

こころの健康づくりだより

～こころの健康づくり対策協議会より～

ひきこもりへの正しい理解と支援のために

内閣府が行った調査によると、ひきこもり状態にある人は、15～39歳の子ども・若者世代でおよそ54万人（平成27年度 内閣府調査）、40～64歳の中高年世代でおよそ61万人（平成30年度 内閣府調査）にのぼると推計されています。

ひきこもりの人に対して、家族はどう接すればよいのでしょうか。まずは本人の気持ちを理解するように努めることが大切です。ひきこもっている本人は、誰よりも自分自身がいちばん苦しい思いをしています。そうした気持ちに寄り添って、温かく見守ることを心がけましょう。

家族自身が自分を責めない、焦らないことも大切です。子どもがひきこもりになってしまうと、親は「自分の育て方が悪かったのではないか」と自分を責めたり、世間体を気にして「一刻も早く今の状態から抜け出さなくては」と焦ったりしてしまいがちです。しかし、ひきこもりは決して恥ずかしいことではありません。また、ひきこもりを解決するには、ゆっくりと時間をかけて対処していくことが必要であることを、周囲の人たちは理解しておきましょう。周囲の人たちが孤立せず、健康であることが大切です。相談相手や仲間を探し、愚痴をこぼしたり、思いを話しましょう。

ひきこもりは、状態を指す言葉であり、病気の名前ではありません。ただし、何らかの精神疾患や発達障害が原因のひとつである場合があります。また、ひきこもりは必ずしも「治療」の対象ではありませんが、ひきこもりが長期に及ぶ場合には、本人や家族の努力だけでは解決できないケースが多いものです。思い悩んだ時は、第三者に相談してみることで、解決の手がかりになります。本人が嫌がっているときは、無理に連れ出したりせず、まずは家族など周囲の人が、専門の相談機関に訪ねてみるようにしましょう。

三重県ひきこもり地域支援センター（三重県こころの健康センター内）では、県内のひきこもり当事者のご家族を対象とした「ひきこもり家族教室」を開催しています。

【家族教室のご案内】

日 時：10月20日（木） 14時～16時

場 所：三重県四日市庁舎 本館1階 第11会議室

対 象：三重県内のひきこもり当事者のご家族（定員30名）

申込方法：①URLまたは二次元コードからお申し込みください。

<https://www.shinsei.pref.mie.lg.jp/uketsuke2/form.do?id=1656642233622>

②①の方法で申し込みが難しい場合は、お電話でお申し込みください。

TEL 059-223-5243

申込期限：10月6日（木）

問い合わせ先：三重県ひきこもり地域支援センター TEL 059-223-5243



【ひきこもり相談窓口】

相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間
ひきこもり専門電話相談	三重県ひきこもり地域支援センター	059-253-7826	毎週水曜日 13時～16時 (祝日、年末年始を除く)
精神保健福祉に関する相談	桑名保健所	0594-24-3620	月～金 8時30分～17時15分 (祝日、年末年始を除く)
こころの健康に関する相談	子育て健康課	377-5652	月～金 8時30分～17時15分 (祝日、年末年始を除く)
	保険福祉課	377-5659	
ひきこもり親の会 みえオレンジの会 四日市家族会	四日市文化会館 第4ホールC	090-6469-5783	原則奇数月の第2日曜日 9時30分～11時30分に開催。
こころの悩みの傾聴	こころの傾聴テレフォン	059-223-5237 059-223-5238	月～金 10時～16時 (祝日、年末年始を除く)