

(5) 岐阜県ひきこもり地域支援センター

1. ひきこもりとは

私たちは、さまざまなストレスの中で生活しており、ストレスにさらされつつも、誰かと交流をしたり、外出したり…等、自由な時間を過ごす中で、ストレスを調整しながら生きています。

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時、**外の世界からの刺激を避け、自分の殻に閉じこもる**ことにより、自己防衛をしようとすることがあります。これが、いわゆる「ひきこもり」状態です。

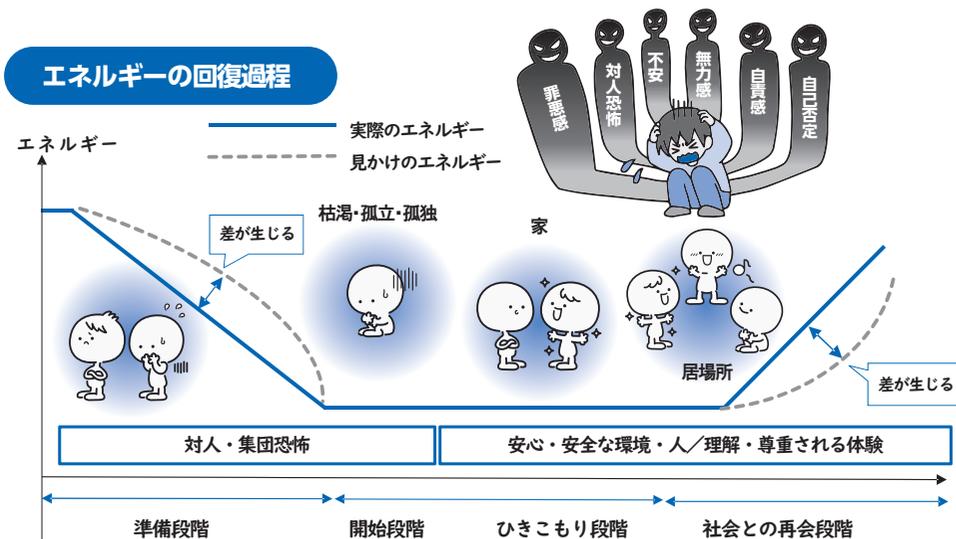
「ひきこもり」は、**限界状態の心にエネルギーを蓄えるための休息期間**だと考えられていますが、「ひきこもり」と言っても、近所への買い物は行ける人、自宅にこもりがちな人など、状態はいろいろです。また、何らかの精神的な病気や発達の障害が影響して、「ひきこもり」になる場合もあり、**ひきこもらざるを得ない深刻な事情や生きづらさ**があります。

自らの将来のことを考えすぎるほど考え、なおも解決策を見いだせないことへ苛立ち、やむを得ない選択肢として「ひきこもり」につながっています。**甘えや怠けているわけではない**のです。

2. ひきこもり支援の対象者

社会的に孤立し、孤独を感じている、様々な生きづらさを抱えている状態の人

- ★何らかの生きづらさを抱え生活上の困難を感じている状態にある
- ★家族を含む他者との交流が限定的（希薄）な状態にある
- ★支援を必要とする状態にある本人やその家族（世帯）です。また、その期間は問いません



3. ひきこもりのご本人やご家族への支援

ご本人 ひきこもりの支援は「自律」をめざす

「自律」とは、自らの意思により社会との関わり方等を決めていくという意味です。元に戻ることに適応することではなく、本人の尊厳や主体性、自尊感情を回復していく過程です。「本人が自分の生き方を自分で決めることができる」ように、一緒に考えていきます。

ご家族 家族が孤立しないことが大切

「ひきこもり」のことを誰にも言えずに長年家族だけで抱え込んでいる場合も少なくありません。「育て方が悪かった」「焦り」「世間体」「親亡き後の心配」などの悩みが多く聞かれます。ご家族が相談機関につながり、孤立しないことが大切です。家族ができることから始めてみませんか？

- あ あいさつ
- さ 誘いかけ
- お お願い&お礼
- そ 相談



グループミーティングでは、家族同士の交流や学習会をしています。会話の手始めに、声かけしやすい「あ・さ・お・そ」をおススメしています。家庭で“安心・安全な環境”“理解してくれる人の存在”を本人が実感することが、回復の第一歩です。

3. ひきこもりのご本人やご家族への支援

- ・個別相談（電話・来所：医師や支援コーディネーターによる相談）
- ・本人や家族を対象にしたグループミーティング
- ・居場所やフリースペース
- ・ひきこもりピアサポーター活動
- ・ひきこもりに関する情報発信や啓発活動
- ・市町村等への技術的支援や県内の支援体制づくり



詳細は、当センターのホームページを参照



ひきこもりピアサポーターと一緒に活動しています

ひきこもり経験のある当事者が、ピアサポーターとして活動しています。当事者に寄り添った支援に取り組んでいます。

～居場所活動～

岐阜県図書館と共催で、居場所を開催しています。人や社会とゆるやかにつながり、安心・安全な居場所を運営しています。

～啓発活動～

当事者の経験を伝え、「ひきこもりへの理解」を深める活動をしています。

