

仙台市精神保健福祉総合センター
(はあとぽーと仙台)

はあとぽーと仙台
ホームページ



ここまるTwitter



特集

ひきこもりについて考える(理解編)

1 ひきこもりについて

ご自身やご家族、身近な方のひきこもりについて、悩みを抱えていませんか。
ひきこもりは誰にでも起こりうることで、特別なことではありません。
今回は、ひきこもりの理解を深めていただけるよう、ひきこもりとはどのようなことなのかを、詳しくご紹介します。



【ひきこもりとは?】

- ◆ 学校や仕事、家庭外の活動等の社会参加をしていない
- ◆ ほとんど自宅で過ごしている
- ◆ 家族以外との関わりを避けている
- ◆ 半年以上続いている

※“ひきこもり”は、状態をさす言葉で、病名(診断名)ではありません。

※ひきこもりの状態は人それぞれで、家から全く出られない人もいれば、コンビニや図書館等、人との関わりが少ないところへはでかけられる方もいます。

2 ひきこもり状態になる背景要因

ひきこもりの背景要因には、生物的要因、心理的要因、社会的要因等のさまざまなものが考えられます。

背景要因を踏まえ、ご本人の状態を適切にとらえるためには、専門機関への相談が役立ちます。直接的な原因が明らかな場合には、まずはそこへのアプローチが必要です。

しかし、実際は複数の要因が複雑にからみ合っており、はっきりした要因がわからない場合も少なくありません。

必ずしも要因がわからないとひきこもりから回復しないというわけではありません。今できることから考えて取り組んでいくことが大切です。

精神疾患
発達の遅れや偏り
身体障害など

生物的
要因

家族環境
学校・職場環境
友人関係
文化など

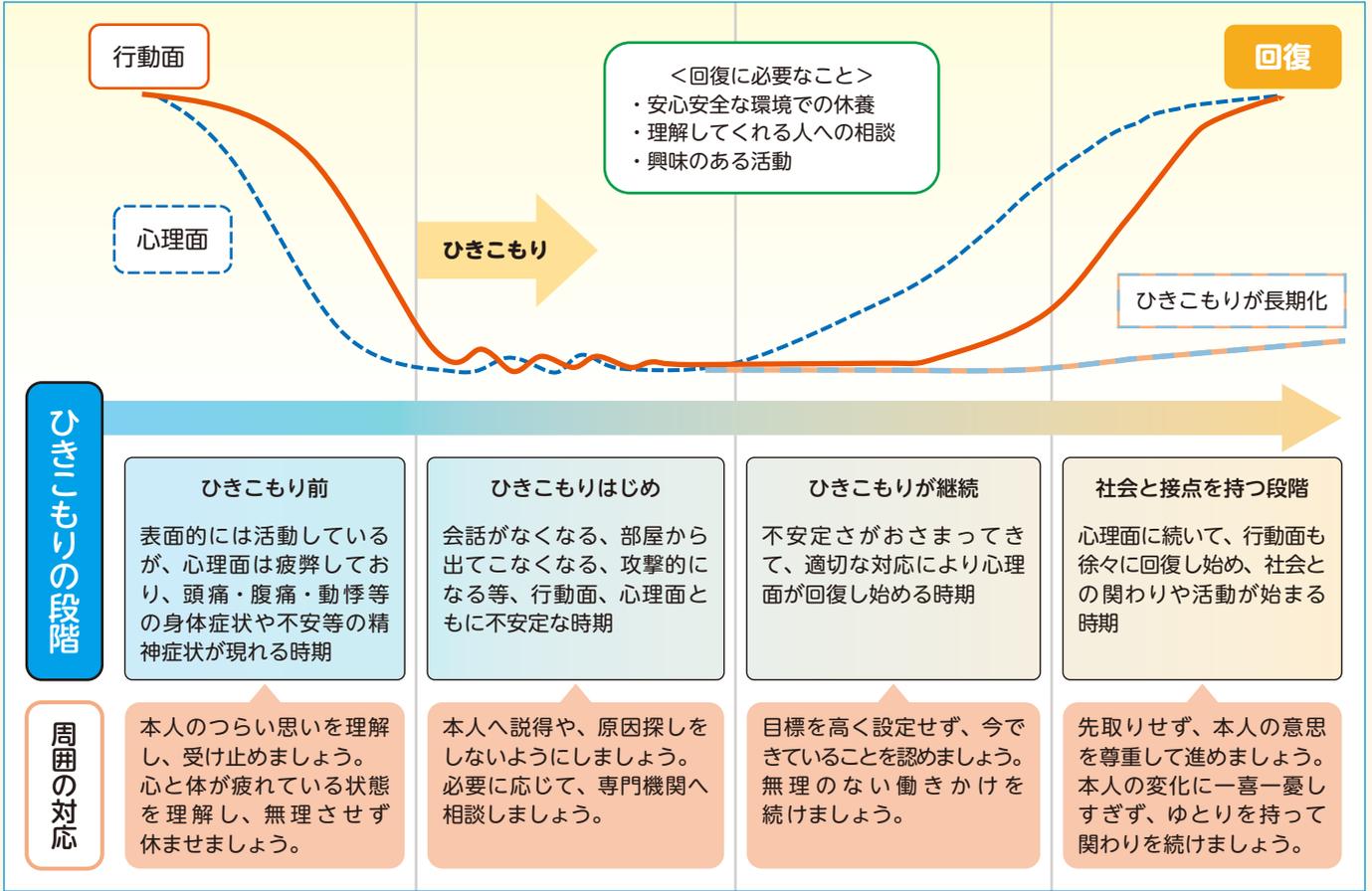
心理的
要因

社会的
要因

性格傾向
大人になること・自立することへの不安や葛藤など

3 ひきこもりはどのような経過をたどるか

ひきこもり状態でご本人が現在どの段階にいるのかを知ることは、周囲の方が対応するうえでの留意点がわかり、支援方法の選択のヒントになります。ひきこもりの段階に合わせて本人に関わることでひきこもりの解消に繋がります。



4 ひきこもりで本人とご家族の考えの共通点とちがい

※ は、共通点

	日常生活の不安	求めているもの	相談相手
本人の考え 	<ul style="list-style-type: none"> 収入 生活資金 自身の健康状態 	<ul style="list-style-type: none"> 何も必要なく、このままでいい 身体・精神面について、専門機関への相談 就労に関すること 	<ul style="list-style-type: none"> 家族
家族の考え 	<ul style="list-style-type: none"> 家族自身の健康状態 本人の健康状態 	<ul style="list-style-type: none"> 友達や仲間づくり 自立に向けたきっかけづくり 就労に関すること 	<ul style="list-style-type: none"> 友人、知人 家族

◇ご本人とご家族の考えが共通しているところもあれば、ちがうところもあることがわかります。無理に一致させる必要は無く、お互いの考えを理解しながら関わることで、スムーズなやりとりができるようになっていきます。

◇ご本人は、現状について大きな変化は望んでおらず『収入・生活資金』や『身体・精神面について、専門機関への相談』といった、今の困りごとを解決することを望んでいることがわかります。一方で、ご家族は『友達や仲間づくり』『自立に向けたきっかけづくり』といった、将来のことを心配していることがうかがわれます。

◇将来のことを見すえながらも、ご本人とご家族が話し合い、今できることから取り組んでいくことが大切です。

5 さまざまなひきこもりと、それぞれの自立のかたち

これまで、ひきこもりと言えば思春期・青年期に多いと思われてきました。しかし、近年の厚生労働省の調査では、40代以上の方にも多いことがわかってきました。ひきこもりはさまざまな年代で起こっており、その生活状況もさまざまです。そのため、これまで『ひきこもりからの回復=就労』と捉えられてきましたが、これからは、ご本人の状態やご家族の状況に合わせて、“それぞれの自立のかたち”をめざしていく支援が求められています。

働きやすい形での就労や、家庭での役割を担っていく等、それぞれにめざす自立のかたちもさまざまになってきています。

参考文献：厚生労働科学研究費補助金こころの健康科学研究事業「ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン」（平成22年5月）
：鳥根県ひきこもり支援センター『ひきこもりの理解のために』（平成31年3月発行）
：令和3年度江戸川区ひきこもり実態調査の結果報告書
：仙台市精神保健福祉総合センターひきこもり家族教室資料『「ひきこもり」とは何でしょう』（令和4年6月）

就労する

正規雇用・非正規雇用
アルバイト・パート
障害者雇用 etc.

就労支援施設に通う

若者サポートステーション
生活自立仕事相談センター
就労移行支援・就労継続支援
etc.

家庭での役割を担う

家事・家業の手伝い
親の介護
地域活動への参加
ボランティア活動 etc.

学校に行く

高校・大学・専門学校
通信制高校
フリースクール
etc.



はあとぽーと仙台のひきこもり支援事業をご紹介します

●ひきこもり家族教室

ひきこもりの方のご家族を対象に、ひきこもりの理解と対応について学べる家族教室を行っています。
※次回のひきこもり家族教室は、
11月9日・18日・24日に開催します。

●ひきこもり当事者グループ フリースペース【月2回】

ご本人が利用できる居場所です。
毎月第2、第4火曜日に開放しています。
※事前にお電話でお問い合わせください。

●ひきこもり家族グループ【月1回】

ご家族同士で集まり、話すことができる場です。
毎月第3木曜日に開催しています。

ご相談、参加ご希望の方は、お電話でお問い合わせください。
(はあとぽーと仙台 ☎022-265-2191)

令和4年度 ひきこもり講演会

「ひきこもりからの新たな生き方に伴走する心理的支援」

開催日：令和4年5月28日(土) エル・パーク仙台6階ギャラリーホール

講師：宮崎大学教育学部教授 KHJ全国ひきこもり家族会連合会副理事長 境 泉洋 氏

令和4年度ひきこもり講演会は、講師と会場をオンラインでつなぎ、ひきこもりの当事者、ご家族、支援者の方など、多くの方にご来場いただきました。

講話では、「ひきこもりは人生の断捨離のようなもの」であり、「新たな生き方への準備期間である」ということや、「ひきこもりの当事者の目線に合わせた受容的な態度が、成功体験となり、回復にもつながる」ということなど、具体的な事例や調査結果を交えたお話をいただきました。

参加の皆様からは、「いったん受容するゆとりが大切だとわかった」「さっそく実践してみたい」など、対応の参考になったというお声が寄せられました。



ここまる掲示板



仙台市こころの健康づくり
キャラクター「ここまる」

～ お酒や薬物のことで困っているあなたへ ～

「お酒で失敗してしまった」「違法薬物を何度も使ってしまった」 「もうどうでもいい」自分に自信が持てず、投げやりになっていませんか？

お酒や薬物をやめられないのは、あなたが悪いわけではなく、脳のしくみによって行動をコントロールできない病気だからです。あなた自身も自分が悪いと思い、自分を大切にするエネルギーが不足してはいませんか？

人は回復して生きなおすことができます。回復とは、お酒や薬物をやめることではなく、お酒や薬物に頼らなくても苦しくない生き方を見つけることです。あなたの回復をお手伝いさせていただきます。

* 依存に関するご相談は、各区役所障害高齢課・総合支所保健福祉課または当センターで受け付けています。
秘密は厳守します。

◇はあとぼーと仙台では、ご本人やご家族に向けた支援を行っています◇

本人向け

デイケア（アディクション回復支援コース）

テキストを使った回復支援集団プログラムを行っています。

仲間やスタッフとの様々な活動を通して、楽しみや悩みを分かち合い、薬物やアルコールを使わない生活を送れるような方法を一緒に考えてみませんか？

家族向け

アディクション家族教室

専門医の講話や同じような悩みを抱える方の体験談を聴いて、家族ができることについて考える会です。

日時：令和4年12月7日（水） 14：00～16：30

デイケア祭のご案内

デイケアメンバーの作品展示や創作体験など、楽しいコーナーを準備していますので、ぜひお越しください。

日時：令和4年10月7日（金） 13：00～15：00

会場：はあとぼーと仙台

※予約不要です。

新型コロナウイルス感染拡大の状況により、予定が変更になる場合があります。

詳しくはホームページをご確認ください。

生活困りごとと、こころの健康相談

生活の困りごとが生じると、こころや体の健康にも影響が出ることがあります。

この相談会では、生活の困りごとや、こころの健康問題を同時に相談できるよう、法律の専門家と精神保健福祉の専門家（保健師・公認心理師・精神保健福祉士等）が同席して、ご相談に応じます。

日時：令和5年3月6日（月） 10：00～17：00

会場：仙台市役所上杉分庁舎

※予約が必要です。

はあとぼーと仙台までお問い合わせください。

こころの 悩みについて の相談

来所相談（予約制）電話 **022-265-2191** 平日8時30分～17時（12/29～1/3を除く）
※仙台市内にお住まいの方が対象です。

電話相談

はあとライン 電話 **022-265-2229** 平日10時～12時、13時～16時（12/29～1/3を除く）
ナイトライン 電話 **022-217-2279** 年中無休18時～22時

自死に関する 相談

仙台市こころの絆センター（仙台市自殺対策推進センター）

電話相談 電話 **022-225-5560** 平日9時～17時（12/29～1/3を除く）