

ひきこもり～まずは相談してください～

保健センター ☎823-4418
FAX823-0020

ひきこもりとは？

「6カ月以上おおむね家庭にとどまり続けている状態が続いていること」が目安です。
この状態とは、他者とは交わらない形で外出はできる、例えば人目を避けながら本屋へ行く、深夜にコンビニエンスストアまで行くといった場合も含んでいます。



趣味の用事の時だけ外出する

準ひきこもり



近所のコンビニなどにはでかける



自室からでるが、家からは出ない

狭義のひきこもり



自室からほとんど出ない

広義のひきこもり

ひきこもりは中高年化・長期化しています

ひきこもりの始まる年齢は子どもから大人まで様々です。内閣府の調査によると、全国で推計115万人の人がひきこもり状態にあると推計されています。また、ひきこもりの状態が長期化しており、80歳代の親と50歳代の子どもが同居するケース「8050問題」が社会的な問題となっています。

ひきこもりの状態にある人の推計数(全国)

年齢	推計
15歳～39歳	約54万人
40歳～64歳	約61万人
計	約115万人

(内閣府：平成30年度調査、平成27年度調査より)

心の病気や不調が関係している場合もあります

ひきこもりの状態となったきっかけは「退職したこと」「人間関係がうまくいかなかったこと」「病気」「職場になじめなかったこと」などさまざまです。

中には、うつ病や統合失調症などの精神疾患や発達障害など、心の病気や不調が関係している場合もあります。ひきこもりの状態にある人は、つらさや寂しさなどの苦痛を感じている場合が多いです。海田町では、精神科医師、精神保健福祉士、公認心理師などによる個別相談「こころの相談室」(要予約)を行っています。17ページを確認してください。

まずは、海田町ひきこもり相談支援センターに相談してみましょう

海田町ひきこもり相談支援センター「なないろ」

受託事業所◆特定非営利活動法人 F O O T & W O R K 海田町堀川町1-8 ホスタ海田堀川町ビル1階

電話◆(082) 573-0802 FAX◆(082) 554-6375

Eメール◆shien@footandwork.com ホームページ◆<https://footandwork.com/kaita-hikikomori>



くらしの安心・サポートセンターを 開設しています

社会福祉課 ☎823-9220 FAX823-9627

生活する上で発生する様々な心配ごとや相談ごとについて、専門の相談支援員が包括的に受け付け、相談者に寄り添って自立に向けた支援を行う「海田町くらしの安心・サポートセンター」を開設しています。

例えば…

- 借金の返済がうまくいかない → 家計簿を支援員と一緒に作ることから始めて、返済計画から生活再建計画までお手伝いします。
- 近所に生活に困っている人がいるけど、どうすればいいかわからない → 相談支援員が本人や家族と相談のうえ、時間をかけて一緒に支援していきます。
- 求職活動をしたことがないまたは離職から時間が経っており、就職に自信がない → あいさつや身だしなみのチェックなどの簡単な内容から就職に向けて段階的に

支援をしていきます。

場 所◆海田町堀川町1-8 ホスタ海田堀川町ビル101

時 間◆8時30分～17時15分まで(土、日、祝日、年末年始を除く)※上記の時間以外も事前に連絡をいただければ、可能な限り対応します。

相談方法◆電話、メールだけでなく、自宅や希望する場所での相談も可能です。

連絡先◆TEL：082-573-0772

E-Mail：kurashi@footandwork.com

相談は秘密厳守で、本人や家族だけに限らず、ご近所の人からでも構いません。

相談内容によっては、法テラスなどのより専門的な機関へ繋ぐこともあります。まずは連絡、相談をお願いします。