を否定したり、責めたりしていませんか？過去に傷ついた経験があると、よけいに否定的な気持ちを持ちやすくなります。あなたの回復を妨げるような否定的な考えにとらわれすぎず、今の生活の中でよかったことを見つけたり、これからどうしていくかを考えることも、とても大切なことです。例えば、「今夜は面白そうなテレビがある。」「あの漫画の続きが読みたい。」そう考えるだけでも、少し前向きなあなたがいるのです。1日の中で「悩んでいたことを少しの間忘れることができた」「ちょっと気が軽くなった」という感覚を見つけてみませんか。

### **(2) 自分なりの生活リズムを見つけましょう。**

ひきこもっていると、生活リズムに乱れが生じてくることがあります。こころが沈みがちな時には、身体のリズムも崩れやすいものです。

昼間は、ひきこもっている自分とまわりとを比べてつらくなってしまい、夜の方が少しは楽に過ごせることがあります。また、人間の体内時計は25時間程度の周期だといわれており、時間を気にしない生活を続けていると昼夜逆転になりやすいものです。あなたが昼夜逆転の生活で落ち着いて過ごせるのであれば、無理して直そうとする必要はないでしょう。でも、皆が寝静まった夜の時間に一人で考え事をして、孤独や不安が起こってくることもあります。

身体のリズムが戻ってくると、こころの元気も戻りやすくなります。もしあなたが、朝型の生活に戻したいと思ったら、食事の回数、寝る時間を一定にするなど、自分なりのパターンをつくってみるとよいかもしれません。また、朝日を浴びることで体のリズムが変化するので、目覚まし時計をかけたり、カーテンを少し開けて朝になると部屋が明るくなるようにすることも役立つかもしれません。少しずつリズムを取り戻していけるとよいでしょう。

### **(3) いらいらを抑えきれないときは、一歩引き下がってみましょう。**

自分でもどうしようもないもどかしさや、いらだちを感じて、家族にぶつけてしまうことはありませんか。言葉だけでなく、身体的な暴力が起こってしまうこともあるかもしれません。暴力はエスカレートしやすく、自分も相手も傷つき、よけいに関係がこじれてしまいます。こうした行動をやめたいと思えたなら、それはあなたが自分の本当の気持ちに気づくことができたサインです。あなたの目的は相手を傷つけることではないはずです。

もし、あなたが暴力をふるいそうになったら、一旦その場から立ち去ってみましょう。その場を立ち去ることは、決して逃げることではなく、勇気ある撤退といえます。家族にその場を離れてもらうこともよい方法です。家族に暴力を向けなかった自分を褒めてあげてください。そして、少し落ち着いてから自分の気持ちを言葉で伝えたり、うまく伝えられない場合は手紙に書いたりするのもよいでしょう。

#### **(4) 第三者の力も利用してみましょう。**

はじめはストレスを避けるためであったひきこもりも、しだいに神経の疲れが溜まり、落ち着かない、気がわからない、どんどんマイナス思考になってしまうなどの状態に陥ることがあります。こうしたとき、自分自身で解決しようとしなくて、精神科や心療内科に相談し、カウンセリングや薬の助けを借りることもできます。また、保健所や精神保健福祉センターでは、ひきこもりの相談窓口を設けています。第三者に相談することで、アドバイスが得られたり、話すことで気持ちが楽になることもあります。あなたの状況に応じて様々な相談方法があり、どれが合うのかは人によって違います。利用できるものは試してみようというつもりで、気軽に相談してみてもいいのではないでしょうか。

#### **(5) 自分自身を受け入れてあげましょう。**

ひきこもったことは、決して恥ずかしいことではありません。何らかの理由で周囲の環境に適応できなくなった時にひきこもるということは、誰にも起こりうることです。もし、あなたが、自分を責めたり否定してしまっているとすれば、それは自分自身を受け入れることができていないのかもしれないかもしれません。

生まれてから今まで、さまざまなあなたらしさを育んできたことと思います。一見短所にみえることでも、見方を変えると自分を守るものであったり、長所や個性と思われることがあります。例えば、人見知りは「遠慮深い」、すぐに悩むことは「思慮深い」と捉えることで、ずいぶん感じが変わってきます。

長所も短所も含めて、かけがえのない自分です。まずはあなた自身が、あなたらしさを受け入れてあげてください。そして、大切にしてください。

## **2 御家族の方へ**

子どもがひきこもってしまったら…。

御家族にとっては、なぜなのか分からず、ずいぶん悩まれてきたことと思います。けれど、過去に原因を探したり、御自分を責めたりしても解決にはつながりません。ひきこもりは何か一つの原因によるものではなく、さまざまな要因が複雑に絡み合って生じてくるものです。子育てにおいて問題と思われる事柄は、どの家庭でもいくつかは見つかります。ひきこもりの問題が起こる家庭に、何か特別な理由があるわけではないのです。ひきこもりは、どの家庭にも起こりうる問題であり、それ故に社会問題となっているのです。

過去の「犯人捜し」にエネルギーを費やすよりも、これからどうしたらよいかという「未来のこと」に意識を向けましょう。ひきこもっている御本人にとって、多くの場合、身近にいる御家族だけが、関わったり話したりする唯一の存在であり、御家族の役割はとても大切なものとなります。

**(1) 安心できる雰囲気作りを心がけましょう。**

ひきこもりは、御家族からみて「甘え」や「怠け」にみえることがあるかもしれませんが、御本人は、ひきこもっていることで苦しみ、家族から見捨てられるのではと不安や悩みを抱えていることが多いのです。御家族の何気ない一言で、御本人は責められているように感じたり、逆に過剰な愛情や励ましが、御本人へのプレッシャーとなり、かえって状況を悪化させることがあります。

焦って干渉したり、何かをさせようとはせず、まずは御本人のつらさや苦しさを心にとめ、適度な距離をとって、御本人も御家族もリラックスして過ごせる環境をつくっていきましょう。

**(2) 家族自身が生活を楽しみましょう。**

ひきこもりの問題は、御本人だけでなく御家族にも大きな影響を与えます。御本人のことで頭がいっぱいになってしまうと、心も体も疲れ果て、気持ちの面でも生活の面でも社会から孤立しがちになります。そのような状態で御本人を支えることは、とても大変です。家庭内で神経を使いすぎ、緊張が強い状態では、御本人も御家族もストレスを感じることでしょう。

御本人がリラックスできる環境をつくるためには、御家族それぞれが自分の生活を楽しみ、ゆとりをもつことが大切です。御本人が苦しんでいるのに、自分だけ楽しむのは気がひけるという方もいるかもしれません。しかし、御家族が疲労困ぱいし、社会から孤立しがちになると、家庭内が行き詰まってしまいます。まずは、御家族自身が積極的に外へ出て、日々の生活を楽しまれてはいかがでしょうか。家庭内の緊張が和らぐことで、解決の糸口につながるかもしれません。

**(3) 家族だけで抱え込まずに、相談窓口を上手に利用しましょう。**

ひきこもりの問題では、御家族が強いストレスを感じて、精神的に不安定になったり、気分が落ち込んだりすることがよくあります。また、世間の目を気にして隠そうとしたり、誰にも相談せずに解決しようとする中で、御家族だけで困難を抱え込んでしまいがちです。その結果、かえって家族が社会から孤立したり、これまでどおりの生活をしばらくなくなったり、ひきこもりを長引かせてしまうことが多くあります。

御家族自身が楽になるために、他の人や専門家に相談することも大切です。「本人が行かないのに、家族だけ相談に行っても・・・」とためらう方もいるかもしれませんが、自分だけで心配ごとを抱え込む負担は大変なものです。疲れきってしまうと、よい考えが浮かばず、身動きがとれなくなってしまうます。

誰かに話すことでこころが軽くなったり、少し違った見方ができるようになるかもしれません。また、相談することでアドバイスが得られたり、勇気づけられたりすることもあります。まずは気軽に相談に行ってみてはいかがでしょうか。保健所や精神保健福祉センターにはひきこもりの相談窓口があります。ぜひ御利用ください。

### ひきこもり相談窓口（名古屋市を除く愛知県内にお住まいの方）

① ひきこもりに関する専門的な相談窓口（愛知県精神保健福祉センター）

★ひきこもり相談専用電話 （０５２）９６２－３０８８

受付時間：月～金（年末年始・祝日を除く）9:00～12:00、13:00～16:30

★ひきこもりEメール相談

<https://www.pref.aichi.jp/soshiki/seishin-c/soudan-mail.html>

愛知県精神保健福祉センターのホームページから入ることができます。

★面接相談 予約制です。相談希望の方は、まず、上記へお電話ください。

② ひきこもりに関する身近な相談窓口

P 8 1 の県内各保健所に、まずは、お電話でご相談ください。

※名古屋市にお住まいの方は、名古屋市ひきこもり地域支援センターへお尋ねください。

（P 9 5 参照）

■ひきこもりの方・家族の支援団体

地域	団体名	郵便番号	所在地	電話番号
名古屋	一般財団法人まちの縁側クニハウス&まちの学び舎ハルハウス	464-0073	名古屋市千種区高見 1-8-23	(052)761-5234
	NPO 法人 ICDS なごや若者サポートステーション	462-0845	名古屋市北区柳原 3-6-8 ユースクエア 1F	(052)700-2396
	北部ステップアップルーム「みらいe」	462-0816	名古屋市北区平安通 1-5 ヴェロードリベルテ 2 階	(052)325-2890
	南部ステップアップルーム「ミライデア」	460-0015	名古屋市中区大井町 1-37 フカヤビル 202 号室	(052)684-6461
	NPO 法人オレンジの会	453-0016	名古屋市中村区竹橋町 4-3 3F	(052)459-5116
	NPO 法人こころとまなびどっとこむ	453-0015	名古屋市中村区椿町 12-7	(052)452-1136
	ユウ・キャン東海	453-0812	名古屋市中村区西米野町 1-10	(090)2779-7304
	NPO 法人コアカウンセリング支援協会	466-0033	名古屋市昭和区台町 1-2-1 レスポアールコアビル 1 階	(052)872-0287
	まなび場	467-0032	名古屋市瑞穂区弥富町字紅葉園 36-1	(052)835-6266
	NPO 法人なでしこの会 フレンドシップなでしこ (FSN)	467-0825	名古屋市瑞穂区柳ヶ枝 1-22-7	(052)882-1119
	NPO 法人まちかどサポートセンター	455-0036	名古屋市港区浜 1-3-16 (藤田ビル中 2 階) (地域活動支援センターかもめくらぶ)	(052)661-0390
	一般社団法人日本福祉協議機構自立支援寮 ハーフウェイハウス	468-0047	名古屋市天白区井の森町 232-1 アイコービル 5 階 (本部)	(052)715-9666
	ありのまま (ひきこもりの親の会)	468-0015	名古屋市天白区原 1-301 原ターミナルビル 3F 天白区在宅サービスセンター	(090)3150-6319 (052)804-3369
	めいとう児童デイサービス ソレイユ	465-0081	名古屋市名東区高間町 33 ANSIX BLD1 階	(052)709-2727
	総合学習塾ソーシャルスクールつなぐ (NPO 法人ファンタジスタ)	452-0822	名古屋市西区中小田井 5-17 ごっつおやホール	(052)502-6177
	相談室けいこふゆひこ	458-0820	名古屋市緑区境松 2-341 ヤマサマンション 302	(090)6619-5470
	低空飛行 n e t	454-0869	名古屋市中川区荒子 1-141-1 (地域活動支援センターはぼたん) ※連絡先等はブログをご確認ください	ブログ : <a href="http://lowflight.ldblog.jp">http://lowflight.ldblog.jp</a>
	かけはしの会	456-8501	名古屋市熱田区神宮 3-1-15 熱田区役所 6 階	(052)681-9414
一般社団法人 若者支援事業団	456-0062	名古屋市熱田区大宝 3-12-13	(090)7047-9477	
尾張	一宮若者支援ネット&こもりあん	491-0847	一宮市大和町宮地花池字中道 9-16 (一宮市社会福祉協議会「大和事務所」内)	(090)7616-1377
	いちのみや若者サポートステーション	491-0858	一宮市栄 3-1-2 (i ビル 6 階一宮市ビジネス支援センター内)	(0586)55-9286
	一般社団法人若者応援ルームきよす (旧名 カウンセリングルーム 9B)	452-0047	清須市西枇杷島町東笹子原 57	(090)9900-1627
	一般社団法人共生会	496-0866	津島市大和町 1-49-2	(0567)23-7301
	あま教育福祉支援ネットワーク	496-0801	津島市藤浪町 3-89-10 (北小学校区コミュニティハウス)	-
	海部津島地域精神保健福祉ボランティアグループ風車の会 (通称 風車の会)	496-0801	津島市北コミュニティーハウス (津島市民文化会館駐車場内)	(0567)28-7990

地域	団体名	郵便番号	所在地	電話番号
尾張	一般社団法人つくし学園	496-8006	愛西市持中町八町 120-3	(090) 9354-6438
	一般社団法人あいち福祉振興会	497-0034	海部郡蟹江町本町 11-5	(0567) 74-2925
	一般社団法人仕事ノアル暮らし	489-0819	瀬戸市西本町 2-6	(0561) 76-7171
	親の会 らんぷるうむ			(090) 1238-4534
	N-ジョイ (社会福祉法人長久手市社会福祉協議会)	480-1102	長久手市前熊下田 171 長久手市福祉の家 1階	(0561) 62-4700 (070) 2231-8518
	春日井若者サポートステーション	486-0825	春日井市中央通 1-88 駅前第3 共同ビル	(0568) 37-1583
	NPO 法人一服亭かちがわ	486-0928	春日井市妙慶町 121	(0568) 29-7094
	春日井市不登校友達の輪	486-0818	春日井市東野町西 1-14-7	(0568) 40-0207 (070) 6414-5736
	一般社団法人 C & C	483-8044	江南市宮後町砂場東 26	(0587) 96-9696
	NPO 法人まなぶみ まなぶみ学園	470-0102	本店:日進市藤島町長塚 75-740	(050) 1579-3776
		485-0075	小牧支店:小牧市三ツ渕 1872-2 (ChelseaStudio 内)	
	精神保健福祉ボランティア「すばる」	470-0122	日進市蟹甲町中島 22 (日進市中央福祉センター内) 又は、日進市蟹甲町中島 3 (日進市立図書館内)	(0561) 72-0853
	豊明市ひきこもり相談窓口はばたき	470-0116	豊明市新田町吉池 18-3 (豊明市総合福祉会館内)	(0562) 93-5051 (080) 6900-7941
知多	NPO 法人 子どもたちの生きる力をのばすネットワーク	475-0817	半田市東洋町 1-8 アイブラザ半田 109 号	(080) 1622-5717
	NPO 法人 ICDS ちた地域若者サポートステーション	475-0857	半田市広小路町 155-3 クラシティ 3階	(0569) 89-7947
	一般社団法人あいち福祉振興会 はたらける居場所 安昌堂	475-0887	半田市御幸町 20	(0569) 22-9248
	集いの場「ひまわり」「和」	479-0852	常滑市神明町 3-61 (アンサンプルしんめい内) とこなめ障がい者相談支援センター)	(0569) 43-0833
	わたげの会	479-0852	常滑市神明町 3-35 (わたげの会事務局)	(0569) 43-0660
	非営利任意団体 ちたハンターズ	479-0821	常滑市瀬木町 2-80	(090) 8732-1515
	ほっとプラザ	477-0034	東海市養父町北反田 41 まなぶん横須賀 2階	(0562) 33-7321
	一般社団法人 N. O. W. -Noble Obligations Worldwide-	—	大府市	(080) 8262-0321
	社会福祉法人 憩の郷 エスコートおおぶ	474-0037	大府市半月町 3-293	(0562) 85-7910
	社会福祉法人 憩の郷 エスコートおおぶ plus	474-0002	大府市北崎町二丁目 36-1	(0562) 85-7910
	知多市社会福祉協議会	478-0047	知多市緑町 32-6 (知多市福祉活動センター)	(0562) 39-3060
	若者応援隊まなざし	478-0047	知多市緑町 32-6 (知多市福祉活動センター)	(0562) 39-3060
	トゥモローネット(不登校生・ひきこもりの方の明日を考える会)	478-0047	知多市緑町 32-6 (知多市福祉活動センター)	(0569) 43-0557
一般社団法人 サポートネット ゆっか	478-0054	知多市つつじが丘 4-29-5	(0562) 85-7236	

地域	団体名	郵便番号	所在地	電話番号
知多	武豊町社会福祉協議会 (ここちゃんサポート相談)	470-2346	知多郡武豊町字長尾山 2 (思いやりセンター内)	(0569) 73-3104
	武豊町不登校・ひきこもりがちな方と その家族を支援する会「朴の会」	470-2346	知多郡武豊町字長尾山 2 (思いやりセンター内)	(0569) 73-3104
	東浦町社会福祉協議会	470-2103	知多郡東浦町大字石浜字岐路 23-1 東 浦町福祉センター内	(0562) 84-3741
西三河	ぼかぼかかい	446-0076	安城市美園町 1 丁目 17-4 2・3 階	(090) 3833-6234
	(株) Passo a Passo	444-0051	岡崎市本町通 1-17	(0564) 73-1577
	ひきこもりを考える会 ゲートキー パー「おじぎ草」	444-0802	岡崎市美合町五本松 68-12 (岡崎市社会福祉センター)	(090) 9176-9583
	NPO 法人コネクトスポット	444-0038	岡崎市伝馬町 2-49	(0564) 73-6388
	豊田大地の会	470-1211	豊田市畷部東町上梅木 12	(0565) 21-0177
	豊田市子ども・若者総合相談センター RePPOーりっぽー	471-0034	豊田市小坂本町 1-25 豊田産業文化センター 1 階	(0565) 33-1533
	NPO 法人リネーブ・若者セーフティ ネット	446-0072	安城市住吉町荒曾根 1-245 アワーズビル 2 階	(0566) 93-1733
	不登校・ひきこもりの当事者・経験者 の自助団体 川の会	446-0041	安城市桜町 3-8-18-218	(090) 9898-0410
	安城市子ども若者総合相談センター (安城青少年の家)	446-0061	安城市新田町池田上 1	(090) 3094-1289
	NPO 法人 ぷらっとほーむ	446-0076	安城市美園町 1-17-4 2・3 階	(0566) 95-0105 (090) 6646-2106
	知立若者サポートステーション	472-0036	知立市堀切 3-1-2 杉原ビル 2 階(2- B)	(0566) 70-7771
	不登校・ひきこもりの方と共に歩む こんぱす	447-0869	碧南市山神町 8-35 (へきなん福祉センターあいくる)	(090) 7315-0162
	西尾市子ども若者総合相談センター 「コンパス」	445-0864	西尾市錦城町 162-14 (中央ふれあいセンター内 3F)	(0563) 65-5200
	一般社団法人みよしはたらく協議会 「シエルブルー」	470-0224	みよし市三好町陣取山 39-1 障がい 者等サポートセンター内	(0561) 78-3611
	幸田町基幹相談支援センター	444-0113	額田郡幸田町大字菱池字城山 143-1	(0564) 77-4658
	東三河	NPO 法人 いまから	441-8036	豊橋市東橋良町 25-1
NPO 法人 たすけあい三河		440-0823	豊橋市南瓦町 14-1 WAC ビル	(0532) 52-4315
Clubhouse WANATH (クラブハウス ワナス)		440-0047	豊橋市東田仲ノ町 39	(0532) 66-2219
とよはし若者サポートステーション		441-8087	豊橋市牟呂町字東里 26 豊橋市青少年センター内	(0532) 48-7808
一般社団法人 パーソナルラボ東三河 支所		440-0892	豊橋市新本町 133 (1F)	(0532) 75-8978
NPO 法人てら		440-0892	豊橋市新本町 76-1	(0532) 82-0457
なの花会		442-0068	豊川市諏訪 3-242 (社会福祉協議会ウィズ豊川内)	(0533) 86-3626
子どもの味方協会		442-0834	豊川市西香ノ木町	(090) 3562-4990
がまごおり若者サポートステーション		443-0043	蒲郡市元町 9-9	(0533) 67-3201
NPO 法人青少年自立援助センター 北 斗寮		443-0022	蒲郡市三谷北通 5-141	(0533) 68-8756
NPO 法人ゆずりは学園		441-3432 441-3147 442-0036	田原本校：田原市野田町田尻 15-14 豊橋校：豊橋市大岩町字境目 21-11 豊川校：豊川市栄町 21 梅原ビル 2F	(0531) 22-3515

活動時間・電話受付時間は各団体によって異なります。詳細は以下ホームページに掲載してあります。

※名古屋を除く県内の団体：愛知県精神保健福祉センター：「ひきこもり支援関係団体ガイドブックあだーじょ」( <https://www.pref.aichi.jp/soshiki/seishin-c/adajo.html> )