



ひきこもりについて ひとりで悩んでいませんか？



このパンフレットを手にとられた方へ

このパンフレットはひきこもり状態にあるご本人、
また一緒に生活されているご家族向けに作成しました。

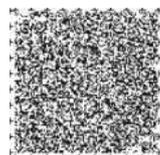
これからどうしたらいいのか、どこかに相談した方がいいのだろうか等
悩まれている方もいらっしゃると思います。



このパンフレットは悩まれている方のヒントや、
行動のきっかけとなることがあればと願い作成しました。



▼音声コード



ひきこもりとは？

ご本人の気持ち

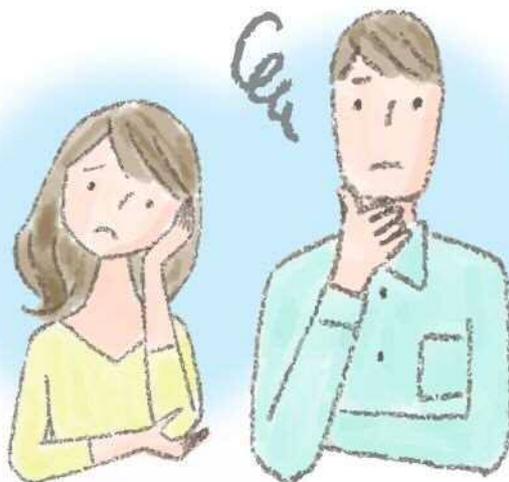
自分は他人より
劣っている

自分でも
どうしていいか
わからない

どうせ
何をしても
ダメだ

いつまで
こうなんだろう

周りの人は
自分のことを
どう思っているか
不安だ



人と会うのが
怖い

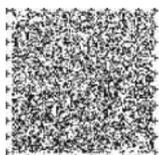
ひきこもりは誰にでも起こりうることで、特別なことではありません。

ひきこもる理由は人さまざまです。

さまざまな要因が複雑に重なって大きなストレスとなり、自分の力ではどうにもできなくなったときに、これ以上疲れないよう、外からの刺激を遮断します。ストレスから自分を守ろうとするための行動であって、甘えや怠けではありません。ひきこもりから回復するためには休息が必要です。

ひきこもりは病名ではありませんが、ひきこもりとなる背景に病気があったり、ひきこもっているうちに病気を発症することもあります。病気を発症した場合、治療を受けることが有効なこともあります。すべての方が早急に治療を必要としているわけではありません。

**休息するためにはまず家庭内がご本人にとって
安全・安心な環境であることが大切です。**



**ご本人が休息できる環境作りのために、
ご家族に何ができるか一緒に考えてみませんか。**

ひきこもりの問題に直面すると、ほとんどのご家族が精神的に不安定になったり、気分が落ち込んだり、強いストレスを感じています。

中には「自分の育て方が悪かったから」とご自身を責めてしまう方もいます。

また、ご本人をなんとかしようとするあまり、ついつい「将来どうするんだ」と問い詰めたり、無理に外に連れ出そうとして、ご本人との関係が悪くなることもあります。ひきこもりの問題で大切なことは、ご家族が元気になることとご本人が安心できる環境をつくることです。

やってみましょう



ご家族にできること

まずはご家族自身の生活を大切にしましょう。

ほとんどのご家族は、ご本人のことが中心となり、ご自身の生活を後回しにしてしまいがちです。ご家族が疲弊すると、気持ちにゆとりがなくなり、イライラして口調がきつくなってしまい、結果的にご本人との関係が悪くなってしまふことがあります。

ご本人のありのままを受け止めましょう。

ご家族が焦ると、かえってご本人がプレッシャーを感じてご家族を避けたり、関係が悪くなることもあります。ご本人のペースに合わせてゆっくりと休息できる環境をつくるのが回復につながります。

あいさつから始めてみませんか。

おはよう等、ご本人からの返事がなくても根気強く続けることで、ある日突然ご本人から反応が返ってくることもあり、コミュニケーションのきっかけにつながります。

できていることを意識して探してみましょう。

できていないことよりも、今できていることを探してみましょう。

例：本人の表情がよかった。あいさつしてくれた。洗濯物をしまってくれた。

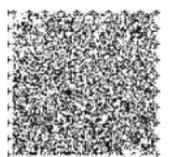


相談機関に相談してみましょう。

ご家族もどのようにしたらよいのか悩まれていることと思います。

ご家族にも助けが必要です。ご家族が相談し、心に余裕ができることで、ご本人との関係性がよくなることもあります。

これからどのようにしていったらよいか、一緒に考えてみませんか。



ご本人へ

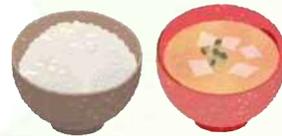
ひきこもっていることに罪悪感をもっている人がいるかもしれませんが、ひきこもりの状態はエネルギー補給のための大切な休息时间です。



よかったこと、できていることを見つけてみましょう

意識をしないとできていないことに目が向きがちですが、よかったこと、できていることを意識して見つけてみましょう。

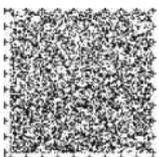
例：ご飯が食べられた。新しいコンビニに行けた。等



一人で悩まないでください

「何とかしたい」「自分なんてダメだ」「自分でもどうしていいのかわからない」「人と関わることが苦手」等いろいろな思いを抱かれているかもしれません。少し勇気を出して話をしてみませんか。

上手く話せなくても大丈夫です。困っていること、これからのこと、一緒に考えましょう。



発行：愛知県保健医療局健康医務部医務課
こころの健康推進室

〒460-8501 名古屋市中区三の丸三丁目1番2号

電話 052-954-6621 (ダイヤルイン)

令和3年10月



ひきこもり相談窓口

令和6年8月現在

～ひきこもりに関する専門的な相談窓口～

あいちひきこもり地域支援センター（愛知県精神保健福祉センター内）

（対象：名古屋市を除く愛知県内にお住まいの方）

○ひきこもり相談専用電話 052-962-3088

受付時間： 平日 9:00～12:00、13:00～16:30

○ひきこもりEメール相談 <https://www.pref.aichi.jp/soshiki/seishin-c/soudan-mail.html>

ひきこもりに関する相談をメールでお受けしています。

愛知県精神保健福祉センターのホームページから入ることができます。

Eメール相談は
こちらから↓



○面接相談

予約制です。相談希望の方は、まず、上記へお電話ください。

○「ひきこもり本人グループ」・「親のつどい」も開催しています。

○ひきこもり支援サポーター「ハートフレンド」による訪問等を行う場合もあります。

○仲間づくり（居場所）、職場体験、家族会活動等の民間支援団体の情報について、精神保健福祉センターのホームページ（<https://www.pref.aichi.jp/soshiki/seishin-c/>）でご紹介しています。

※ 名古屋市内にお住まいの方は以下の窓口へご相談ください

○名古屋市ひきこもり地域支援センター 電話：052-483-2077

（名古屋市中村区名楽町4丁目7-18 名古屋市精神保健福祉センターこころぼ内）

○名古屋市ひきこもり地域支援センター金山 電話：052-228-3406

（名古屋市中区伊勢山2丁目9-6 RUEFU+6 4階）

～働くことについて悩みを抱える若者の相談窓口～

地域若者サポートステーション（厚生労働省委託）



| 名称 | 所在地 | 電話番号 |
|----------------------------------|---|--------------|
| なごや若者サポートステーション | 名古屋市北区柳原 3-6-8 ユースクエア （名古屋市青少年交流プラザ）1階 | 052-700-2396 |
| がまごおり若者サポートステーション | 蒲郡市元町 9-9 | 0533-67-3201 |
| がまごおり若者サポートステーション （とよかわサテライト） | 豊川市諏訪 3-300 プリオ 4階 団体活動室④・⑤ | 0533-84-5430 |
| 知立若者サポートステーション | 知立市堀切 3-1-2（杉原ビル2階） | 0566-70-7771 |
| ちた地域若者サポートステーション | 半田市広小路町 155-3 クラシティ半田3階 | 0569-89-7947 |
| とよはし若者サポートステーション | 豊橋市牟呂町字東里 26 豊橋市青少年センター内 | 0532-48-7808 |
| いちのみや若者サポートステーション | 一宮市栄3-1-2 iビル6階 一宮市ビジネス支援センター内 | 0586-55-9286 |
| いちのみや若者サポートステーション （津島サテライト） | 愛西市日置町山の池 209-1 横清ビル2階 | 0567-69-4301 |
| 春日井若者サポートステーション | 春日井市中央通1-88 駅前第3共同ビル4階 | 0568-37-1583 |

※最寄りのサポートステーションにご相談ください

～ひきこもりに関する身近な相談窓口～

 **県保健所 担当部署：健康支援課 ところの健康推進グループ**

受付時間 平日 9:00～12:00、13:00～16:30



| 名称 | 所在地 | 管轄区域 | 電話番号 |
|---------|-----------------------------------|---------------------------|--------------|
| 瀬戸保健所 | 瀬戸市見付町 38-1 | 瀬戸市・尾張旭市・豊明市・日進市・長久手市・愛知郡 | 0561-82-2158 |
| 春日井保健所 | 春日井市柏井町 2-31 | 春日井市・小牧市 | 0568-31-0750 |
| 江南保健所 | 江南市布袋下山町西 80 | 犬山市・江南市・岩倉市・丹羽郡 | 0587-56-2157 |
| 清須保健所 | 清須市春日振形 1 2 9 (清須市春日老人福祉センター内) | 稲沢市・清須市・北名古屋市・西春日井郡 | 052-401-2100 |
| 津島保健所 | 津島市橋町 4-50-2 | 津島市・愛西市・弥富市・あま市・海部郡 | 0567-26-4137 |
| 半田保健所 | 半田市出口町 1-45-4 | 半田市・知多郡 | 0569-21-3340 |
| 知多保健所 | 知多市八幡字荒古後 88-2 | 常滑市・東海市・大府市・知多市 | 0562-32-1637 |
| 衣浦東部保健所 | 刈谷市大手町 1-12 | 碧南市・刈谷市・高浜市・安城市・知立市・みよし市 | 0566-21-9337 |
| 西尾保健所 | 西尾市寄住町下田 12 | 西尾市・額田郡 | 0563-56-5241 |
| 新城保健所 | 新城市字中野 6-1 | 新城市・北設楽郡 | 0536-22-2205 |
| 豊川保健所 | 豊川市諏訪 3-237 | 豊川市・蒲郡市・田原市 | 0533-86-3626 |

 **中核市へお住まいの方は下記の窓口へご相談ください**

| 名称 | 所在地 | 受付時間 | 電話番号 |
|--|--------------------------------------|---------------------|--------------|
| 豊橋市 ・保健所 健康増進課 | 豊橋市中野町字中原 100 番地 | 平日 8:30～17:15 | 0532-39-9145 |
| ・子ども若者総合相談支援センター 支援担当 ※39歳以下の方及びその家族 | 豊橋市松葉町 3 丁目 1 番地 | 平日 10:00～17:00 | 0532-51-2855 |
| 岡崎市 ・保健所 健康増進課 | 岡崎市若宮町 2 丁目 1 番地 1 | 平日 8:30～17:15 | 0564-23-6715 |
| ・ほっとサポートおかざき (ふくし相談課) | 岡崎市十王町 2 丁目 9 番地 福祉会館 1 階 | 平日 8:30～17:15 | 0564-23-6292 |
| ・子ども・若者総合相談センター わかさぽ ※39歳以下の方及びその家族 | 岡崎市十王町 2 丁目 9 番地 福祉会館 2 階 | 平日 8:30～17:15 | 0564-64-6665 |
| 豊田市 ・保健支援課 | 豊田市西町 3 丁目 60 番地 東庁舎 4 階 | 平日 8:30～17:15 | 0565-34-6855 |
| ・よりそい支援課 | 豊田市西町 3 丁目 60 番地 東庁舎 1 階 | 平日 8:30～17:15 | 0565-34-6791 |
| ・子ども・若者総合相談センター RePPO-りっぽ- ※小学生～39歳までの方及びその家族 | 豊田市小坂本町 1 丁目 25 番地 豊田産業文化センター 1 階 | 火～日曜日 9:00～17:00 | 0565-33-1533 |
| 一宮市 ・福祉総合相談室 | 一宮市本町 2 丁目 5 番 6 号 本庁舎 2 階 | 平日 8:30～17:15 | 0586-28-9145 |
| ・子ども・若者総合相談窓口 ※39歳以下の方 | 一宮市木曾川町内割田一の通り 2 7 木曾川庁舎 3 階 | 火～土曜日 9:00～17:00 | 0586-84-0003 |

 **そのほかの市町村の窓口はこちらからも検索できます**

厚生労働省ひきこもり支援ポータルサイト「ひきこもり VOICE STATION」



- まずは、お電話でご相談ください。
- 相談内容により、面接の予約につないだり、医療機関や就労支援関係の窓口、民間支援団体をご紹介します。秘密は守ります。