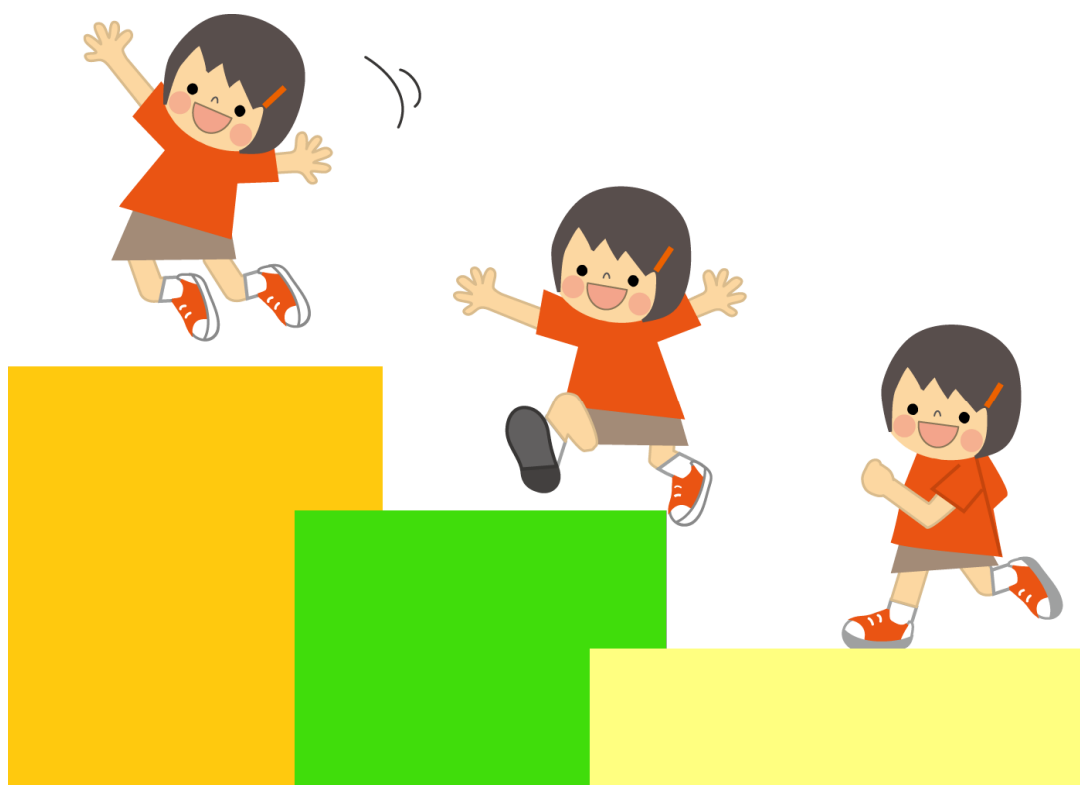




ひきこもりの方を 支えるために



ひとりで悩まないで



福岡県ひきこもり地域支援センター

(福岡県精神保健福祉センター内)



はじめに

国では、これまで精神保健福祉分野、児童福祉分野、ニート対策においてひきこもりに関する対策を推進しており、相談等の充実に努めてきました。

これらの取組に加え、平成21年度からは「ひきこもり対策推進事業」が創設されました。この事業は、各都道府県・指定都市に、ひきこもりに特化した第一次相談窓口としての機能を有する「ひきこもり地域支援センター」を整備するものです。

当精神保健福祉センターでも、長年、思春期精神保健福祉対策の一環として不登校やひきこもりに関する事業を展開してまいりましたが、ひきこもり対策を重点施策として、昨年6月、精神保健福祉センター内に、成人期を対象とした「ひきこもり地域支援センター」を開設しました。この中で、「ひきこもり本人への対応」や「就労について」などの幅広い相談をいただいているところです。

この度、広報冊子を作成するに当たり、ひきこもり状態にある方への対応などについてわかりやすくご理解いただくことを目的に、主なご質問を「Q&A」の形でまとめるとともに、ひきこもり相談において県内の関係団体の名簿を掲載させていただきました。

当冊子が、ひきこもりの方やそのご家族、及び関係団体をはじめとするひきこもりの方を支える方々の一助となれば幸いです。

福岡県精神保健福祉センター所長

下野 正健

目 次

- 1 福岡県ひきこもり地域支援センターのご案内・・・・・・・・・・・・・・ 1

- 2 ひきこもりへの対応 Q&A
～ ひきこもりの方を支えるために ～・・・・・・・・・・・・・・ 2

- 3 福岡県ひきこもり支援等関係団体名簿・・・・・・・・・・・・・・ 11

- 4 ひきこもり家族サロンのご案内・・・・・・・・・・・・・・ 13

1 福岡県ひきこもり地域支援センターのご案内

ひきこもっている方をただ家から出すことだけを目標にするのではなく、ご本人が、どのような形で社会参加を望み、それに対して私たちにどんな支援ができるのか、という視点からきめ細やかに対応していきたいと考えております。

直接相談に応じ、必要な助言を行うとともに、教育機関、相談機関、医療機関などの関係機関と連携し、解決へ向けての具体的な支援方法を共に考えていきます。

ひきこもりに関することなら、どんなことでもかまいません。

「もう遅い」「きつとなにも変わらない」とあきらめず、ぜひご相談ください。



利用できる方	社会的ひきこもり状態にあるご本人やご家族等 (対象年齢はおおむね18歳以上です。)
ご利用方法	電話、来所(要予約)等により相談をお受けします。
費用	ご利用は無料です。
開所時間	月曜日～金曜日 9:00～17:15 (休所日:土、日、祝日及び年末年始)
連絡先	電話:092-582-7530
ホームページ	http://www.pref.fukuoka.lg.jp/b01/hikikomorishien.html
アクセス	JR春日 下車徒歩4分 西鉄春日原 下車徒歩12分 〒816-0804 春日市原町3丁目-1-7 南側2階 福岡県精神保健福祉センター内

2 ひきこもりへの対応 Q&A ～ ひきこもりの方を支えるために ～

Q1. 「ひきこもり」ってどんな状態？

「社会的ひきこもり」とは…

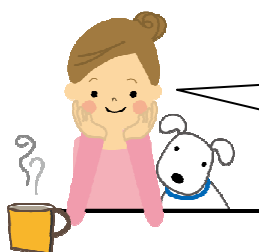
「自宅にひきこもって学校や仕事に行かずに、ご家族以外との親密な対人関係がない状態が6か月以上続いている状態であること」を言います。

「社会的ひきこもり」は、病名ではなく、状態を表しています。

「ひきこもり」であるかどうかという定義や基準にあまりこだわらず、ご本人やご家族が何か困っていらっしゃるがあれば、ご相談ください。

○ ひきこもっているご本人の気持ち

- 「怠けたい」と思ってひきこもる人は、いないと思います。
- ひきこもっていることを誰よりも責めているのは、ご本人なのです。



必ず解決の糸口が見出せる日が来ると互いに信じあいましょう。
相手を信じ、自分を信じることが一番の近道です。

○ ひきこもっているご本人の気持ち（自分自身について）

自分自身について、次のような思いを抱いているようです。

- 「自分は、いったい何をやっているんだろう。」
- 「このままで良いとは思わないが、どうすればいいのかわからない…」
- 「社会のルールからはずれてしまった。」
- 「みんなはちゃんとやっているのに自分は…」

○ ひきこもっているご本人の気持ち（ご家族に対して）

- 「家族に迷惑をかけている。」と思っているので、ご家族の動き・想い・ことばが気になっていると思われます。
- ご家族を喜ばせるために、家の手伝い（役割）をこなそうとすることもあります。
- 「やろうと思ってもできない辛さを分かってほしい。」と感じています。

Q2. 「ひきこもり」ってどうしてなるの？

様々な要因が重なっていることがほとんどです。原因が特定できないこともあります。

「ひきこもり」のきっかけは人によって明確な場合もあれば、はっきりしない場合もあります。相談に来られるご家族が思い当たるきっかけとしては、

「いじめ、不登校などの学校に関すること」「職場や仕事に関すること」「進路選択の失敗に関すること」が多いようです。

健康な方でも一時的に「ひきこもり」状態になることがありますし、統合失調症やうつ病などの精神疾患によって起こる場合もあります。

○ 原因を追究するよりこれからどうするかを考えることが大切

- ひきこもった原因を見つけることは、回復のために絶対必要な条件ではありません。
- 原因を探して誰かのせいにしたり、自己嫌悪に陥ったりすることは、ご本人やご家族の回復力を消耗しかねません。
- 「原因がわからなければ解決しない」と考える必要はありません。仮に原因を見つけたとしても、それを過去に遡って取り除くことは至難の業です。
- 大切なのは、今いるところからどんな風に改善していくことができるかということです。

○ 医療の助けが必要なこともあります

ひきこもりの問題には、医療の助けが必要な場合があります。ひどい落ち込みやいらだち、周囲への過敏な反応など、以下のような症状で対応が困難に感じているならば、専門機関への受診をおすすめします。まずはご家族の相談だけでもしてみましょう。

☑たとえば、こんなことはありませんか？

- ゆうつだ やる気や自信がなくなった 死にたい 独り言を話す
- 盗聴器がしかけられている テレビが自分のことを言っている
- …などの言動がある
- 1時間以上にわたる過度の手洗い こだわりが強い じっとしてられない
- 集中力が続かない 「大丈夫だよ」と数十回にわたって何度も確認する
- …などの行動がある

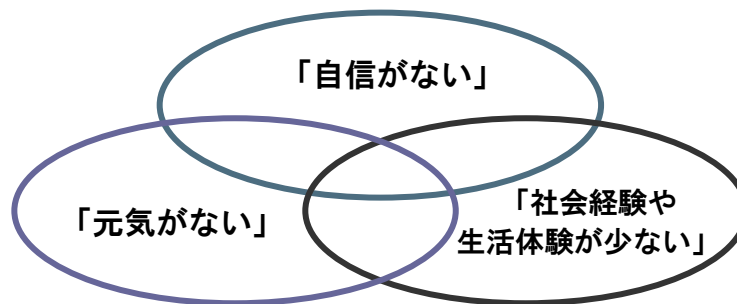
Q3. 「ひきこもり」は怠けているってこと？

「ひきこもり」は「元気」や「自信」が失われた状態で、「怠け」や「反抗」ではありません。

ひきこもりの状態は何らかの理由で「元気」や「自信」がなくなっている状態です。

そのため、回復に向けては、元気を出し、自信をつけ、社会的経験を増やしていくという経過をたどることが必要になります。

きっかけさえあればすぐに社会に出ていけるというわけではないようです。



○ 「元気がない」ときがあります

何らかの理由で、元気がなくなっている状態です。

この元気がない背景には、こころの病や精神的に不安定になっている場合が考えられます。心を安定させるお薬の力を借りることで、元気を取り戻される場合もあります。

○ 「自信がない」ときがあります

挫折体験やいじめなどの明確な契機の場合もありますが、むしろ、小さなつまずきを何度も繰り返して、自分に自信がなくなっている場合もあります。

特に、対人関係が苦手な方が多く、対人関係についての自信のなさがうかがわれます。

○ 「社会経験や生活体験が少ない」ことが考えられます

どちらかというと内向的で、学校や社会生活での様々な社会経験が少ない場合があります。

また、人付き合いも苦手な方が多く、もともと、人と接する機会自体が少なかったという要因が重なっている場合もあります。

Q4. 「ひきこもり」になるのは「親の育て方が悪かった」から？

どんな家庭でも起こりえる状態です。「犯人探し」をしてもなかなか解決には繋がりません。

そのときそのときには最善をつくして育てたつもりでも、子どもが長期にわたりひきこもると、ご家族は自分たちがその原因なのではないかと自分を責めたり、将来への不安や悲観、絶望感を感じていることがしばしばです。

原因や「犯人探し」よりも、むしろこれからご本人のどういう点を伸ばしていくのか、ご家族をどう応援していくのかを考えていくことの方がむしろ効果的です。

○ こんなふうに考えてみませんか？

- ご家族自身が元気になりましょう。ご家族にはご家族の人生があります。
「自分の為の時間」は、気分転換になるだけでなく、いつも引け目を感じているご本人の安心にも繋がります。
- ひきこもりの状態から脱するには、時間がかかるものと思ってください。
基本的には、ご家族のゆったりとした対応が、ご本人にゆとりを与えることとなります。
- ご家族からの批判にさらされた状態では、自信を取り戻し外へ向かっていく動きに繋がるとは難しくなると考えられます。
- 特効薬はありません。小さな変化の積み重ねが、結局は早道となると考えられます。

Q5. ご家族にはどんな応援が必要になりますか？

ご家族にも「元気」と「交流」が必要です。

○ ご家族自身が疲れきってしまい、相談できず、孤立してしまうことも・・・

ご家族は、ちょっとした子どもの変化に一喜一憂してしまいがちです。
そのような緊張した毎日に疲れ果てたとしても不思議ではありません。
誰かに相談したくとも、家庭内のことを誰かに相談するのは勇気のいることです。
誰にも相談しないまま、ご家族自身もまた周囲から孤立してゆくこともあります。
そこで……



○ 勇気を出して、相談機関の専門家に相談してみましょう

こうしたご家族の辛さを軽減することは、ご家族が専門家に相談する大切な目標の一つとなります。

○ 自助グループへ参加してみましょう

安心して話せる人や場所、相談機関が行う「家族教室」や、自主的に結成された「家族会」などを活用してみましょう。

Q6. まず家族がどう対応するの？

家族の対応のコツは「励まし」よりも「ありのままのご本人を認める」ことです。

○ ひきこもりは「元気や自信がなくなっている状態」

同時に「社会的な交流が少なくなっている状態」でもあります。
この様な状態が改善しないと、新しいことへのチャレンジは難しいでしょう。



ですので……

○ 叱咤激励ではなく、状態を改善する方法を考えましょう

叱咤激励するのではなく、「元気や自信がなくなっている状態」をどう改善したらいいのかを考えていきましょう。叱る言葉、期待はご本人を追い込みかねません。

○ 「ありのままのご本人」を認めていきましょう

家族が「ありのままのご本人」を認めていくことが、ご本人にとって自信をつけていくきっかけになるでしょう。

○ 「安心して過ごせる家庭環境」を作っていきます

ご本人がゆっくりと自分と向き合えるように、安心して過ごせる家庭環境を作っていきます。

Q7. ひきこもりは時間がたてば改善していくの？

長期化している場合、放置しても改善は見込めません。
まずは家族が専門家のアドバイスを求めましょう。

○ 放置ではなく、見守ることが大切です

そっと見守り、ご本人の様子や回復の状況に応じて、周囲の対応も変えていく必要があります。そのため、ご家族の方だけでも相談機関等に先に行かれて、ご本人が望めばすぐにでも行けるような体勢を作る事も大切です。

○ 信頼できる相談機関に継続して相談しましょう

小さな成功体験を積み重ねることや、居場所や仲間の獲得を通じて、自分らしさを発見し、自分にあった生活を肯定的に選べるようになっていくことが、長期的な目標になります。
色々な相談機関にかかることも時には必要ですが、長い間信頼できる相談機関に行かれることも、ご本人や家族にとって大きな力となります。

Q8. お小遣いって必要？

○ 金銭の消費は社会参加の第一歩

やはり金銭に関する問題は気になるところであり、ご本人にお小遣いを渡した方が良いのか、多くのご家族が悩まれています。

実は「毎月決められた金額のお小遣い」はとても重要な意味を持ちます。

ご本人が罪悪感を持たずに、「これはあなたが自由に使って良いんだよ」と自由に買いたいものを買えるということ、それは自分で金銭管理を始める＝「給与」を疑似体験させてあげるということなのです。決められた金額でやり繰りをするすることで、一月にどの位の額が必要となるのか、社会生活のイメージを掴む良い練習となるでしょう。

○ お小遣いのポイント

- 金額はご本人の希望、そして家庭の経済状況も含め、相談して無理のない程度が良いでしょう。
- 大切なのは「お給料制」にすること。月額いくらと決めたら、その枠は守るようにしましょう。
どうしても足りなくなれば「前借」や「お手伝い」で補うのも良いです。
- 枠組みを守ってもらう代わりに、何に使うのかなど、出来るだけ干渉はしないようにしましょう。



Q9. 医療機関へご本人に行ってもらうには？

～5つのステップ～

ステップ1：まずはご家族から始めましょう。

多くのご家族が「ご本人が嫌がって病院や相談機関に行きたがらない」と悩まれています。

まずは、ご家族自身が相談出来る医療機関に相談、受診してみましょう。

嫌がるご本人を無理に引きずり出しても、問題は解決しないどころか、悪化することも少なくありません。ご家族がまずは相談されることで、ご家族自身の不安をやわらげることも大切です。

ステップ2：「豊かなひきこもり」を目指しましょう。

ご家族自身が医療機関にご相談に行かれると、次第に心にゆとりが出て来でしょう。

「ご本人にも相談に行ってもらいたい」と思うのは当然です。

けれど焦らず、まずは待ちましょう。ご家族の心にゆとりが持てたなら、その分だけご本人がひきこもらざるを得なかった気持ちを受け入れ、容認してあげましょう。

ご本人の想いや希望をキャッチして、小さなことでもご本人がしたいことを実行していけるように環境を整えてあげましょう。

ステップ3：何が問題なのか、話し合しましょう。

ご本人がなぜ悩み、何を問題に感じているのか、ご本人自身が気づき始めると変化が生まれていきます。実はご本人自身も具体的に何を悩んでいるのか判っていない事も多いのです。

ご本人を受け入れ、信頼関係が築けたら、ゆっくり話し合うのも良いかも知れません。

たとえば、「本当は外に出たいんだけど、人からどう見られるかと思うと出るのが怖い…」など、言葉で表現出来ることが出来たら大成功です。何に悩んでいるのかご本人も掴み、親も理解できることは、ご本人が変化していく糸口がつかめたことになるのです。

ステップ4：ご本人に相談や治療を持ちかけてみましょう。

ここでご本人を軽く誘ってみてください。

「私は自分の悩みを聞いてもらって楽になったよ」

「こんな場所でこんな雰囲気だったよ」

「ちょっと話しに行ったらどう？心が軽くなるかも知れないよ」

などと、サラッと伝えてみてください。

ただし、あくまでもご本人の意思を尊重する姿勢で接することが大切です。

ステップ5：社会生活に漕ぎ出す支援

医療機関や相談機関に行かれたら、次のステップと一緒に探して行きましょう。

ここまで来れたことは大きな一歩です。

焦らずゆっくりと、もう一歩を踏み出してみましょう。

社会的ひきこもりが深刻な問題となっている現在、多くの社会資源(支援団体)があります。

お医者さんやカウンセラー、フリースクールやひきこもり者自身のたまり場(自助グループ)、地域生活支援センターや就労支援センターなど。

一つでも興味が生まれたら「ひきこもる場所」を家庭以外でもう一つ、また一つと増やしていきませんか？ 気づいてみたら、外に出る楽しみが見つかり、いつの間にか「社会参加ができていく」かもしれません。



Q10. 10年以上ひきこもりの子ども…今後のことを考えると不安です…

○ 長期に及ぶひきこもりの基本的対応

ひきこもりが15年や20年と長期に及んだ場合、ご家族の退職などで、経済的な問題が大きくなります。冷静で現実的な話し合いの席を一度持ちましょう。

その時、「もう家には余裕がない」「いつまでも養ってはられない」といった漠然とした脅しは、怒りと不安を仰ぐだけです。正確な数字に基づいた将来的な見通しを『家族の一員として信頼』して話し合いましょう。

○ 置かれている状況を、冷静に話し合いましょう。

経済的に本当に余力がなく、ご本人の扶養がこれ以上は難しい場合、現実的なタイムリミットを設定しておく必要もあるかも知れません。

これも「あと何年以内に何とかしてくれ」ということを言うためではなく、ご両親が『われわれの老後の生活を考えると、あなたを扶養していくのはもうそろそろ（後〇年後には）厳しくなる。それ以降は障害年金か生活保護を受給しつつ別々の生活をして行かないか』などと伝えてみてはいかがでしょうか。

このとき、無念や怒りをこめず、淡々とした口調で教えてください。感情的になればご本人も感情的になってしまい、話しが結局進まなくなってしまうことがあります。

○ 公的なサービスを受けるのに必要な準備

10年以上ひきこもり状態が続いていることはご本人にとってハンディになっている面があります。そうした状態であれば、公的な支援を受けることも大きなメリットとなるので、公的サービスを受けることも視野に入れてみてはいかがでしょうか。公的サービスを受ける為の準備として医療機関に繋がることは重要なことです。良い意味での「気持ちの切替」ができれば、デイケアや作業所などのリハビリ施設の活用も考えられるようになるかもしれません。

いったんスタートラインを手前に引きなおし、「再出発してみよう」と提案されてみるのも良いかもしれません。

【参考文献】

- 比嘉千賀：ひきこもりと思春期〈その③ひきこもりへの対応と治療〉
生活の発見第54巻第6号（602），2010
齊藤環：「ひきこもり」脱出マニュアル，PHP新書，2002

3 福岡県ひきこもり支援等関係団体名簿

名称	所在地	TEL
北九州市ひきこもり地域支援センター	〒804-0067 北九州市戸畑区汐井町1-6 ウェルとばた2F	093-873-3130
福岡市地域思春期相談事業「ワンド」 (九州産業大学大学院附属臨床心理センター)	〒813-8503 福岡市東区松香台2-3-1 九州産業大学 2号館2F	092-673-5804
福岡市ひきこもり成年地域支援センター よかよかルーム	〒810-0073 福岡市中央区舞鶴2-5-1 あいれふ3F	092-716-3344
福岡県立大学附属研究所 不登校・ひきこもりサポートセンター	〒825-8585 田川市伊田4395 福岡県立大学	0947-42-1346
福岡県ひきこもり地域支援センター	〒816-0804 春日市原町3-1-7 南側2F 福岡県精神保健福祉センター内	092-582-7530
北九州市立精神保健福祉センター	〒802-8560 北九州市小倉北区馬借1-7-1 総合保健福祉センター5F	093-522-8729
福岡市精神保健福祉センター	〒810-0073 福岡市中央区舞鶴2-5-1 あいれふ6F	092-737-8825
福岡県精神保健福祉センター	〒816-0804 春日市原町3-1-7 南側2F	092-582-7500
福岡市こども総合相談センター 「えがお館」	〒810-0065 福岡市中央区地行浜2-1-28	092-833-3000
KHJ「楠の会」	〒810-0003 福岡市中央区春吉1-7-18 タケウチビル2F	092-731-3091
NPO法人 地球家族エコロジー協会	〒816-0962 大野城市つつじヶ丘6-4-21	0120-870-996
NPO法人 箱崎自由学舎ESPERANZA (えすべらんざ)	〒812-8503 福岡市東区箱崎3-18-8	092-643-8615
こころの大樹	〒816-0872 春日市桜ヶ丘2-19-1-612	090-4348-2880
子ども・若者応援センター 「YELL」	〒804-0067 北九州市戸畑区汐井町1-6 ウェルとばた2F	093-882-0188
とまり木	〒815-0033 福岡県福岡市南区大橋3丁目2-5 NPO法人 うめづメンタルケアセンター	080-5212-5839
「ニートネット相談室」 (福岡労働局職業安定部職業安定課)	〒812-0013 福岡市博多区博多駅東2-11-1	092-434-9802
若者ワークプラザ北九州	(小倉) 〒802-0001 北九州市小倉北区浅野3-8-1 AIMビル2F	093-531-4510
	(黒崎) 〒806-0021 北九州市八幡西区黒崎1-1-1 クロサキメイト6F	093-631-0020
「福岡市若者相談窓口」	〒812-8505 福岡市博多区博多駅前2-9-28 福岡商工会議所ビル1F ジョブポータルふくおか内	092-432-0388
福岡県若者サポートステーション	〒810-0001 福岡市中央区天神1-4-2 エルガーラオフィス11F	092-739-3405
北九州障害者しごとサポートセンター	〒804-0067 北九州市戸畑区汐井町1-6 ウェルとばた2F	093-871-0030
障害者就業・生活支援センター ちくし	〒816-0811 春日市春日公園5-16 コーポ220-1-1	092-592-7789

名称	所在地	TEL
障害者就業・生活支援センター ちどり	〒811-3115 古賀市久保1343-3	092-940-1212
障害者就業・生活支援センター 「デュナミス」	〒834-0115 八女郡広川町大字新代1110 グランセラーノ1F A・B号室	0943-32-4477
障害者就業・生活支援センター 野の花	〒810-0044 福岡市中央区六本松1-2-22 福岡県社会福祉センター5F	092-713-0050
福岡県央障害者就業・生活支援センター	〒822-0024 直方市須崎町16-19	0949-22-3645
NPO法人 木もれ日	〒814-0011 福岡市早良区高取2-5-52-106	092-577-5281
NPO法人 高齢・障害者雇用支援機構 福岡障害者職業センター	(福岡) 〒810-0042 福岡市中央区赤坂1-6-19 ワークプラザ赤坂5F	092-752-5801
	(北九州) 〒802-0066 北九州市小倉北区菟崎町1-27	093-941-8521
北九州市発達障害者支援センター 「つばさ」	〒802-0803 北九州市小倉南区春ヶ丘10-2 北九州市立総合療育センター内	093-922-5523
福岡市発達障がい者支援センター 「ゆうゆうセンター」	〒810-0065 福岡市中央区地行浜2-1-6 福岡市発達教育センター2F	092-845-0040
福岡県発達障害者支援センター あおぞら	〒834-0122 八女郡広川町一條1363-1	0942-52-3455
福岡県発達障害者支援センター ゆう・もあ	〒825-0004 田川市夏吉4205-7	0947-46-9505
NPO法人 アベル	〒814-0011 福岡市早良区高取2-5-52-101	092-831-5272
筑紫保健福祉環境事務所	〒816-0943 大野城市白木原3-5-25筑紫総合庁舎	092-513-5585
粕屋保健福祉事務所	〒811-2312 糟屋郡粕屋町大字戸原235-7	092-939-1185
糸島健福祉事務所	〒819-1112 糸島市浦志2-3-1糸島総合庁舎	092-322-3326
宗像・遠賀保健福祉環境事務所	〒811-3436 宗像市東郷1-2-1宗像総合庁舎	0940-36-2473
嘉穂・鞍手保健福祉環境事務所	〒820-0004 飯塚市新立岩8-1飯塚総合庁舎	0948-21-4875
田川健福祉事務所	〒825-8577 田川市大字伊田松原通り3292-2田川総合庁舎	0947-42-9307
北筑後保健福祉環境事務所	〒838-0068 朝倉市甘木2014-1朝倉総合庁舎	0946-22-3965
南筑後保健福祉環境事務所	〒832-0823 柳川市三橋町今古賀8-1柳川総合庁舎	0944-72-2176
京築保健福祉環境事務所	〒824-0005 行橋市中央1-2-1行橋総合庁舎	0930-23-2966

※平成 23 年 3 月現在

4 ひきこもり家族サロンのご案内

家族サロンのご案内

同じ悩みを持つ家族等がつどい、気楽に語らえる場をつくりました。

サロンでは、家族の会等の活動のご紹介をさせていただいたり、ひきこもりに関することについて、なんでもお話しできる機会をつくりたいと思っています。

一度、ご参加されませんか。ご利用をお待ちしております。



○ 日 時：毎月第3金曜日 午後2時から4時（出入り自由）

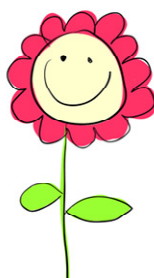
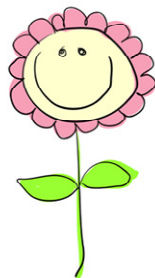
○ 場 所：福岡県ひきこもり地域支援センター
（福岡県精神保健福祉センター内）

○ 連絡先：Tel 092-582-7530
〒816-0804 福岡県春日市原町3丁目1-7 南側2階

一度、きて
みませんか

話したくない時は
話さなくても
いいですよ

参考になる
資料なども
ありますよ

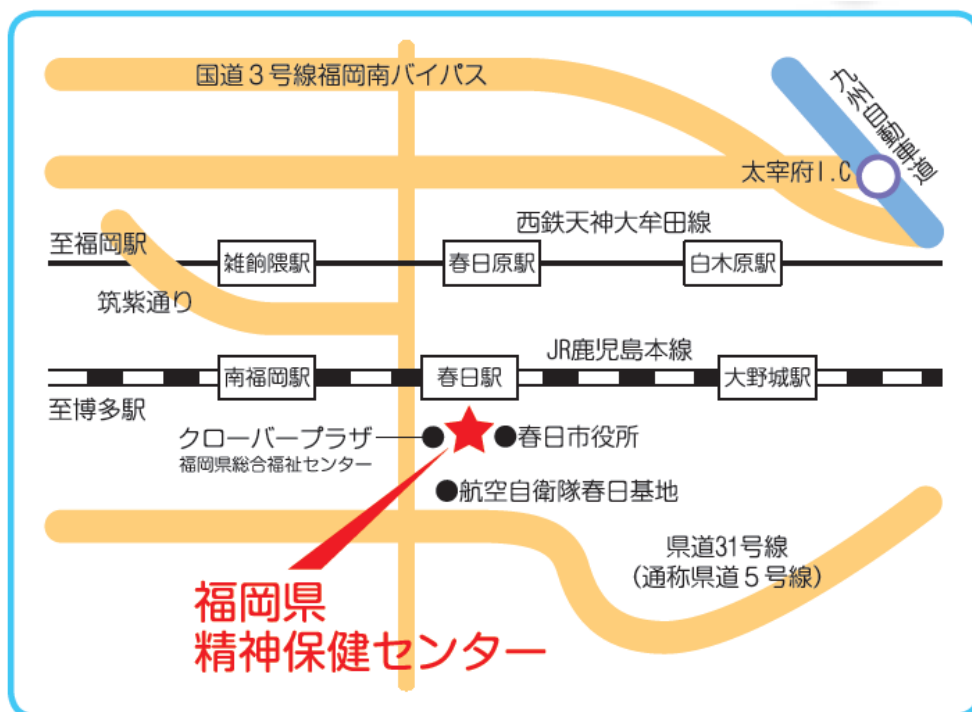


発行日 平成23年3月

編集 福岡県精神保健福祉センター
福岡県ひきこもり地域支援センター

発行 福岡県精神保健福祉センター

連絡先 〒816-0804
福岡県春日市3丁目1-7 南側2階
福岡県ひきこもり地域支援センター（福岡県精神保健福祉センター内）
TEL 092-582-7530 FAX 092-582-7505



福岡県ひきこもり地域支援センター

〒 816-0804
 福岡県春日市原町3丁目1-7 南側2階
 (福岡県精神保健福祉センター内)
 TEL 092-582-7530
 FAX 092-582-7505

