

9月10日～16日は自殺予防週間

「ひきこもり」状態にある人について正しい理解を

健康介護課 TEL22-6838



「ひきこもり」という言葉について、皆さんは正しく理解していますか。

ひきこもりとは、さまざま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カ月以上にわたって概ね家庭に留まり続けている状態をいいます。

ひきこもりは現象や状態であって、その人そのものではありません。本人は**生きるために**ひきこもり状態にならざるを得ないのですが、いつか元気になって自分もできることをしたい、働きたいなど、ひきこもっている間、悩み、考え、苦しんでいます。

令和4年度に内閣府が調査した「こども・若者の意識と生活に関する調査」によると、15～64歳の2%に当たる146万人(50人に1人)の人が広義のひきこもり状態にあると分かっています。

引きこもりの要因

社会環境要因

- ・いじめ
- ・差別
- ・偏見
- ・虐待
- ・失業
- ・ハラスメント など



生物学的、心理的要因

- ・病気や障がい
- ・身体的能力
- ・生活能力
- ・否定的な考え
- ・完璧主義
- ・対抗意識が強い
- ・無力感
- ・自信喪失
- ・恐怖 など

本人の不安や葛藤を理解する

ひきこもり状態にある人は、これまでの要因となる対人不安と強い緊張からコミュニケーションが苦手な人が多く、恥をかきたくない、ちゃんとやらなければという強い焦りから失敗を恐れています。

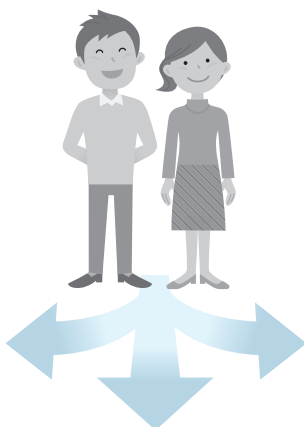
また、せかされたり無理に直そうとされることに抵抗感がある場合もあります。「普通」を要求されることに拒否感・恐怖感があります。感覚過敏がある場合もあり、臨機応変に人に合わせる事が苦手であったり、こだわりを直されることへの拒絶感がある場合もあります。

さらに、一発逆転の気持ちもありつつ、反対に、今更社会に出てどうせ変わらない、このままひきこもっていた方が良く考えている人もいます。

こんな支援を求めています

本人は問題解決よりも、まずは話を聞いて欲しいと思っています。
話すことが苦手でも急かさず、無理に聞き出そうとしないでください。
支援する人の考えで一方的に決めずに本人の思いを確認してください。

まずは話を聞いてあげて



20代以上の方がひきこもり状態となると、周りの人は最終的に就労を目標にすることが多いですが、実際には就労がゴールとは限りません。失敗が怖くて一歩が踏み出せないこともあるため、寄り道や引き返したりすることもあります。社会から疎外され自信を失っていることが多く、就労だけではなく多様なゴールが必要です。

周りの人はひきこもり状態にある本人について、生きるためのエネルギーをためている充電期間と捉えることが大切です。そのため周りは急かさず本人のペースを理解して焦らずそばにいてあげてください。

支援は長期間かかる場合も多くあります。長期間支援していくと、家族も年齢を重ね家族形態も変化して、抱えきれなくなる場合もあります。

50人に1人がひきこもり状態にあると言われる時代です。勇気を出して行政などの支援を頼ってください。市でも相談窓口がありますので、相談してみてください。

ひきこもり状態にある人や家族が気軽に話せる場所があります

山県市社会福祉協議会 居場所づくり事業 あったか広場やまがた

あったかcafé



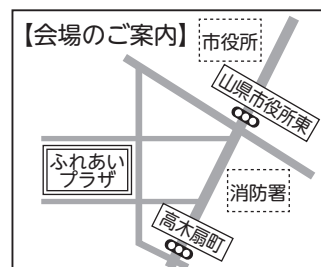
地域みんな
のための
居場所

あったかcaféはコーヒーなどを飲みながらゆっくり過ごせる場所です。トランプやボードゲームなどもあります。

ひきこもり状態にある人がいる家族同士でつながりたい人、親同士で話してみたい、聞いてみたい人のための交流の場です。社会福祉協議会の職員(社会福祉士)がいますので、ゆっくり話を聞いてもらいたい人なども気軽に参加してください。

ひきこもり状態の人は、最初からこのような場所に来ることは難しいことが多いため、まずは家族など周りの人が見学に来てどんな場所か知ってもらい、本人が行ってみたいとなったときに「一緒に行ってみない?」と声を掛けてください。

※人と話すのが苦手という人のための個室もあります。



開催概要

- ▶開催日 毎月第3木曜日 13時~16時
 - ▶場所 ふれあいプラザ(山県市高木933)
- 事前申し込み不要です。気軽に来場してください!

〒山県市社会福祉協議会 TEL23-1211
メール community@y-shakyo.or.jp
営業時間 8時30分~17時30分(土日祝除く)

公式LINEはこちら



ゲートキーパー研修受講者募集

ゲートキーパーとは、命の門番を意味しており、悩んでいる人に気付き、声を掛け、話を聴いて、必要な支援につなぎ見守る人のことをいいます。特別な資格は必要ありません。

あなたの周りの大切な人から悩みを相談されたとき、どんなふうに話を聴いて、どんな声を掛けてあげたら良いでしょうか。悩みの聴き方について、一緒に学んでみませんか。

- ▶日時 9月30日(土) 13時30分~15時
- ▶場所 保健福祉ふれあいセンター
- ▶講師 一般社団法人若者サポートnanairo代表理事 増田 真由美氏(精神保健福祉士)
- ▶参加費 無料
- ▶対象・定員 市内在住・30人
- ▶申込期限 9月26日(火)
- ▶申込方法 健康介護課へ電話で申し込んでください。

#いのちSOS (NPO法人 自殺対策支援センターライフリンク)

専門の相談員が、必要な支援策などについて一緒に考えます。

おもい ささえる
☎0120-061-338

▶相談受付時間
日、月、火、金 24時間対応
水、木、土 6時~24時

よりそいホットライン (一般社団法人 社会的包摂サポートセンター) 24時間対応

どんなひとの、どんな悩みにもよりそって、一緒に解決できる方法を探します。

つなぐ ささえる
☎0120-279-338

・暮らしの悩みごと ・悩みを聞いて欲しい人
・DV、性暴力などの相談をしたい人
・外国語による相談をしたい人 など