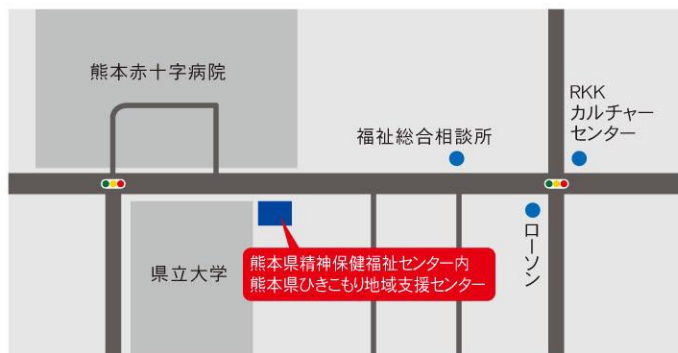


ひとりで悩まず、まずはご相談ください



ひきこもりについての相談窓口

熊本県ひきこもり地域支援センター ゆるここ

(熊本県精神保健福祉センター内1階)

☎ 096-386-1177

〒862-0920 熊本市東区月出3丁目1-120

受付時間

毎週 月・火・木曜日

午前 9:00~12:00 午後 13:00~15:00

※祝日・年末年始は除く

対象

熊本市外にお住まいの18歳以上の方、およびその家族



熊本市在住の方

熊本市ひきこもり支援センター りんく ☎ 096-366-2220

〒862-0971 熊本市中央区大江5丁目1-1 ウェルパルクまもと3F

受付時間:月~金 9:00~16:00 ※祝日・年末年始は除く

地域の相談窓口

有明保健所 ☎ 0968-72-2184

宇城保健所 ☎ 0964-32-1207

山鹿保健所 ☎ 0968-44-4121

八代保健所 ☎ 0965-33-3229

菊池保健所 ☎ 0968-25-4138

水俣保健所 ☎ 0966-63-4104

阿蘇保健所 ☎ 0967-24-9030

人吉保健所 ☎ 0966-22-5289

御船保健所 ☎ 096-282-0016

天草保健所 ☎ 0969-23-0172

『ひきこもり』とは?

共に考えるための
ヒントがここにあります



周囲が理解を深め
あたたかく見守ることで、
本人や家族の気持ち
を和らげることが
できます。

相談
無料

熊本県ひきこもり地域支援センター



温かみのある関わりを心がけましょう



Q 「ひきこもり」ってどんな状態のこと？

A 様々な要因により、数カ月～数年に渡り対人交流や社会参加が難しく、家庭にとどまっている状態です。
※他者と交わらずに趣味・買い物等の外出をする場合も含まれます

Q 「ひきこもり」の原因やきっかけは何？

A きっかけは様々で、必ずしもひとつのことが原因とは限りません。その時代で生じる社会背景も大きく影響します。
原因を探ることよりも、どうすれば心身の休息ができ、元気を取り戻すことができるのかを考えていくことが大切です。

不登校

または中途退学

就職活動や受験が
うまくいかなかった

人間関係
での不和

職場に
適応できない

生活環境の変化

ケガや病気



なかには、心の病気（統合失調症やうつ病等）を原因として「ひきこもり」状態になる場合もあります。また、暴力があり対応に困るときもあります。気になる症状がある場合には、早めに専門機関に相談しましょう。まずは家族からの相談もおすすめです。

Q 「ひきこもり」はどうして起こる？

A 一時的なひきこもりは、**ストレスから身を守るための行動**として誰にでも起こることがあります。しかし、様々な要因でひきこもりが長期化すると、次第に外出や人との交流の機会を避けてしまうようになります。

Q 本人の「からだ」と「こころ」の状態は？

A 多くの人が、大変な状況に自分なりに対処しようとした結果、「からだ」や「こころ」のエネルギーが**枯渇した状態になります**。消耗したエネルギーを少しずつ蓄えていく必要があります。



ひきこもりを経験した方に
当時の想いを聞いてみました

自己嫌悪感

何もできない焦りと自己嫌悪ばかりでした

罪悪感

こんな状態で家族に申し訳ないと思っているのに辛くあたってしまう自分

焦燥感

将来への不安と年齢を重ねる焦り

孤独感

誰にもわかってもらえない
そっとしておいて

緊張感

大きな不安を感じて
ずっと緊張していた

安心感

緊張から少しずつ解放され
対人関係等で悩むことが
少なくなりました

安全感

ひきこもることで
自分を守ることが
できた



本人、家族のみなさんへ



エネルギーを徐々に“充電”していくイメージで生活をしてみましょう

できることが徐々に増えていく

趣味や関心のあることに少しずつ取り組んでみる

他者と会わずにマイペースにできることからやってみる

安心で安全と感じられる居場所を持つ





自分なりに出来ることから始めたら
身体や心にも変化が訪れました

- 軽い運動を始めた
- 好きな音楽を聴いた
- 映画やDVDを観た
- 料理を作ってみた
- 寝る時間、起きる時間を一定にしてみた
- 部屋を片付けた
- 同じ経験のある人と出会った
- 同じ趣味を持つ人と交流をした
- 思い切って他者に相談した

- 重かった身体が徐々に軽くなった
- 少し体力がついた
- 呼吸をするのが楽になった
- 怖いけど少しだけ外に出てみたくなった
- 楽しみを持ってもいいかなと思えるようになった
- 今の自分を許せるようになった
- 人を少し信じてみようと思うようになった
- 抱えていた色々な気持ちが徐々に和らいだ
- 相談する中で、考えが整理されていった



ひきこもりを経験した方からのメッセージをご紹介します

ひきこもったことによって成長できました

一歩進むために知ろう! とりあえずやれる事をやる一歩を

ひきこもりを自分の新しい人生を探すための休憩時間と捉えられるようになりました

同じ悩みを持つ者同士の友達がいるよ

居場所はあるから大丈夫

「ひきこもったら人生終わり」ではありません

生きているだけでいいと思います



サポート資源の色々



支える家族のみなさんへ

Q 家族や周囲は、どう接すればいいのですか？

A 身近な人がひきこもりになってしまった家族の不安は決して小さくありません。戸惑いや焦りを感じるのは当然のことです。しかし解決を急ぐあまり、さらに本人を追い詰めてしまうこともあります。まずは**ご本人の気持ちを想像し、少しでも理解しようとする**ことが大切です。今の状況を非難や否定せず、挨拶や日常会話などのささやかなコミュニケーションから交流の機会を持ちましょう。



家族自身の健康維持や、心やすらぐ息抜きの時間を**持つこともとても大切です**。その結果、自分のせいで家族に迷惑をかけているという本人の罪悪感や自責感などが徐々に和らいでいきます。

まずは安心・安全な環境づくりを心がけましょう

本人の生活が広がるサポート
(外出の機会や相談窓口の情報提供など)

本人への対等で誠実な対応
(お願い事や生活のルールについての話し合いなど)

家族間の挨拶や日常の対話
(本人を思いやる温かい言葉かけなど)

安心で安全感が持てる環境づくり



家族間コミュニケーションの一例

手伝いを頼むとき・・・

「(あなたは)家で何もしないのだから
●●くらいはしなさい!」

「よかったら●●してくれと、
(私が)助かる」



ではなく

- 会話は、例のように、『私』を主語にすることが大切です。
- 本人も「家族のために役立っている」という感覚が持てると、日常会話もしやすくなります。感謝の気持ちも伝えましょう。

相談機関につながることでできた ご家族の想いを聞いてみました

相談をしようと考えてはいたけど、ずっと悩んでいました。家族だけで解決するのは難しかったので、相談して少しずつ楽になりました。

育て方が悪かったのかなとこれまで考えていました。「自分たちのせいかな」と責めなくて良いと思えるようになりました。

家族や周囲の方も、相談相手や家族の会など想いを共有できる方がいると心強いです。ひとりで抱え込まないようにしましょう。

みなさんの一歩を
サポートします!!

