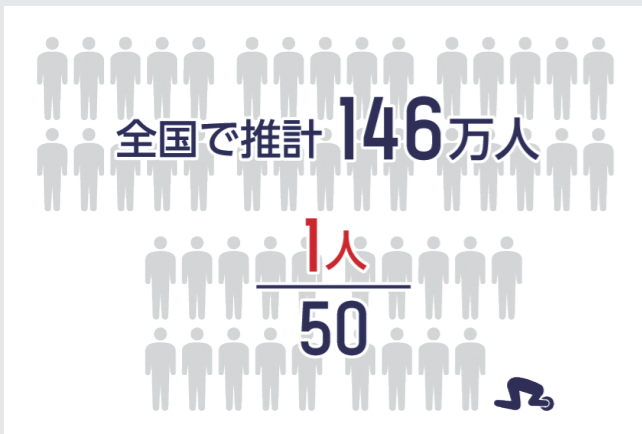
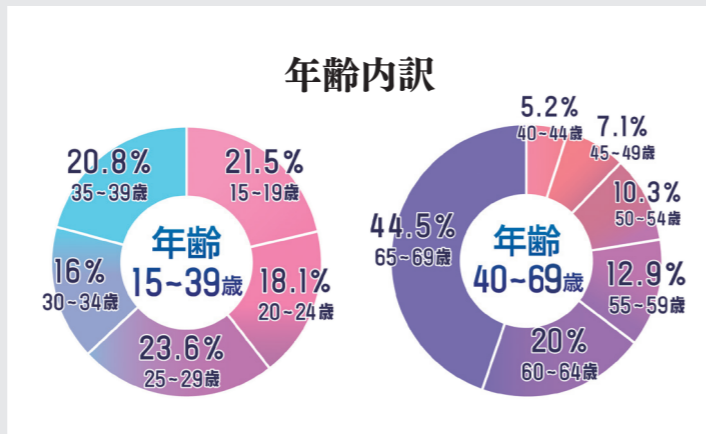


ひきこもりの現状



出典：こども家庭庁「子ども・若者の意識と生活に関する調査」令和4年11月 ※15～64歳(生産年齢人口)のうち



出典：こども家庭庁「子ども・若者の意識と生活に関する調査」(令和4年度)を基に作成

「ひきこもり」—— その心を温かく見つめて

私たちにできる「ひきこもり」への寄り添い方

「ひきこもり」と聞いて、どんな姿を思い浮かべますか？「自分の部屋から一步も出ず、家族とも関わりを持たない」そんなイメージを持つ人が多いかもしれません。

近年、ひきこもりは増加や長期化の傾向にあることから、社会問題とされています。ひきこもりとは「学業や仕事をしておらず、かつ家族以外の人との交流がなく、おおむね家庭内にとどまり続けている状態」を指しますが、その背景は実に多様です。不登校からひきこもりになった人もいれば、仕事を辞めてからひきこもりになった人もいます。誰もが直面し得る挫折や孤立がきっかけとなっており、決して本人の甘えや家族だけの問題ではないのです。

誰にでも起こり得るからこそ、それぞれの事情に耳を傾け、親身に寄り添うことが大切です。ひきこもりへの理解を深め、誰もが安心して暮らせる地域について一緒に考えてみませんか。

【問】 福祉推進課Tel92-5771

従来のイメージ

- 無気力
- 外出をしない
- 仕事をしない
- 身なりを気にしない
- 外とのつながりがない
- 家族間での会話が少ない
- 昼夜逆転による生活の乱れ
- 室内がゴミで散乱している

周りの人: かわいそうね、あまり関わりたくない、仕事もしないで何してるんだろう

家族: 早く自立してほしい、親戚や近所に知られたくない、私たちがいなくなったらどうすればいい

従来のイメージに加えて、下記のような人も見られるようになってきています

- オンラインゲームなどで外とのつながりがある
- コンビニへの買い物や、自分の趣味の用事には外出できる
- 生育環境の違いや心身の特性などからくる、生きづらさがある

※全ての人が上記のイメージに当てはまるわけではありません。

ご家族やご本人に寄り添う支援員に話を伺いました

相談室は安心できる場所

「さんば相談室」は、ひきこもりに関する相談窓口です。私は、1年半前から支援員としてさまざまな悩みを抱える人の思いに寄り添っています。相談室では、ご本人だけではなく、ご家族からの相談も受けています。初めての相談は、ご本人がいらっしゃることもあれば、ご家族だけでいらっしゃることもあります。ひきこもりの背景は実にさまざまです。さんば相談室は、ご本人が家から一歩出て、安心して過ごせる場所、安心して自分の気持ちを話せる場所です。ご家族にはため込んだ気持ちを吐き出してもらい、一緒に考えます。ご本人もご家族も心が元気になる相談室を目指しています。

ご本人への接し方

ご本人が来られた際に大切にしていることは「話を聴く」ことです。こちらから就労をせかしたり、社会復帰への具体的な話をすることはしません。「また来ていいかな」と思える信頼関係を築くことを大切にしています。支援員とスムーズなコミュニケーションが取れるように



ではなく、工作やゲームをしたり、時には散歩に出かけたりすることもあります。月1回、イベントも開催しています。ご家族以外の人と関わりながら、ご本人が安心して話せる相手や場所を少しずつ増やしていきたいなと思っています。最初は緊張して話せなかった人が、言葉が増え、笑顔を見せてくれるようになります。そしてご本人から何かを「やっ

るまでに時間を要する人もいらっしゃるかもしれません。そんな時は、うなずくだけや「はい」「いいえ」で答えられるよう質問を工夫し、相手のペースに合わせてしっかりと向き合います。私たちは指示を出す立場ではありません。答えはご本人が自分で出すものであり、私たちはそのプロセスを支える存在なんです。また、ここではただ話をするだけ



ご本人の気持ちが一番に

たくさんの方の話を聞いてみて、ひきこもりは決して甘えや怠けではなく、心が疲れ切ってしまった状態なんだと感じます。今、ひきこもっていたり、動けなかったりすることは、決して悪いことでも恥ずかしいことでもありません。それは次に動き出すための心のエネルギーをためている大切な期間です。焦る必要はまったくありません。もし少しでも何かを「やってみようかな」という思いが芽生えてきた時に、この先のことを一緒に考えていきましょう。