



「ひきこもり」に困ったら……

「ひきこもり」とは、厚生労働省の定義によれば、「様々な要因の結果として、社会的参加（義務教育を含む就学、非常勤職を含む就労、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おおむね家庭にとどまり続けている状態（他者と交わらない形での外出をしている場合を含む）」とされています。

ひきこもりは、「甘え」や「怠け」ではありません。ひきこもっている御本人自身も、苦しんでいます。

私たちは、誰かと話したり、どこかへ遊びに行ったりすることで、うまくストレスを分散しています。それでも、ストレスが大きすぎて自分の力ではどうにもできなくなったときに、もうこれ以上疲れないようにするため、外からの刺激を遮断することがあります。外界との接触を制限することでいわば殻に閉じこもり、自分を守ろうとしているといえます。この状態を外からみると、いわゆる「ひきこもり」になります。

では、ひきこもりの原因となったストレスを突き詰めて解消すればよいのかというと、必ずしもそうではありません。なぜなら原因はわからないことが多く、思い当たることがあってもいくつかの要因が絡み合っていたり、決定的な原因かどうかはわからないことが多いからです。そして、「これだ」という原因が思い当たったとしても、過去にさかのぼって取り除くことは困難です。また、ひきこもる背景に精神疾患等がある場合もあります。大切なのは、これからどのようにしていくことができるかです。

ここでは、御本人ができそうな工夫、御家族の対応のヒントを載せてあります。御本人や御家族が少しでも不安を和らげ、楽になるための手がかりになればと思います。

1 御本人へ

ひきこもる毎日は、あなたにとって、つらく、なぜこうなってしまったのだろうとか、何とかしなくてはとか、自分はだめな人間だとか、いろいろと悩むことがあるかもしれません。

このページを読もうと思ってくださったあなたは、現在の状況を変えていきたいと願

っているのではないのでしょうか。もし、できそうなことが1つでも見付かったら、勇気を出して、行動に移してみませんか。

①自分に対する考え方を改めてみましょう。

「自分はだめな人」「何もできない人」などと自分を否定したり、責めたりしていませんか？過去に傷ついた経験があると、よけいに否定的な気持ちを持ちやすくなります。あなたの回復を妨げるような否定的な考えにとらわれすぎず、今の生活の中でよかったことを見付けたり、これからどうしていくかを考えることも、とても大切なことです。例えば、「今夜は面白そうなテレビがある。」「あの漫画の続きが読みたい。」そう考えるだけでも、少し前向きなあなたがいるのです。1日の中で「悩んでいたことを少しの間忘れることができた」「ちょっと気が軽くなった」という感覚を見付けてみませんか。

②自分なりの生活リズムを見つけてみましょう。

ひきこもっていると、生活リズムに乱れが生じてくることがあります。ところが沈みがちな時には、身体のリズムも崩れやすいものです。

昼間は、ひきこもっている自分とまわりとを比べてつらくなってしまい、夜の方が少しは楽に過ごせることがあります。また、人間の体内時計は25時間程度の周期だといわれており、時間を気にしない生活を続けていると昼夜逆転になりやすいものです。あなたが昼夜逆転の生活で落ち着いて過ごせるのであれば、無理して直そうとする必要はないでしょう。でも、皆が寝静まった夜の時間に一人で考え事をして、孤独や不安が起こってくることもあります。

身体のリズムが戻ってくると、こころの元気も戻りやすくなります。もしあなたが、朝型の生活に戻したいと思ったら、食事の回数、寝る時間を一定にするなど、自分なりのパターンをつくってみるとよいかもしれません。また、朝日を浴びることで体のリズムが変化するので、目覚まし時計をかけたり、カーテンを少し開けて朝になると部屋が明るくなるようにすることも役立つかもしれません。少しずつリズムを取り戻していけるとよいでしょう。

③いらいらを抑えきれないときは、一歩引き下がってみましょう。

自分でもどうしようもないもどかしさや、いらだちを感じて、家族にぶつけてしまうことはありませんか。言葉だけでなく、身体的な暴力が起こってしまうこともあるかもしれません。暴力はエスカレートしやすく、自分も相手も傷つき、よけいに関係がこじれてしまいます。こうした行動をやめたいと思えたなら、それはあなたが自分の本当の気持ちに気づくことができたサインです。あなたの目的は相手を傷つけることではないはずです。

もし、あなたが暴力をふるいそうになったら、一旦その場から立ち去ってみましょう。その場を立ち去ることは、決して逃げることではなく、勇気ある撤退といえます。家族にその場を離れてもらうこともよい方法です。家族に暴力を向けなかった自分を褒めてあげてください。そして、少し落ち着いてから自分の気持ちを言葉で伝えたり、うまく伝えられない場合は手紙に書いたりするのもよいでしょう。

④第三者の力も利用してみましょう。

はじめはストレスを避けるためであったひきこもりも、しだいに神経の疲れが溜まり、落ち着かない、気力がわかない、どんどんマイナス思考になってしまうなどの状態に陥ることがあります。こうしたとき、自分自身で解決しようとしなくて、精神科や心療内科に相談し、カウンセリングや薬の助けを借りることができます。また、保健所や精神保健福祉センターでは、ひきこもりの相談窓口を設けています。第三者に相談することで、アドバイスが得られたり、話すことで気持ちが楽になることもあります。あなたの状況に応じて様々な相談方法があり、どれが合うのかは人によって違います。利用できるものは試してみようというつもりで、気軽に相談してみてもいいのではないでしょうか。

⑤自分自身を受け入れてあげましょう。

ひきこもったことは、決して恥ずかしいことではありません。何らかの理由で周囲の環境に適応できなくなった時にひきこもるということは、誰にも起こりうることです。もし、あなたが、自分を責めたり否定してしまっているとすれば、それは自分自身を受け入れることができているのかもしれないかもしれません。

生まれてから今まで、さまざまなあなたらしさを育んできたことと思います。一見短所にみえることでも、見方を変えると自分を守るものであったり、長所や個性と思われることがあります。例えば、人見知りは「遠慮深い」、すぐに悩むことは「思慮深い」と捉えることで、ずいぶん感じが変わってきます。

長所も短所も含めて、かけがえのない自分です。まずはあなた自身が、あなたらしさを受け入れてあげてください。そして、大切にしてください。

2 御家族の方へ

子どもがひきこもってしまったら…。

御家族にとっては、なぜなのか分からず、ずいぶん悩まれてきたことと思います。けれど、過去に原因を探したり、御自分を責めたりしても解決にはつながりません。ひきこもりは何か一つの原因によるものではなく、さまざまな要因が複雑に絡み合って生じてくるものです。子育てにおいて問題と思われる事柄は、どの家庭でもいくつかは見付

かります。ひきこもりの問題が起こる家庭に、何か特別な理由があるわけではないのです。ひきこもりは、どの家庭にも起こりうる問題であり、それ故に社会問題となっているのです。

過去の「犯人捜し」にエネルギーを費やすよりも、これからどうしたらよいかという「未来のこと」に意識を向けましょう。ひきこもっている御本人にとって、多くの場合、身近にいる御家族だけが、関わったり話したりする唯一の存在であり、御家族の役割はとても大切なものとなります。

①安心できる雰囲気作りを心がけましょう。

ひきこもりは、御家族からみて「甘え」や「怠け」にみえることがあるかもしれませんが。しかし、御本人は、ひきこもっていることで苦しみ、家族から見捨てられるのではと不安や悩みを抱えていることが多いのです。御家族の何気ない一言で、御本人は責められているように感じたり、逆に過剰な愛情や励ましが、御本人へのプレッシャーとなり、かえって状況を悪化させることがあります。

焦って干渉したり、何かをさせようとはせず、まずは御本人のつらさや苦しさを心にとめ、適度な距離をとって、御本人も御家族もリラックスして過ごせる環境をつくっていきましょう。

②家族自身が生活を楽しみましょう。

ひきこもりの問題は、御本人だけでなく御家族にも大きな影響を与えます。御本人のことで頭がいっぱいになってしまうと、心も体も疲れ果て、気持ちの面でも生活の面でも社会から孤立しがちになります。そのような状態で御本人を支えることは、とても大変です。家庭内で神経を使いすぎ、緊張が強い状態では、御本人も御家族もストレスを感じることでしょう。

御本人がリラックスできる環境をつくるためには、御家族それぞれが自分の生活を楽しみ、ゆとりをもつことが大切です。御本人が苦しんでいるのに、自分だけ楽しむのは気がひけるという方もいるかもしれません。しかし、御家族が疲労困ぱいし、社会から孤立しがちになると、家庭内が行き詰まってしまいます。まずは、御家族自身が積極的に外へ出て、日々の生活を楽しまれてはいかがでしょうか。家庭内の緊張が和らぐことで、解決の糸口につながるかもしれません。

③家族だけで抱え込まずに、相談窓口を上手に利用しましょう。

ひきこもりの問題では、御家族が強いストレスを感じて、精神的に不安定になったり、気分が落ち込んだりすることがよくあります。また、世間の目を気にして隠そうとしたり、誰にも相談せずに解決しようとすることで、御家族だけで困難を抱え込んでしまいがちです。その結果、かえって家族が社会から孤立したり、これまでどおり

の生活をしづらくなったり、ひきこもりを長引かせてしまうことが多くあります。

御家族自身が楽になるために、他の人や専門家に相談することも大切です。「本人が行かないのに、家族だけ相談に行っても・・・」とためらう方もいるかもしれませんが、自分だけで心配ごとを抱え込む負担は大変なものです。疲れきってしまうと、よい考えが浮かばず、身動きがとれなくなってしまいます。

誰かに話すことでこころが軽くなったり、少し違った見方ができるようになるかもしれません。また、相談することでアドバイスが得られたり、勇気づけられたりすることもあります。まずは気軽に相談に行ってみてはいかがでしょうか。保健所や精神保健福祉センターにはひきこもりの相談窓口があります。ぜひ御利用ください。

ひきこもり相談窓口（名古屋市を除く愛知県内にお住まいの方）

①ひきこもりに関する専門的な相談窓口（愛知県精神保健福祉センター）

★ひきこもり相談専用電話 052-962-3088

受付時間：月～金（年末年始・祝日を除く）9:00～12:00、13:00～16:30

★ひきこもりEメール相談 <https://www.aichi-pref-email.jp/top.html>

愛知県精神保健福祉センターのホームページから入ることができます。

★面接相談 予約制です。相談希望の方は、まず、上記へお電話ください。

②ひきこもりに関する身近な相談窓口：P104の県内各保健所に、まずは、お電話でご相談ください。

※名古屋市にお住まいの方は、名古屋市ひきこもり地域支援センターへお尋ねください。（P105参照）

■ひきこもりの方・家族の支援団体

地域	団体名	所在地	〒	電話番号
名古屋	一般財団法人まちなみ緑側クニハウス&まちなみの学び舎ハルハウス	名古屋市千種区高見 1-8-23	464-0073	052-761-5234
	一般社団法人中京ドリーム高等学院	名古屋市千種区富士見台 1-23	464-0015	052-722-6987
	みつ屋	名古屋市天白区大坪 2-1402 サントピアヤゴト 302	468-0072	090-8949-2554
	NPO 法人 ICDS なごや若者サポートステーション	名古屋市北区柳原三丁目 6-8 ユースクエア 1F	462-0845	052-700-2396
	NPO 法人 ライフステーション・あいち	名古屋市北区柳原四丁目 2-2	462-0845	052-912-2311
	NPO 法人オレンジの会	名古屋市中村区椿町 19-7 チサンマンション椿町 304 号	453-0015	052-459-5116
	NPO 法人こころとまなびどっとこむ	名古屋市中村区椿町 12-7	453-0015	052-452-1136
	ユー・キャン東海	名古屋市中村区西米野町 1-10	453-0812	090-2779-7304
	NPO 法人 社会教育ネット	名古屋市中区錦一丁目 20-8 カーニープレイス名古屋伏見 4 階	460-0003	052-203-1450
	NPO 法人コアカウンセリング支援協会	名古屋市昭和区台町 1-2-1 レスポールコアビル 1 階	466-0033	052-872-0287
	まなび場	名古屋市昭和区隼人町 7-3	466-0833	052-835-6266
	NPO 法人なでしこの会 フレンドシップなでしこ (FSN)	名古屋市瑞穂区柳ヶ枝 1-22-7	467-0825	052-882-1119
	NPO 法人まちなみサポートセンター	名古屋市港区浜 1-3-16 (藤田ビル中 2 階) (地域活動支援センターかもめくらぶ)	455-0036	052-661-0390
	一般社団法人日本福祉協議機構 自立支援寮ハーフウェイハウス	名古屋市天白区井の森町 232-1 アイコービル 5 階 (本部)	468-0047	052-715-9666
	KI・SE・KI (輝く 21 世織の子どもたちのために)	名古屋市天白区保呂町 605-3	468-0041	080-5487-6955
	尾張	ありのまま (ひきこもりの親の会)	名古屋市天白区原一丁目 301 原ターミナルビル 3F 天白区在宅サービスセンター ボランティアルーム	468-0015
めいとう児童デイサービス ソレイユ		名古屋市名東区高間町 33 ANSIX BLD1 階	465-0081	052-709-2727
総合学習塾ソーシャルスクール つなぐ (NPO 法人ファンタジスタ)		名古屋市西区中小田井 5-17 ごっつおやホール (本部)	452-0822	052-502-6177
居場所「あつたまり場」		一宮市大赤見字大山 39 番地	491-0015	0586-77-6427 080-5152-6427
NPO 法人なでしこの会 一宮居場所		開催場所は右記フレンドシップなでしこにお問い合わせください	—	052-882-1119 (フレンドシップなでしこ)
NPO 法人 社会復帰支援アウトリーチ		一宮市北園通 2-13	491-0854	080-3666-6139
「一宮若者支援ネット」 & 「こもりあん」		一宮市大和町宮地花池字中道 9-16 (一宮市社会福祉協議会「大和事務所」内)	491-0847	090-1415-1269 090-7867-4018 090-7616-1377
いちのみや若者サポートステーション	一宮市栄 3 丁目 1 番地 2 号 (I ビル 6 階一宮市ビジネス支援センター内)	491-0858	0586-55-9286	
NPO 法人 共生会 ふれあいショップダンケ	津島市天王通り 6-9	496-0807	0567-23-5732	
あま教育福祉支援ネットワーク	津島市藤浪町 3-89-10 (北小学校区コミュニティハウス)	496-0801	—	

地域	団体名	所在地	〒	電話番号
尾張	海部津島地域精神保健福祉ボランティアグループ風車の会	津島市蛭間町喜多神 1268 番地 1	496-0004	0567-28-7990 090-2689-4138
	一般社団法人あいち福祉振興会(本社)	名古屋市熱田区伝馬町 1-2-6 (対象地域は海部地域)	456-0034	052-684-5888
	一般社団法人仕事ノアル暮らし	瀬戸市西本町 2-6 プラザビル 2 階	489-0819	0561-76-7171
	不登校から学ぶ「ニュータウン親の会」・春日井	高蔵寺ふれあいセンター 2 階	487-0013	090-2925-9678
	この指会	春日井市気噴町 1 丁目 10-18 (蓮蔵院)	487-0014	0568-51-0559
	春日井若者サポートステーション	春日井市中央通 1 丁目 88 番地 駅前第 3 共同ビル 4 階	486-0825	0568-37-1583
	NPO 法人一服亭かちがわ	春日井市妙慶町 121 番地	486-0928	0568-29-7094
	春日井市不登校☆友達の輪	春日井市宮町 2-3-19 MT コーポ 102 号	486-0904	070-6414-5736
	一般社団法人 C&C	江南市宮後町砂場東 26 番地	483-8044	0587-96-9696
	NPO 法人まなぶみ まなぶみ学園	犬山市天神町 1-17 しろひがし住宅 1 号棟 105 号室	484-0073	050-1165-3096
	れっと・いっと・びいず	清須市一場古城 604 番地 15 (清洲総合福祉センター内ボランティアルーム)	452-0931	080-6946-5520
	精神保健福祉ボランティアグループ「SUBARU-すばる-」	日進市竹の山四丁目 301 番地 日進市障害者福祉センター	470-0136	0561-72-0853
	一般社団法人 アーレの樹	日進市梅森台 4-66	470-0133	052-807-2585
	豊明市ひきこもり相談窓口はばたき	豊明市新田町子持松 1 番地 1 豊明市社会福祉課内	470-1195	0562-85-3951
知多	子どもたちの生きる力をのばすネットワーク	半田市東洋町 1-8 アイプラザ半田 109, 110 号	475-0817	080-1622-5717
	ちた地域若者サポートステーション (NPO 法人 ICDS)	半田市広小路町 155-3 クラシティ 3 階	475-0857	0569-89-7947
	一般社団法人あいち福祉振興会(半田事業所)	半田市住吉町 4-3-1	475-0837	0569-89-2906
	集いの場「ひまわり」「和」	常滑市神明町 3 丁目 61 番地 アンサンブルしんめい内 常滑市社会福祉協議会 とこなめ障がい者相談支援センター	479-0852	0569-43-0833
	わたげの会	常滑市神明町 3-35 常滑市社会福祉協議会(わたげの会事務局)	479-0852	0569-43-0660
	東海市社会福祉協議会「ほっとプラザ」	東海市養父町北反田 41 まなぶん横須賀 2 階	477-0034	0562-33-7321
	カウンセリングルーム 9 B	東海市横須賀町扇島 1-1 ユーハウス横須賀 9-B	477-0036	090-9900-1627
	多機能型事業所ライム	大府市梶田町 2 丁目 29-1	474-0071	0562-85-7892
	N.O.W. in Chubu -Noble Obligations Worldwide-	大府市 (以下非公開)	—	メール : nowinchubu@gmail.com
	知多市社会福祉協議会	知多市緑町 32-6 知多市福祉活動センター内	478-0047	0562-39-3060
	若者応援隊「まなざし」	知多市緑町 32-6 (知多市社会福祉協議会事務局)	478-0047	0562-39-3060
	トゥモローネット(不登校生・ひきこもりの方の明日を考える会)	知多市大草宇東屋敷 53	478-0035	0569-43-0557
	一般社団法人 サポートネット ゆっか	知多市つつじが丘 4 丁目 29-5	478-0054	0562-85-7236 090-5000-0390 (予約受付)
	NPO 法人なでしこの会 阿久比 田中邸居場所	知多郡阿久比町宮津宮本 37	470-2204	052-882-1119 (フレンドシップなでしこ)

地域	団体名	所在地	〒	電話番号
知多	武豊町不登校・ひきこもりがちな方とその家族を支援する会「朴の会」	知多郡武豊町荻町田 184-75	470-2301	090-5608-8385
	東浦町社会福祉協議会	知多郡東浦町大字石浜字岐路 23-1	470-2103	0562-84-3741
	武豊町社会福祉協議会	知多郡武豊町字長尾山 2 番地	470-2392	0569-73-3104
西三河	NPO 法人 ICDS 岡崎若者おいでんクラブ	岡崎市十王町 2 丁目 9 番地 岡崎市役所西庁舎南棟 B 1 階	444-8601	0564-23-7523
	豊田大地の会	豊田市小坂本町 1-25	471-0034	0565-21-0177
	豊田市若者サポートステーション	豊田市小坂本町 1 丁目 25 番地 豊田産業文化センター 1 階	471-0034	0565-33-1533
	NPO 法人育て上げネット中部虹の会	安城市新田町池田上 1 安城市青少年の家内	446-0061	090-5002-5229
	NPO 法人リネーブ・若者セーフティネット	愛知県安城市住吉町荒曾根 1 番地 245	446-0072	0566-93-1733
	川の会	安城市安城町社口堂 126-2	446-0026	090-9898-0410
	安城市青少年愛護センター	安城市新田町池田上 1 番地	446-0061	0566-76-3432
	知立若者サポートステーション	知立市堀切 3 丁目 1 番地 2 杉原ビル 2 階	472-0036	0566-70-7771
	Film Staytion	刈谷市山池町 4-210	448-0036	0566-22-0681
	NPO 法人 ぶらっとほーむ	刈谷市山池町 4-210	448-0036	090-3567-0686 0566-22-0681
	ぼかぼかかい	岡崎市矢作町金谷 10-1	444-0943	090-3833-6234
	(株) Passo a Passo (創造空間 Passo a Passo)	岡崎市本町通 1 丁目 17 番地	444-0051	0564-73-1577
	ひきこもりを考える会 ゲートキーパー「おじぎ草」	岡崎市羽栗町阿折欠 17 番地 9	444-3514	090-9176-9583
	NPO 法人コネクトスポット	岡崎市伝馬町 2 丁目 49 番地	444-0038	0564-73-6388
	NPO 法人若者自立支援塾 ONESTEP	西尾市一色町佐久島東屋敷 37	444-0416	0563-78-2014 090-3589-8758
	東三河	NPO 法人 いまから	豊橋市牟呂町字東里 26 番地	441-8087
おやじのいる会		豊橋市牟呂町字東里 26 番地 豊橋市青少年センター内 研修室	441-8087	090-9192-7986 0532-48-6741
NPO 法人たすけあい三河		豊橋市南瓦町 14-1 WAC ビル	440-0823	0532-52-4315
愛知東精神保健福祉市民の会		豊橋市南瓦町 14-1 WAC ビル	440-0823	0532-52-4315
Clubhouse WANATH		豊橋市東田仲ノ町 39	440-0047	0532-52-4315
とよはし若者サポートステーション		豊橋市牟呂町字東里 26 豊橋市青少年センター内	441-8087	0532-48-7808
一般社団法人 東三河セーフティネット		豊橋市花田町石塚 4 8 - 2	440-0075	0532-87-4186
NPO 法人 たら		豊橋市花園町 65-1 HANACOYA 内	440-0895	0532-39-8826
ひまわりの会		豊橋市中野町字中原 100 番地 豊橋市保健所内	441-8539	090-3158-3822
NPO 法人 Tomonity(ともニティ)		豊川市東上町柿木平 13 - 87	441-1201	0532-74-1599
がまごおり若者サポートステーション		蒲郡市元町 9-9	443-0043	0533-67-3201
NPO 法人青少年自立援助センター 北斗寮		蒲郡市三谷北通 5-141	443-0022	0533-68-8756
NPO 法人ゆずりは学園		田原市田原町池ノ原 15-3	441-3421	0531-22-3515

活動時間・電話受付時間は各団体によって異なります。詳細は以下ホームページに掲載してあります。

*名古屋市を除く県内の団体：愛知県精神保健福祉センター；「ひきこもり支援関係団体ガイドブック あだーじょ」 (<https://www.pref.aichi.jp/seishin-c/kokoro/hikikomori/07.html>)