

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～



「ひきこもりについて」 1人で、家族だけで抱え込まないで！

○「ひきこもり」の定義

様々な要因の結果として、社会的参加（就学、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自宅にとどまり続けている状態。（時々買い物や趣味の用事など他者とかわからない形で外出することがある状態も含む）

厚生労働省より

「ひきこもり」と聞くと、「本人がなまけているのでは？」「甘えているのでは？」「親の育て方が悪いのでは？」などといったマイナスのイメージをもたれていませんか？

「ひきこもり」は、様々な課題に直面し、大変な状況に置かれたときに、自分なりに対処しようとした結果、挫折感、焦り、不安感等が高まり、自信や元気を失い、「からだ」と「こころ」のエネルギーが枯渇した状態であるといえます。

こうした一時的な引きこもり状態は、ストレスから自分の身を守るための行動として、誰にでも起こりうることでないでしょうか。

しかし、この状態が長引くことで、本人だけでなく家族全体が社会から孤立し、誰にもSOSを発信できず、日常生活に支障が生じるリスクが高まっていくのです。

ひきこもりは「特別なものではなく、誰にでも起こりうるもの」であり、「本人や家族のせいではなく、社会全体の課題を反映したもの」です。

まずは、身近な相談窓口または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）まで、ご相談ください。

（三重県ひきこもり支援コラムより）

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：第1回 7月24日（月） 13時30分～15時 「ひきこもりの理解と対応」
第2回 9月8日（金） 13時30分～15時 「将来のライフプラン」

場 所：三重県四日市庁舎 大会議室

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://logoform.jp/form/8vMX/269360>

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：各開催日の1週間前まで

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・年始年末を除く)
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。