

引きこもり 一人で悩んでいませんか？

引きこもりという状況は、本人だけでなく、家族や周りの方々も辛い気持ちになるものです。そこで、この悩みを解消する手助けとして、保健所や地域で行っている取り組みをご紹介します。



原因よりも改善を大切に

厚生労働省では、就学や就労、家庭外での交流などの社会的参加をせずに、原則的に6カ月以上にわたって家庭にとどまり続けている状態を「引きこもり」と呼んでいます。

引きこもりの状態が長引くと、精神疾患の症状が現れることもあり、治療が必要となる場合もあります。引きこもりになる原因は、いじめや不登校、職場不適應、家庭内不和、病気など、さまざまですが、原因やきっかけがはっきりしないことも少なくありません。原因探しよりも、これからどのように改善していくのかを考えることが大切です。

悩まぬ相談しましょう

引きこもりの状態が長期化する、本人だけでなく家族も気持ちが落ち込むようです。また、人に話にくい問題のため、相談できずに家

族だけで抱え込んでしまいがちです。しかし、そういった頑張りがかえって社会から孤立させてしまい、引きこもりを長期化させるきっかけになります。

本人が相談することが難しい場合は、まずは家族が相談してみましよう。相談機関とのつながりを得るとは、本人自身が相談するきっかけにもなります。

保健所や地域では、本人や家族が参加できるセミナーなどがあります（下の囲みを参照）。同じ悩みを抱える本人や家族同士で、気持ちを共有し知恵を出し合うことにより、孤立せずに問題と向き合うことができます。一人で悩まず、ぜひ参加してみませんか。



「ひきこもりサテライト・カフェ in 小樽」の様子

◆お問い合わせは、保健所健康増進課 ☎ 3110、FAX 1469 へどうぞ。

引きこもりの方とその家族を支えるセミナー

「精神保健デイケア（友遊クラブ）」

回復途上にある精神障害者や引きこもり青年などの方々に対する、社会復帰の促進を目的としています。社会体験、学習会、グループワーク、レクリエーション、スポーツなどを行います。

とき：第4水曜日の午後1時30分～3時30分

ところ：保健所

申し込み：事前に保健所健康増進課へ

「子供のひきこもりを考える家族セミナー」

主な内容は、引きこもり援助実践者からの講話やアドバイス、家族対応の在り方や情報交換等です。

とき：奇数月の第2水曜日の午後1時30分～3時

ところ：保健所

申し込み：不要、直接会場へお越しください

「おたるひきこもり・不登校家族交流会」

引きこもり・不登校の子どもを持つ家族の自主的な集まりです。

とき：偶数月の第2水曜日の午後1時30分～3時

ところ：保健所

申し込み：不要、直接会場へお越しください

☑詳細 保健所健康増進課 ☎ 3110、FAX 1469

「ひきこもりサテライト・カフェ in 小樽」

引きこもり当事者やその家族への適切な情報提供と、相互の学び合いなどを図る居場所づくりを目的としています。

とき：第3水曜日の午後2時～4時

※6月のみ6日(木)に実施します（内容：引きこもりの発達障害者による話題提供）。

ところ：総合福祉センター4階

申し込み：不要、直接会場へお越しください

☑詳細 NPO法人レター・ポスト・フレンド相談ネットワーク ☎ 090(3890)7048

NPO法人レター・ポスト・フレンド相談ネットワーク 理事長 田中敦さんにお話をお聞きました

引きこもりの相談会や学習会に参加したいけれど、気軽に参加できないと感じている方は多いのではないのでしょうか。私たちは「カフェへ入るように気軽に参加できて、何気ない会話をしながら不安や悩みを打ち明けたり、学んだりして、元氣を得られるような場を作りたい」との思いから、平成29年10月に「ひきこもりサテライト・カフェ in 小樽」を始めました。引きこもりの方やその家族、支援者など、さまざまな立場の方が参加しています。

カフェでは、引きこもりの方による話が好評です。家族にとっては「引きこもる我が子とどのように向き合えばいいか」を理解する上で役立ち、話をする方にとっては自信につながります。カフェは出会いや、触れ合い、学び合い、支え合う関係を作り出す場でもあります。

参加する方が少しずつ増え、仲間ができていくことを願っています。無理をせず、自分のことから行動してみませんか。皆さんの参加をお待ちしています。



田中敦さん