



# 不安や悩み 相談してみませんか？

本人、家族向けに行われる支援プログラムのご紹介



## 本人向け 中高年のひきこもりの方向け 居場所支援

精神保健福祉士  
古戸 桃子さん



「おれんじ・すぺーす」は、40歳～64歳のひきこもりの方を対象に居場所支援を行っています。利用される方は、対人関係の傷つきや、人との交流が怖いと感じる経験などをきっかけに長期間ひきこもっていた方がほとんどです。そうした方たちにとって、新たな場所で誰かと一緒に過ごすことへの不安は小さくありません。私たちは、あいさつを交わす、雑談に加わる、プログラムに参加するなど、段階的なサポートを行い、ご自身のペースで安心して参加していただけるよう取り組んでいます。見学や体験も受け付けていますので、ぜひお越しください。



### おれんじ・すぺーす (予約制)

- 開設日時 毎週月・火・木・金曜日10:00～15:00
- 開設場所 青葉区堤通雨宮町4-2  
朝日プラザエザース堤通雨宮町II-101
- ☎電話で医療法人社団原クリニック ☎080-5844-1098

## 家族向け 親なきあとの生活を見据えた 相談支援

ファイナンシャル・プランナー  
齋藤 真一さん



ひきこもりの方の「親なきあとの生活」は、多くの親御さんの心配事であり、特に、親御さんが高齢の場合、その悩みは深刻なものとなります。本事業では、ファイナンシャル・プランナーとソーシャルワーカーが相談に応じ、ひきこもりの方が、将来にわたって安心して暮らしていくための、生活設計のサポートを行います。経済面という具体的なテーマについて、将来的な見通しが持てることは大きな安心となり、ご本人も含めた継続的な相談につながるケースもみられます。市民センターなどで学習会・相談会を行っておりますので、ご参加をお待ちしております。



### 親なきあと生活設計相談事業

- 開設日時 平日9:00～17:00
- 開設場所 若林区土樋264-1  
キャッスル北沢仙台201
- ☎NPO法人障がい者の暮らしとお金の相談室 ☎748-7358

このほか、ひきこもりに関する支援や相談機関については市ホームページをご覧ください



## ひきこもり支援の充実に向けて市民の生活状況に関する調査を実施します

ひきこもりは、日常の身近な出来事がきっかけになることも多く、私たち誰にでも起こり得るもの。そのため、サポートには、ひきこもりを本人や家族だけのことだと捉えず、周囲の方々の理解とともに社会全体で取り組むことが必要です。調査は、お寄せいただいたご意見を基に、より本人や家族に寄り添い、安心して利用していただける支援を行っていくために実施するものです。皆さんの声をお聞かせください。

- ▶調査対象 15歳～64歳の方が属する全ての世帯
- ▶調査票配布期間 8月～9月 (ポスティングにより配布します)
- ▶回答期限 11月30日まで

問市民の生活状況に関する調査担当 ☎214-8742(平日9:30～16:30)



動画公開中

## ヒロシさんとひきこもり経験者のスペシャル対談 「ありのままにられる場所で自分らしい生き方が見つかった」

テレビ業界から一時退き、人付き合いをしない時期があったヒロシさん(芸人・YouTuber)と、ひきこもり経験がある仙台市在住のダイさんによる対談を、仙台市公式動画チャンネル「せんだいTube」でご覧いただけます。



この特集に関する  
お問い合わせは、障害者支援課  
☎214-8164、FAX223-3573



# 自分らしく生きられる、居場所はみつかる

## —ひきこもる心の理解と心情に寄り添ったサポート—

誰一人取り残さない社会へ  
ひきこもりは、病気や障害ではなく、就労や就学、交遊などの社会参加から遠ざかり、6カ月以上にわたって活動の場が家庭中心になっっている状態とされています。学校や職場などでの傷ついた経験や、転勤、結婚などによる環境の変化など、身近なことがきっかけとなり、誰にでも起こり得るものです。  
平成28年1月に本市で行ったひきこもりに関する調査では、ひきこもり状態にあることで、社会に居場所が持てずに孤立している方が多いことが明らかになりました。調査結果を受け、市では安心して社会とつながることができるよう、本人向けの居場所支援や家族向けの相談支援を行ってきました。  
前回の調査から7年以上が経過し、ひきこもりに関する社会の認識や市民の生活状況にも変化があると考えられます。市では、ひきこもり状態にある方一人一人の声を把握するため、8月より、皆さんの生活状況に関する調査を実施します。お寄せいただいた声を基に、より充実したひきこもり支援を進めていきます。

## ひきこもる心を理解し、関わり方を知るために

NPO法人スチューデント・サポート・フェイス 代表理事 谷口 仁史さん

佐賀県において、ひきこもり等困難を抱える若者の自立支援を展開。国の審議会の委員など多数の要職を歴任



皆さんは「ひきこもり」と聞いて、どのようなイメージをお持ちになりますか。自己責任論をベースに「甘え」や「怠け」の結果だという人もいますが、近年のさまざまな研究や当事者の方々からの発信を踏まえると、そうした捉え方は適切ではないと考えられます。それどころか、誰もが陥る可能性のある社会問題であると言われております。

これまでわれわれ支援者が出会ったひきこもりの方々は、その状況に至る経緯やきっかけ、要因などはさまざまでも、誰もが「対人関係」の傷つきを経験していました。こうした傷つきは、自信や自分を価値のあるものとする気持ち(自尊感情)にマイナスの影響を与え、ときに新たな人間関係を構築することへの不安や恐怖感などにつながる可能性があります。

このような背景を理解すれば、ひきこもる気持ちの一端を理解することができるのではないのでしょうか。自分なりに努力を重ねても対人関係がうまくいかず、傷つく中で、自分自身を大事に思う気持ちや自信が失われていくのです。誰かに相談しようと思っても、それまでの経験から誰かに話すこと自体が困難になり、

一人で抱え込んでいくことになりがちです。ひきこもった生活が長期化すると、メンタルヘルスの問題が発生するなど課題が複合化・深刻化することもあり、さらに相談から遠のくといった悪循環に陥ることもあり得ます。

それでは、私たちはどのように関わればいいのか。そうならないうちにと相談に無理に連れて行ったり、専門家の人に訪ねてきてもらったり(アウトリーチ)するべきでしょうか。われわれ支援者の経験では、合理的な配慮を伴わない安易な働きかけは、悩んでいる本人をより困難な状況に追い込んでしまい、助けになるどころかむしろ害になるということが分かっています。立場を変えて考えてみれば気づくことですが、人は自分を傷つけず、自分の話にきちんと耳を傾けてくれる相手にしか、思っていることを正直に話せないものです。専門家はもちろん、身近な立場にいる私たち自身も、まず、ひきこもりの方の声に耳を傾け、一人一人の心を理解しようとする姿勢を持つことが必要なのです。