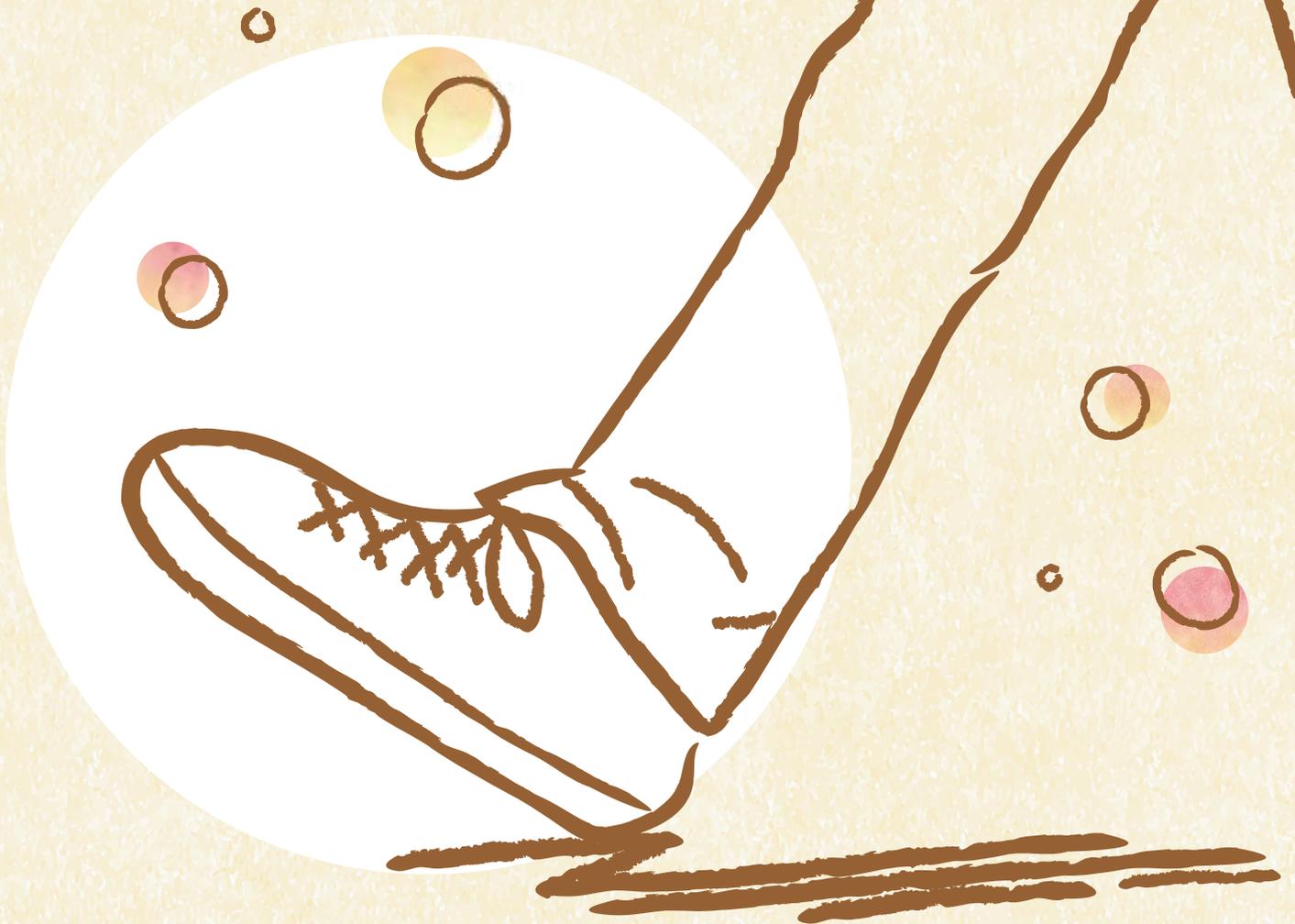


まずは、**一歩** 踏み出すことから。  
~ひきこもりについて考えよう~



# 「ひきこもり」 とは…?

さまざまな要因の結果として社会的参加（就学、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けている状態のこと。（他者と交わらない形での外出をしている場合も含む。）  
（厚生労働省「ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン」）

## Q1 ひきこもりに なりやすい人の特徴は？

- ・「あの人はこう思っているに違いない」と思うなど、自分以外の存在への意識が強い人
- ・不安になりやすい人や、不安への解決手段が限られている人
- ・自分で自分を責めてしまう人 など

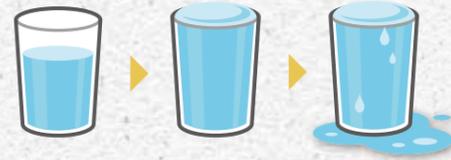
## Q3 原因を取り除けば 解決できるの？

ひきこもった【きっかけ】は特定できたとしても、こんなことがあったからひきこもりになったと【原因】を1つに絞れるものではありません。また、きっかけと原因は、同じものとは限りません。さまざまな要素が作用し合っているため、解決には時間がかかります。

だんだんと積み重なって行き、ある時突然、何かの拍子に溢れてしまいます。

【原因】

- ・ストレス
- ・家族の一言
- ・SNS など



## Q2 ひきこもっていても 安心できるの？

ひきこもっている最中も、本人の中では複雑に感情が絡み合い、葛藤しています。「みんなと違ってしまった」「こんなことをしてはだめだ」「でも動けない」と自分を責めることも。ひきこもり状態での生活は、決して楽というわけではありません。

# まずは、一歩 踏み出すことから。 ひきこもりについて考えよう

全国で推計146万人

この数字は、内閣府が令和4年に行った調査の中で、15歳から64歳で「ひきこもり状態にある」とされた人数です。  
メディアでも多く取り上げられた、ひきこもりの現状。皆さんはどのように感じますか。

### 本人の苦しみと 家族の孤立

「甘え」や「さぼり」と誤解して捉えられることも多い、ひきこもり。ですが、その行動の裏にはさまざまな要因や背景があり、私たちに計り知れない苦しみがあるのです。  
また、ひきこもりの状態は、当事者だけでなく、当事者を支える家族にも影響を与えます。世間の目が気になって、悩みを誰に

### 地域全体で、ひきこもりの 理解を深める

悩んでいる当事者とご家族が、もしかしたら近くにいるかもしれない。でも、何から始めればいいのか分からないという方も多いはずです。  
この特集で、ひきこもりの現状を知り、当事者とそのご家族にどう接していけば良いのか、そして地域みんなで支えていくために、私たちに何ができるのかを、一緒に考えてみませんか。

も相談できずに、家族だけで抱え込んでしまうというケースも多くあります。そうすると、気持ちの面でも活動の面でも、家族を社会から孤立させてしまう。これは、ひきこもりの実態把握が難しい原因にもなっています。

全国で推計146万人



ひきこもり当事者の想い  
(40代男性)

“困っていることが何なのかも分かりませんでした。”

“このまま消えてしまいたい。”

思い返すと、力が抜けている感じがした。エネルギーがゼロの状態でした。動くこともできず、「また今日も一日が終わっていくのか」「このまま世界が終わっていくのかな」と思っていました。

「何も変わらないこの状態をどうにかしたい」と思うようになりました。そんな思いが出てきた時に、周囲に何も言わずに話を聞いてくれる、家族や親戚、仲間がいてくれたから、私は一歩踏み出してみようと思うことができました。

出典：社会福祉法人総社市社会福祉協議会「ひきこもりサポーター養成テキスト」から一部抜粋

出典：内閣府「子ども・若者の意識と生活に関する調査」令和4年11月

(※) 15歳～64歳（生産年齢人口）のうち

不登校・ひきこもりのお子さんを  
抱えるお母さん2人にインタビュー

子どもを想う気持ち  
抱える不安や葛藤

市が開催する「不登校・ひきこもり家族のつどい」に参加されているお二人。どのように悩み、苦しみ、葛藤を抱えながら現在に至るのか、赤裸々に語ってくれました。

誰かど  
気持ち  
を共有  
したい。



Aさん

お子さんがある時から「お腹が痛い」と、学校へ行き渋りをするように。コロナ禍が過ぎ、通常登校が再開すると、行けない日がだんだんと増えていく。保健室や相談室には徐々に通えるようになり、現在はほぼ毎日登校できている。Aさんは最近、趣味を生かした教室を始めた。

— 普段お子さんと接する中で、気を付けていること  
Aさん 私は子どもに、「普通は…」とは言わないようにしています。子どもが自分は普通じゃないと思ってしまうかもしれないと思って。あとは、子どもが話し始めたら、自分がどんな作業をしても手を止めて、話を聞いています。  
Bさん 私は、どのタイミングで、どんな順序で、何と言葉を掛けるか、いつも色々なことを考えています。子どもに、すごく気を遣っているんですね。  
Aさん 私も同じで、子どもの様子うかがって、話しかける（笑）

— 「不登校・ひきこもり家族のつどい」について  
Bさん 他のご家族の接し方などを聞いて、とても参考になります。前に進めるヒントが見つかるかならないけれど、「悩んでいるのは私だけじゃない」って安心できるんです。  
Aさん 子どもが不登校になった当時、学校に相談に行くと、もちろん子どもの話を中心でした。それは当たり前なことなんですけど、私の話も聞いて欲しいなって…。それで同じ境遇の人と話したいと、つどいに参加しました。たまに友人に悩みを相談してみても、アド

バイスが素直に聞き入れられなかったんですが、あの場では素直に聞くことができました。私の気持ちも共感してもらえたんです。  
Bさん 良かれと思ってしてくれたアドバイスを素直に受け取れなくて、自己嫌悪になったりして。でも、やはり、その立場になつてみないと分からないこともあると思います。  
Aさん 私もきつと、何も知らなければ同じようにアドバイスしていたんじゃないかと思えます。今は冷静に当時のことを考えられるようになりましてけど、渦中いると本当に余裕がないというか、焦っていましたね。

もっているのか、未だに原因が分かりません。自立した一人の大人として、幸せでいてくれればそれでいいのかな。私は、それを見守ることしかできないのかなって。私も、どこかで区切りを付けて、自分のために時間を使いたいと思えてからは、「子どもは子ども。私は私」と切り離して考えられるようになったんです。人生を、もう少し自分のために、大事に生きていきたいなって、今は思っています。

— 今後について  
Aさん 今は、毎日学校に行けていますが、いつまた戻ってしまいかもしれないという不安です。子どもには、頑張らなくてもいいから、友達と楽しく過ごして欲しいと思っています。  
また私自身は、ずっと子ども中心の生活でしたが、自分もやりたいことをやりつつ、必要な時に子どもをサポートするというように考えを変えました。今は「私の人生取り戻そう」という気持ちです！

— 不登校とひきこもりの支援について  
Bさん 支援を受けに行くにも、本人が動き出そうという気持ちがないと、状況を変えるのは難しいですよね。「一歩」のハードルがすごく高い。もっと当事者がいつでも気軽に相談できる場だったり、情報がもらえるところだったり、当事者の支援窓口があればいいなと思います。  
Aさん 私は、子どもが不登校になったとき、将来を不安に感じました。「この先、どうなるんだろう」って。でも、子どもと学校見学に行った時に、以前まで不登校だったという先輩が、生き生きとしている姿がキラキラ見えて衝撃でした。それで、違う世界に足を

“本人が何を考えているか  
分からない。”

踏み入れてみたら、何か変わるのかもって思えたんです。学校以外にも、相談やつどいに参加してみるとか、本当に色々な選択肢があると思うので、希望を捨てないでいて欲しいと思います。

Bさん

突然お子さんが「朝起きられない」と、学校に行かなくなりました。それ以来、学校に行けたり行けなかったりの繰り返し。普段からよく話す方ではなく、困っていると人に言えない性格だった。Bさんは長年働きながら、お子さんを支えている。



不登校・ひきこもり家族のつどい

ひとりで悩んでいませんか？  
お互いの悩みや体験などについて意見交換をして、心も身体もリフレッシュしましょう。  
※初めて参加を希望される方は、中央保健センターへお問い合わせください。



時間 14時～16時  
場所 久喜中央コミュニティセンター 研修室6  
問合せ 中央保健センター ☎21-5354

“ひとりで抱え込まないで。  
小さな変化の積み重ねで少しずつ前へ。”

ひきこもりの相談は、ご家族からの相談がほとんど。ご家族は、本人のために悩み、できることを模索しています。本人が「誰かに相談したい」と動き出しそうとした時に、身近な支援者であるご家族の存在は重要です。しかし、本人の気持ちを尊重したいのに、なかなか本人がどうしたいのか話してくれず、ご家族が思い詰めてしまうことも多くあります。また、ご家族に「本人が回復

するのを待ちましょう」と伝えると、今すぐ解決したいのに何もしてくれないと思われてしまうこともあり、支援の難しさを感じます。  
ひきこもりは誰にでも起こりうること。ひとりで抱え込まずに、まずは身近な人に相談する一歩を踏み出してみてください。私たちにできることは、精一杯お手伝いします。自分にあった目標に向けて、少しずつ進んでいきましょう。



中央保健センター  
保健師

# 久喜市の支援体制

まずはお気軽にご相談ください

## 各地区保健センター

中央 ☎21-5354 / 菖蒲 ☎85-7021  
栗橋 ☎52-5577 / 鷺宮 ☎58-8521

### 精神保健福祉士による こころの健康相談

**対象** 市内在住者(意欲の低下や引きこもり傾向にある方やご家族等)  
※要事前予約・申込順

### 保健師による 健康に関する相談

こころの病に関すること、身体的な健康に関することなど相談できます。  
※必要に応じて他機関と連携します。

## 社会福祉課

☎22-1111 (代表)

### ふくし総合相談窓口

「どこに相談すればいいの?」「心配事がたくさんある…」など、福祉に関する総合的な困りごとについて相談できます。

## 障がい者福祉課

☎22-1111 (内線3247~3259)

### 福祉制度や 福祉サービスの相談

障がいのある方の相談窓口です。

## 指導課 (教育相談担当)

☎58-1111 (内線345)

### 進学などについての相談

各学校等にもご相談ください。

詳細は、市ホームページをご覧ください。



## Profile

大学在学中から、不登校・ひきこもり支援団体で活動。  
2016年から現在も所属するNPO法人での訪問支援を開始し、不登校・ひきこもり専門窓口を創設。これまで、個別のカウンセリングの他、訪問相談、市のひきこもり専門相談員などを通じ、中学生から大人まで幅広く支援に携わる。

「ひきこもりだから…」と特別視しないでほしい  
一歩引いて、寄り添う姿勢を  
自分も何かできることはないかと、思っていたくは良いことですが、関わりを求めることが必ずしも良いこととは限りません。実は、ご家族にとって「誰かに話す」という行動も勇気のいること。話して良かったと思う方もいれば、話さない方が良かったと後悔する方もいます。  
ですので「あなたのひきこもりたい気持ち、私も分かるよ」「何かあったらいつでも相談して」と寄り添う。そして「ひきこもり」

「ひきこもりだから…」と特別視しないでほしい  
一歩引いて、寄り添う姿勢を  
自分も何かできることはないかと、思っていたくは良いことですが、関わりを求めることが必ずしも良いこととは限りません。実は、ご家族にとって「誰かに話す」という行動も勇気のいること。話して良かったと思う方もいれば、話さない方が良かったと後悔する方もいます。  
ですので「あなたのひきこもりたい気持ち、私も分かるよ」「何かあったらいつでも相談して」と寄り添う。そして「ひきこもり」  
だめなこと」という認識を変える。地域全体で「外の世界は安全だよ」という環境を作ることが重要です。どんな状況であっても、ご本人が元気なことが一番大切です。  
地域全体でひきこもりを理解する  
また、ひきこもりについて、当事者やご家族だけではなく、誰もが話せる場みたいなものがあっても良いのかなと思います。ひきこもりは、状況や環境次第では誰でもなってしまうかもしれません。皆さんももし、気になるご家庭があったら、行政機関などに相談してみてください。私たちが支援の専門家が、適切な支援に繋がります。

## こころの健康講座 Part2 ひきこもりに対してできること

具体的な支援方法や関わり方、支援者の立場から感じる支援の難しさなどについて

日 11月11日(土) 13時30分~15時 / 受付13時

場 ふれあいセンター久喜  
※手話あり (希望者は申込時にお伝えください)

講 井上智博さん

対 市内在住・在勤・在学者

定 50人 (申込順)

申問 11月9日(木)までに電子申請・電話・FAX・メールで  
菖蒲保健センター地域保健係 (☎85-7021 /  
✉shobu-hokencenter@city.kuki.lg.jp)へ  
※Part1に参加していない方もご参加いただけます。



今、悩みを抱える当事者とそのご家族のために、私たちができることは何でしょうか。  
市で行う講座の講師も務められている、井上智博さんにお話を伺いました。

ひきこもりは自分を守る行動  
まず、知っていたいただきたいのは、「ひきこもり」という行動自体が悪いことではないということ。皆さんも普段、「今日は仕事行きたくないな」「出かけるのが億劫」と思う日があるのではないのでしょうか。それも、広い意味ではひきこもりの状態と言えます。ひきこもることは、嫌なことだから自分の身を守るための行動なのです。

目の前に人に全力を注ぐ  
支援は長期間に及ぶことも多いですが、解決を急ぐのではなく、ゆっくり時間をかけて後悔のない選択をしていただきたいと思います。  
私ができることには限界がありますが、いつも目の前にいる方に全力を注いで向き合っています。自分自身も大切にしつつ、これからの支援を続けていきます。



いのうえ ともひろ 井上智博さん  
臨床心理士・公認心理師

ゆっくり時間をかけて後悔のない選択をしてほしい

本人、ご家族、自分自身を1つのチームとして考える  
どんな経験も、次にどう繋げるかを考えるヒントにする  
ひきこもりの支援は、多角的に幅広く考える必要があります。難しい部分もありますが、それはその分、私を取りかかれる場所もたくさんあるということ。毎回ご家族ごとに見通しを立てて、どこにどのようアプローチをしていけば良いかを考えています。  
訪問して、たとえご本人に会えなかったとしても、それはご本人がくれた「会いたくない」というメッセージ。その会えなかった経験を、どう次に活かすことができるかを考えていきます。直接話を聞けなくても、コミュニケーションは取れると思っています。

## NPO法人 子育て応援隊 むぎぐみ 心の相談室 Sali

「発達障がいにかかわる生きにくさ、育てにくさ」「不登校・ひきこもりへの支援」など、地域に根差した専門的な相談機関として活動。個人だけでなく、家族やカップルの相談も受け付けています。  
※埼玉県ひきこもり支援連絡会議の指定機関として活動しています。

ご家族の皆さん 時には、本人と距離を取ることも必要です。相談に行くということも、お子さんと物理的に離れることにもなりますし、自分の考えとも距離を置くことができます。  
悩みを話したくても話せない方 支援したいと思ってくれた人を、拒否しないでください。いつかあなたの気持ちが変わるときが来るかもしれません。どんな人になら話そうか、話したいことをまとめておくことも大切です。



〒336-0018  
さいたま市南区南本町1-5-9  
2階 (南浦和駅西口 徒歩2分)  
☎048-844-1112  
✉sali.contact@mugigumi.com

