

# ひきこもり

## 相談することが 解決への第一歩に

「どうしてよいか分からない」「誰にも相談できない」と悩んでいませんか。誰にも話せず悩んでいる人は、誰かに相談することで解決への第一歩につながるかもしれません。自分一人や家族だけで抱えるのではなく、まずは相談機関を利用してみましょう。ご本人やご家族に寄り添い、お話を伺います。

### 本人の気持ち

「ご家族には「一日中の中んぱり過ぎていてるだけ」と見えて「甘えではないか」「怠けているのだろうか」と感じるかもしれません。しかし「怠けたい」と思っていない人は、日々を過ごして

せん。また「ひきこもりのままでいい」と心の底から割り切っているわけでもありません。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で、ご家族以上に強い不安や焦りを感じていることが多いのです。

### 自責でイライラ/家族を責めることも

- 家族以外との交流がなくなる
- 家族を避ける
- 洗顔・入浴・着替えなどに気を使わなくなる
- 部屋の中を片付けなくなる
- 人目を過度に気にして避ける
- 何もやる気が起きない
- なんだかイライラする
- 何かをやり始めると、止められない
- 昼夜逆転する
- 昔、親から言われたことや対応について「あれが自分をこんな風にした」と親を責める
- 家族に命令したり、暴力をふるうことがある
- 家族の動向や機嫌を気にして自分の部屋にいても安心できない

### 焦らないで

右記のような様子に接すると、ご家族としては「早くも早く仕事をすることを求めるなど」「あるべき姿にしないで」と焦りがちです。また、ご本人のことで頭がいっぱいになり「早く何とかしないと」といけなく「これ以上刺激を与えてはいけません」「何もしない方がいい」

### 心の奥に葛藤や不安

#### 自分自身について

- 自分はいったい何をやっているのだろうか
- 自分で何とかしたいけれど、どうにもできない
- 社会のルールから外れてしまった
- みんなはちゃんとやっているのに、自分は…
- 自分はダメだ

#### 家族に対して

- 家族に迷惑をかけている
- やろうと思ってもできないつらさを分かっている
- 社会でやっていくための自信がない
- 将来のことを問い詰めないでほしい
- 「怠けている」「やる気がない」と責めないでほしい

#### 世間に対して

- 人間として失格と思われているに違いない
- どう思われているか不安、怖い

## 原因追及よりも、これからを考えることが大切です

「なぜひきこもりになったのか」を「家族がいろいろと考えることを「原因探しをする」と言うことがあり

大切な家族が思いもよらず、ひきこもってしまったのだから、当然の心理とも言えますが、ひきこもりはさまざまな要因が複雑に絡み合っ

て家族だけで原因を追及して悩まず信頼できる第三者に相談し、また、過去の出来事ではなく「今」「ここ」に注目して、できることを考えて積み重ねていくことで、少しずつ変化が生じていくので

「ひきこもり」とは 様々な要因の結果として社会的参加(義務教育を含む就労、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カ月以上にわたって概ね家庭にとどまり続

## 相談窓口

**市** 八幡市では、ひきこもり当事者やそのご家族からの相談を受け付ける「ひきこもり相談窓口」を令和2年7月から開設しています。  
**開設場所** 生活支援課(第二分庁舎1階)  
**相談時間** 午前8時30分～午後5時15分  
**連絡先** ☎983-1138  
**▶対象年齢はありますか?**  
 年齢制限はありません。ひきこもりについて気になる人はご相談ください。  
**▶どんなふうに相談できますか?**  
 まずはお電話ください。あなたの状況をお聞きして、専門の支援員が解決の糸口を見つけるお手伝いをします。来所のほかに電話やご自宅などに訪問することもできます。ご家族からの相談もお待ちしています。

**府** 京都府にも相談できる窓口や専門相談員によるメール相談、ネット上で多くの方と交流できる投稿掲示板などを備えるポータルサイトがありますので、ご利用ください。  
**▶脱ひきこもり支援センター**  
**開設場所** 京都府家庭支援総合センター内(京都市東山区)  
**連絡先** ☎531-5255(午前9時～午後4時)  
 ※祝日・年末年始を除く。  
 ※面接は予約制のため、まずはご連絡ください。  
**▶ほっこりスペース あい**  
**開設場所** 宇治市木幡赤塚47-12  
**連絡先** ☎0774-32-6187(平日午前10時～午後5時)

**▶京都府ひきこもり支援情報ポータルサイト**  
[\(https://www.kyoto-hikikomori-net.jp/\)](https://www.kyoto-hikikomori-net.jp/)  
 次のQRコードからアクセスできます。



問生活支援課(☎983-1138)

## 新型コロナウイルス感染症の影響を受けた皆さんへ

次の①～③の支援策の申請期限などが9月30日(金)まで延長されました。  
**①**一時的な資金の緊急貸付  
**②**住居確保給付金の特例措置(再支給および職業訓練受講給付金との併給)

**③**新型コロナウイルス感染症生活困窮者自立支援金(要件により再支給あり)  
 ※③の申請対象となる人には、令和3年7月から順次、申請書などを

送付しています。

### ③の以下に該当する人は生活支援課までご相談を

- ▶ 令和3年7月以降に申請書が届いたが、申請しなかった人や申請書を紛失した人(申請期限の延長により対象となる場合あり)
- ▶ 他自治体にて特例貸付を利用して

いたが、本支援金を申請していない人(再支給を含む)  
 ※他自治体から転入した人は、申請書等が届いていない場合がありますので、生活支援課にお問い合わせください。

問① 社会福祉協議会(☎983-4450)  
 ②・③ 生活支援課(☎983-1138)