

## はじめに

「いつまでこの状態が続くのだろう・・・」

「家族は何をしてあげられるのかな・・・」

ひきこもりの状態が長く続くほど、

ご家族の不安や焦りも強くなってきます。

ひきこもりで悩んだときには、

ご家族だけで抱え込まず、まずはご相談ください。

このパンフレットは、ひきこもりでお悩みの

ご家族の方の気持ちが少しでも楽になり、

社会につながる一助になればと思い

作りました。



～ 目 次 ～

|                            |    |
|----------------------------|----|
| ① ひきこもりとは .....            | 2  |
| ② ひきこもりからの回復過程 .....       | 4  |
| ③ こんなふうには考えていませんか? .....   | 6  |
| ④ 家族が元気になるために .....        | 7  |
| ⑤ こんな時どうしたらいい? .....       | 10 |
| ⑥ コミュニケーションで大切にしたいこと ..... | 11 |
| ⑦ 支援機関に誘うタイミング .....       | 12 |
| ⑧ 事例紹介 .....               | 13 |
| ⑨ ひきこもりと精神疾患 .....         | 15 |
| ⑩ 名古屋市ひきこもり地域支援センター .....  | 16 |
| ⑪ 相談窓口 .....               | 18 |

# ① ひきこもりとは

## ◆ ひきこもりとは



☐ 学校や仕事に行っていない

☐ ほとんどの時間を自宅で過ごす

書店やコンビニなど、親密な会話を必要としない場所には行くこともあります。

☐ 家族以外の人との交流がない

ご本人だけでなくご家族も、同居している家族以外とは徐々に関わりを避ける傾向があります。

☐ 統合失調症などの精神疾患の症状によるものではない

「ひきこもり」＝「病気」ではありません。何らかの理由で周囲の環境に適応しづらくなった時に、「ひきこもる」ということは誰にでも起こりえます。また、原因やきっかけも様々で、どうしてひきこもるようになったか分からないということも多くあります。

一方で、背景に何らかの精神疾患を抱えており、その症状が影響している場合もあります。また、発達障害の特性によって、人とうまく関わるができず、結果としてひきこもってしまう場合もあります。ひきこもりの背景として病気や障害がある場合には、適切な医療や支援を受けることによって、社会につながる一助となることもあります。

⇒「ひきこもりと精神疾患」 P.15

## ◆ こんな様子はありませんか？

昼夜逆転

会話がない

家族を責める

無気力

人に会うのを  
嫌がる

イライラ  
している

無理な  
要求をする

風呂に  
入らない

## ◆ ご本人の気持ち

- 「この先どうなるんだろう…」
- 「どうせ自分は何をしてもダメだ…」
- 「みんなと同じようにはできない」
- 「人と会うのが怖い」
- 「こうなったのは親のせいだ」
- 「自分のせいで家族を苦しめている…」
- 「このままじゃいけないと思うけど、  
どうしていいかわからない」

不安

焦り

戸惑い

恐怖

劣等感

自責感

無力感

後悔

あきらめ



ご本人は、将来への不安や焦り、社会で活躍している同年代の人に対する劣等感などが頭から離れず、常に自分自身を責めています。外に出たい、働きたいという気持ちを抱えながらも、一步を踏み出すことができない状態にあります。

また、ひきこもっている期間が長くなるほど、外に出にくくなり、人とどうコミュニケーションをとればいいのかわからなくなってしまいます。

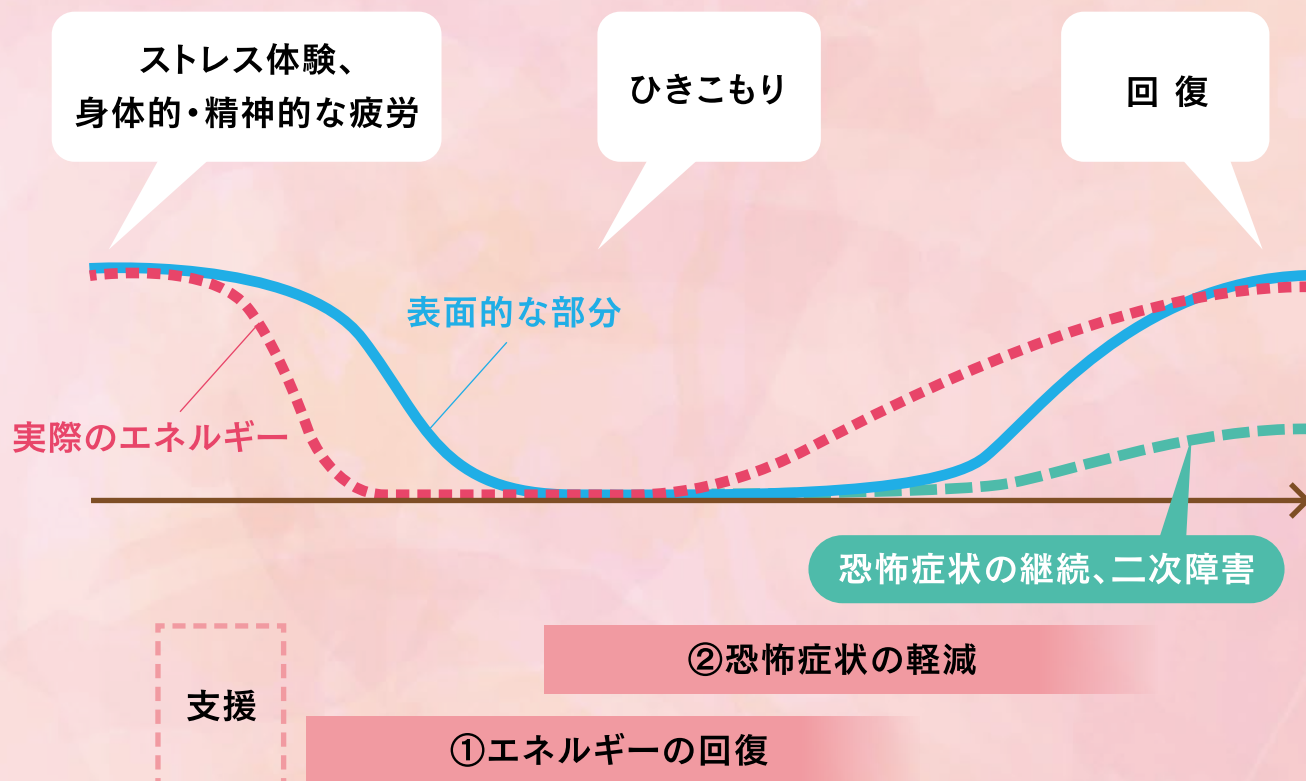
まずは、今のご本人の“ありのまま”を受け止めてあげましょう。

ひきこもっているご本人の状態は様々です。気になる様子が見られたら、ご家族だけで抱え込まずにご相談ください。

⇒「相談窓口」 P.16

## ② ひきこもりからの回復過程

### ◆ ご本人のエネルギーの推移



図：『島根県版 ひきこもり支援マニュアル』 島根県ひきこもり支援センター

ご家族からは、ご本人がある日突然学校や仕事に行かなくなったり、家にひきこもるようになったと思えるかもしれません。しかし実際は、様々なストレス体験により身体的・精神的な疲労が続くことで、ひきこもるよりもずっと前からエネルギーの低下は始まっています。そして、深刻なほどエネルギーが低下し、動けなくなった状態が「ひきこもり」です。

そのため、まずはご本人がエネルギーを取り戻す必要があります。エネルギーは、家の中で落ち着いた気持ちで過ごしたり、周りの人（ご家族）に受け止めてもらうことで、少しずつ回復していきます。つまり、ご本人にとって「安心・安全な環境」を提供したり、ご本人の“ありのまま”を受け止めて理解してあげることが、ひきこもりからの回復につながります。



一方で、ある程度エネルギーは回復しており、家の中では普通に過ごせるようになったものの、外に出ることを避ける場合もあります。家族とは普通に話ができ、近所の人ともあいさつ程度はできるものの、人が多い場所は避けたり、人と長時間接することは避けるといった様子が見られることもあります。このような場合は、背景に、「人と関わることへの恐怖」が強く残っているという課題があります。過去に、いじめや孤立、職場でのパワハラなど明確なきっかけがある場合と、もともと対人緊張が強く、集団に入ることが苦手だったり疲れやすかったりする場合もあります。また、その背景に発達障害がある場合もあります。

「人と関わることへの恐怖」が強い場合、まずは「安心・安全な環境」での生活を提供しながら、ご本人の性格・特性を理解していく必要があります。ご本人がどんな時に困ったり、苦痛や不安を感じるのかを周りの人（ご家族）が理解し、それに対する対処や助けの求め方をご本人が身につけていけるようサポートすることで、恐怖を和らげていくことができます。

## “ありのまま”を受け止めるために

### ～「受容」と「共感」～

ご本人の“ありのまま”を受け止めるためには、「受容」と「共感」が大切です。

「受容」とは、相手のことを否定したり評価したりせず、最後までしっかりと話を聴いて受け止めることをいいます。「共感」とは、相手がその行動をとるに至った背景や気持ちに理解を示すことをいいます。

ご家族がご本人の気持ちに理解を示して受け止めることで、ご本人は「わかってもらえた」と感じることができ、安心感につながります。

### ③こんなふうに考えていませんか？

#### ☐ ご本人がどうしたいのか聞き出そうとする

「これからどうするつもり？」「何かしたいことはないの？」

#### ☐ 早く何かするよう、ご本人を急かす

「早くしないと・・・」「もう○歳なんだから」「何でもいから・・・」

#### ☐ ご本人が乗り気でない時に、病院や相談機関に行かせようとする

やや強引に病院・相談機関に連れて行く、「相談だけでも行きなさい」

#### ☐ 自分の育て方や過去の対応を悔やむ

「もっとああしていれば・・・」「自分の育て方が悪いからこうなってしまった」

#### ☐ 周りの人や、自分の経験と比べる

「普通は・・・」「みんなやってるんだから・・・」「私だったらもっと・・・」

#### ☐ ご本人に遠慮して、当たり障りのない話しかできない

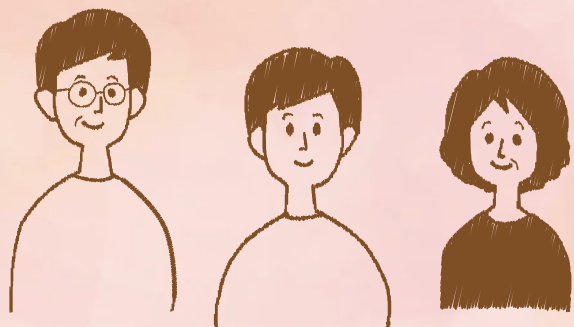
腫れ物に触るように接してしまう、日常会話をするのも気を遣ってしまう

#### ☐ あきらめる

「本人に任せるしかない」と考えて、放っておく

ひきこもり状態になると、ご家族はなんとかしようと考え、ご本人にいろいろと声かけをしてみたり、そっとしてみたりと様々な工夫をします。しかし、ひきこもり状態が長期にわたると、ご家族も焦りや不安、混乱の強い状態が続き、疲弊していきます。すると、家族関係がギクシャクして、ご本人との関わりが困難になることもあります。

そのため、まずは「ご家族が元気を取り戻す」とこと、「ご本人が安心できる環境づくり」が大切です。



## ④ご家族が元気になるために

### ◆ご家族自身の生活を大切にしましょう

ご家族が元気を取り戻すために必要なことは、ご家族が自分の生活を大切にすることです。ご家族の中には、ご自身の生活を後回しにしたり、「子どもが苦しんでるのに私だけ遊びになんて行けない」と考えて、交友関係や趣味の活動を控えたりする方も少なくありません。

しかし、ご家族が疲弊して気持ちにゆとりがなくなると、ご本人の言動を冷静に受け止められなくなったり、不安や焦りからつい口調がきつくなり、関係が悪くなってしまうことがあります。ご本人も、ご家族の意識が自分に向いていると感じると、プレッシャーを感じて気が休まりません。



ご家族が趣味の活動をしたり、ゆったりと休息したりすることは、「ご家族が元気を取り戻す」ことだけでなく、「ご本人が安心できる環境づくり」にもつながります。



また、ひきこもりのご家族の集まり(家族会等)に参加したり、相談機関に相談することで、不安が和らいだり、ご本人への関わり方を一緒に考えていくことができます。

### 相談機関を利用してみましょう

#### ～相談することへの不安がある方に～

ひきこもりに関する相談窓口には、最初にご家族だけで来られることもあります。ご本人だけでなくご家族も、相談することへの不安や怖さがあり、相談窓口を知ってから相談するまでに長い時間がかかることもあります。

相談に来られたご家族からは、「誰にも話せなかったから、聴いてもらえて少しスッキリした」「本人の状態について理解しようと思うようになった」「対応を変えてみたら、本人との会話が増えた」などのお声があります。

相談することで、ひきこもりについての正しい知識、多様な生き方や選択肢、社会資源等の情報を得ることもつながります。

⇒「相談窓口」

P.16

## ◆ 基本的な対応方針

ご本人がエネルギーを回復できるように、「安心・安全な環境」を提供することが大切です。今は休息が必要な時期だと受け止めて、将来の話や焦らせるような声かけは控えましょう。

ご本人と会話がなくとも、行動に何らかのサインが現れている場合があります。また、ご家族を責めたり、あきらめたような発言が多い場合も、“そう言いたくなるのはどんな気持ちの時か”、“何を伝えたいか”を考えながら聴いてみると、隠れた気持ちが見えてくることもあります。

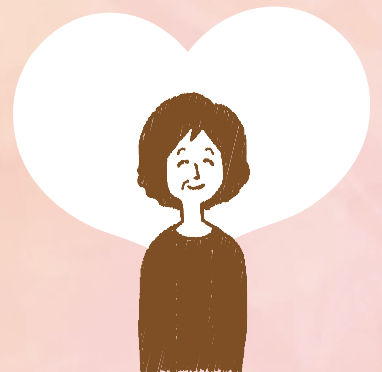


## ◆ ご本人が安心できる環境をつくるために、ご家族が今できること

### (1) 解決を急がず、まずはありのままを受け止めましょう

ほとんどのご家族は、「早く何とかした方が本人のためだ」と思い、解決を急ぎがちになります。またご本人も、今の状態はよくないと思っており、何とかしなければと焦っています。しかしながら、「ひきこもり」は「エネルギーが枯渇して動けない状態」です。

ご家族は、何をしてもご本人が動いてくれないと感じ、疲弊していきます。またご本人も、動けない自分を責め、プレッシャーや不安で、さらにエネルギーを消耗してしまいます。



まずは、「今は休息が必要な時期なんだ」と受け止めて、ご本人が自分のペースでゆっくりと休息できる環境をつくるのが、エネルギーの回復につながります。

## (2) あいさつや、日常の声かけを続けましょう

ご本人と会話をするための第一歩は、「あいさつ」です。

「おはよう」「買い物に行ってくるね」「今日〇時に帰るね」などのあいさつを続けましょう。また、「この間テレビで〇〇やってたよ」「美術館行くけど一緒にどう？」など、日常の声かけを根気強く続けていくことで、ある日ふとご本人から反応が返ってくることもあります。



## (3) ご本人の“いいところ”“できていること”に目を向けてみましょう

「働いていない」「友だちがいない」「家の手伝いをしない」「外出しない」・・・など、ついご本人の“できていないこと”に目が向きがちになり、どうしてしないのだろうとイライラしてしまうかもしれません。一方で「あいさつをする」「朝起きる」「頼めば手伝ってくれる」「一緒にご飯を食べる」など、ご本人の“いいところ”や“できていること”がいくつも見つかることが少なくありません。ご本人が動きたくても動けない理由の1つに、深刻なほど自信を失ってしまっている場合があります。ご本人の“いいところ”“できていること”に注意深く目を向けて、「ありがとう」「助かったよ」「すごいね」などの声かけをすることで、ご本人の自信の回復につながります。

MEMO



## ⑤こんな時どうしたらいい？



### Q1 家庭内の暴力に困っています。

**A1** ご本人の「ありのまま」を受け止めるというのは、暴力に甘んじることはありません。「暴力はいけない」とはっきりと伝えつつ、どのような言動がご本人の暴力のきっかけになっているかを考え、その言動を避ける必要があります。ご本人からの暴力がひどい場合は、一時的にその場を離れて避難することも大切です。また、警察の介入が必要な時もあります。ご家族だけで解決しようとせず、相談機関に相談してください。

### Q2 本人が相談に行こうとしません。

**また家族が相談に行くことにも反対します。**

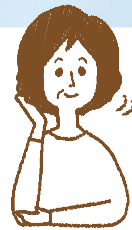
**A2** ご本人が相談に行くのを嫌がっている時に無理に連れて行こうとすると、かえってご本人との関係がこじれてしまうおそれがあります。ご本人が拒否している場合は、ご家族だけで相談に行きましょう。また、ご家族が相談に行くことについては、「私たち(家族)のために相談に行く」と、思い切って伝えることが大切です。

### Q3 お金は渡していいのでしょうか？

**A3** 「お金を渡すと安心してしまい働こうとしなくなるんじゃないか」と心配されるご家族もおられると思います。ですが、お金を持っていないと、何か欲しい、どこかにいきたいという欲求も、徐々になくなってしまいます。また、毎月決まったお金を渡すことは、本人の活動の幅を広げたり、金銭管理の力をつけたりすることにもつながります。金額はご本人と相談し、その使い道についてはご本人に任せましょう。

## ⑥ コミュニケーションで大切にしたいこと

### ◆ 聴くとき



#### ☐ 遮らず、否定せず、最後まで話を聴く

自分とは異なる意見や考えこそ大切に、「そんなふうに考えてたんだなあ」「そういう見方もあるんだなあ」と受け止めましょう。

#### ☐ 何を伝えたいのか、どんな気持ちなのかを想像しながら聴く

本人が話す言葉の背景には、様々な感情が隠れています。不安、葛藤、恐怖、希望…。あたかもその人になって考えてみることで、本人の気持ちの理解につながります。

#### ☐ 本人の感情を言葉にして伝える

「つらかったね」「怖かったね」「そう言われて、悔しかったんだね」

### ◆ 伝えるとき



#### ☐ 相手の様子を見て

##### 話してもよさそうな内容を取捨選択し、簡潔に伝える

話が長くなると、話の焦点がブレてしまうこともあります。

何を伝えたいか整理してから話してみましょう。

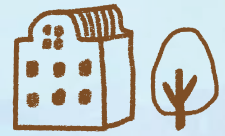
#### ☐ “私”を主語にして、自分の気持ちを伝える(アイメッセージ)

アイメッセージとは、相手を尊重しながら自分の感情や考えを伝えるコミュニケーションです。

“あなた”を主語にした場合：「(あなたは)これからどうするつもりなの？」

“私”を主語にした場合：「(わたしは)あなたの考えていることを教えてほしいな」

## ⑦ 支援機関に誘うタイミング



### ① ご本人が困っているとき

例) 眠れない、歯が痛い、電車に乗るのが怖い、家族以外とは緊張して話せない

### ② ご本人が自分の現状に向き合い、動揺しているとき

例) テレビや新聞で「ひきこもり」についての報道を見る  
近所の人や親戚に「今、何してるの?」と聞かれる



### ③ 家族が相談に行くことを、ご本人が気にしているとき

例) 「何を話してるの?」「そんなところ行っても変わらない」

### ④ 家族の様子が変わったことを、ご本人が気にしているとき

例) 「何で急にそんなこと言うようになったの?」「最近、お母さん変わったね」

## ◆ 誘うときのポイント

### ☐ 伝え方のポイントをおさえる

⇒「コミュニケーションで大切にしたいこと」 P.11

「短く簡潔に」「アイメッセージで」

### ☐ ご本人が気負わず相談できるように、

「試してみる」という誘い方をする

### ☐ ご本人が相談に行ってもいいと言ったときは、**すぐに**予約を取る

### ☐ 当日に行けなかったり、1回で行かなくなっても、

責めずにあたたかい声かけをする

相談機関に行き、自分のことを話すのは、誰にとってもかなりの勇気があることです。つまづいても安心して次に挑戦できるよう、「頑張ったね」「大丈夫だよ」などあたたかい声かけをして見守っていきましょう。

## ⑧ 事例紹介

### 事例① 8050世帯で弟から相談があったケース

兄（50代）が20年間ひきこもり状態で、同居の母（80代）は足腰が弱り、もの忘れが増え、この先の二人の生活を不安に感じた別居の弟（50代）は母と一緒にひきこもり地域支援センター（以下：センター）へ相談に来られました。

兄は、小さいころからこだわりが強く、友達との関係がうまくいかないこともありましたが、不登校もなく大学を卒業しました。しかし就職するも長続きせず、いくつかの仕事を就きましたが、30代から家でひきこもるようになりました。

母が「買い物に行ってほしい」とお願いすれば行ってくれますが、母と夕食を一緒に食べる以外は自室で本や新聞を読んで過ごしています。

母はそのうち動くと思い仕事の話はせず見守っていましたが、高齢となり親亡き後の本人の生活を心配するようになりました。弟は働くよう促していましたが、兄はそのうち弟を避けるようになりました。

センターでは弟のきょうだいとしての葛藤や思いをお聞きし、関わり方を提案しました。

また母には困りごとなどはないかとお聞きし、母の生活を安定させるために、地域包括支援センター（いきいき支援センター）へ同行し介護保険申請を行い、介護サービスを開始しました。母の支援者が家に入ることで兄も少し母以外の人との関わりができました。

弟があいさつや雑談、母の話題を中心に兄に関わるようにしたところ、兄も少しずつ話してくれるようになりました。

弟への継続相談の中で、「兄から生活に対する不安や困りごとなどが話されるようになった」と、話があり、センターは、兄が今後の生活について相談できる場所として生活困窮者自立支援相談窓口（名古屋市仕事・暮らし自立サポートセンター）を紹介し、ご兄弟の相談に同行しました。その中で、兄の今後を考え、生活の見直しをしていこうとの提案がありました。

兄は相談支援機関に繋がり、社会制度を使って徐々に生活を立て直していきましました。兄は、母や弟、支援者との関わりを通じて、少しずつ外出する機会も増え、ときおり見せる笑顔に母は安心しています。

## 事例② 家族相談から本人の相談へつながったケース

次男（30代）が職場の上司や同僚とうまくいかず、会社を休むようになり、「すぐに次の仕事をみつけるから」と言って退職しました。両親は仕事と祖父の介護で忙しく、次男もすぐにハローワークに通い始めたので、あまり気にかけることはありませんでした。

2年経っても次男は働く様子がなく、母が「これからどうするの?」と聞いても、「そのうちにね」と言うばかりでした。さらに数年経った頃、両親は定年退職が近づき、経済的な不安も感じるようになりました。次男に「これからどうするの?」「仕事にいかないの?」と聞くことが多くなり、次男はだんだんと親を避けるようになり、自室にひきこもることが増えていきました。

両親と次男を心配した長男に勧められ、両親はひきこもり地域支援センター（以下：センター）へ相談に行き、定期的に相談を重ねながら、加えて家族のつどいに参加することになりました。家族のつどいでは、同じような悩みを抱える家族と出会い、「自分だけではない」と安心できました。次男との接し方を相談したり、他の家族の話の聞いたりしたことで、次男との関わり方を振り返り、接し方などを変えていきました。叱咤激励をやめて、あいさつや雑談を増やすよう心がけたり、両親の生活を楽しむようになったことで、次男も少しずつあいさつを返したり、リビングに出てくるなど変化がみられるようになりました。

ある日、両親が次男にセンターへ相談していることを伝えて、「一緒に相談にいかない?」と誘ったところ、次男が「行ってもいいよ」と言い両親と一緒に来られました。次男は初めのうちは言葉数も少なく緊張した様子でしたが、担当者と何度か会って話すうちに、「いずれは仕事に就きたいが、他の人と話すことに不安を感じている」などご自身の気持ちを話してくれるようになりました。センターでは、次男がやりたいことをみつけて実現していけるよう、できることをひとつずつやっいていこうと話をしました。その中で、他の人との交流ができる「居場所」をいくつか案内し、一緒に見学に行き、生活のリズムを整えるために一日の生活を見直しました。次男は「居場所」のひとつに通うことから始め、いまでは規則正しい生活を心がけ、家族以外の人との交流ができています。

## ⑨ ひきこもりと精神疾患

「ひきこもり」の背景に、以下のような精神疾患の症状が影響している場合があります。ここでは、疾患への対応方法の3分類に分けて紹介します。

### 〔第1群〕薬物療法を含む精神科医療が必要またはその有効性が期待されるもの

|        |                                                                                        |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| 社交不安症  | 手の震え、顔が赤面する、明確な原因のない動悸・発汗・めまいやパニック発作などがみられる。                                           |
| パニック症  | 特に身体の病気が無いのに、突然、動悸、呼吸困難、めまいなどの発作（パニック発作）を繰り返し、「発作がまた起こったら」という強い不安（予期不安）があり、外出などが制限される。 |
| 全般性不安症 | 多数の出来事や活動に対し、ほぼ毎日過剰な不安と心配（予期憂慮）があることで、日常生活に支障をきたす。                                     |
| 強迫症    | 「手が汚いのではないか」「鍵を閉めたかどうか」などの考えが繰り返し頭に浮かび（強迫観念）、手を洗う行為などをやめられない（強迫行為）のため、日常生活に影響がでる。      |
| うつ病    | 抑うつ気分、興味と喜びの喪失、活動性の減退による易疲労感の増大、活動性の減少などがみられる。                                         |
| 双極症    | 気分が高まり活動的になる躁状態とうつ状態を繰り返す。軽い躁的な状態は「調子が良い」と受け止められてしまうことが多い。                             |
| 統合失調症  | 妄想や幻聴・幻覚、まとまりのない話し方、疑い深さ、意欲・興味の喪失、感情の平坦化、社会性能力の低下などがみられる。                              |

### 〔第2群〕発達特性に応じた生活や就労等の支援が中心となるもの

|                 |                                                                 |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------|
| 注意欠如多動症 (ADHD)  | 不注意、多動性、衝動性といった特徴がみられる。                                         |
| 自閉スペクトラム症 (ASD) | 他者の気持ちを想像してコミュニケーションをとることが苦手、こだわりが強い、突然予定を変更されることが苦手などの特徴がみられる。 |
| 限局性学習症 (SLD)    | 全般的な知能の遅れはないが、読み、書き、計算などのうち、特定の分野で困難がみられる。                      |
| 知的発達症           | 小さい頃から、全体的な知的な遅れがみられる。                                          |

### 〔第3群〕生活や就労等の支援が中心となるもの

|          |                                                                |
|----------|----------------------------------------------------------------|
| パーソナリティ症 | 一般的にある常識とまったく違う考え方や独自の常識がある。偏った行動パターンが固定化し、社会生活や就業・就学で困難がみられる。 |
|----------|----------------------------------------------------------------|

## ⑩名古屋市ひきこもり地域支援センター

名古屋市内には、現在2か所のひきこもり地域支援センターがあります。名古屋市内在住のひきこもり状態にあるご本人とご家族、支援者等を対象に、面接による相談やご家族向けの教室などをおこなっています。

また、関係機関の職員等を対象とした研修、「支援ガイドマップ」や「家族向けコミュニケーションプログラム」等の作成・発行などもおこなっています。

ご相談の予約や各センターの取り組みなどについては、各センターへお問い合わせください。

### ひきこもり地域支援センター

中村区名楽町4丁目7-18 5階

☎ 483-2077 FAX 483-2029

#### 交通機関

地下鉄東山線「中村日赤」駅より 徒歩10分  
市バス、名鉄バス「大門通西」より 徒歩4分

#### 事業内容

- ・本人または家族等からの相談(予約制)
- ・ひきこもり家族教室、家族のつどい
- ・講演会などの情報発信
- ・支援者向けセミナー、支援機関連絡会議
- ・ひきこもり当事者のための居場所 など

月曜日～金曜日

8時45分～17時15分

※祝休日及び年末年始を除く

### ひきこもり地域支援センター 金山

中区伊勢山2丁目9-6 RUEFU+6 4階

☎ 228-3406 FAX 291-4121

#### 交通機関

各線「金山総合」駅北口より 徒歩6分  
地下鉄名城線「東別院」駅より 徒歩6分

#### 事業内容

- ・本人または家族等からの相談(予約制)
- ・ひきこもり当事者のための居場所
- ・講演会などの情報発信

月曜日～土曜日

9時～17時

(水曜日は9時～20時)

※祝休日及び年末年始を除く

#### 居場所カフェ「か～む」

中区伊勢山2丁目5-10

中埜金山ビル2階 202号室

※開設日はHPでご確認ください



LINE  
相談

毎週水曜日 17:00～22:00  
毎週土曜日 12:00～17:00



ホームページは  
こちら  
▶▶▶



## ◆ ご相談の流れ



### 電話で予約

お悩みごと、ご相談ごとをお聞きして、  
面談日時の予約をお取りします。

### 面 談

センターに来ていただき、詳しくお話をお聞きします。



- 継続相談
- 家族のつどい(金山では実施しておりません)
- 居場所
- 他機関の案内、同行支援 など

## ◆ 名古屋ひきこもりメタバース「ゆるり🌱リンク」について

名古屋のひきこもりに関する情報をお届けするメタバースです。ひきこもりでお悩みの方同士が「ゆるり」とつながる交流会も開催しています。

### 交流空間

ひきこもりで悩んでいる方が集まって交流するスペースです。

**対 象** ひきこもりにお悩みの本人(要申込)

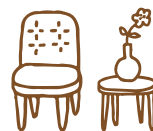
**開催日** 第1・3・5火曜日、第2木曜日、  
午後1時から午後5時まで  
(祝休日及び年末年始除く)

お申し込みは  
こちら▶▶▶



### 広報空間

市のひきこもりに関する支援情報などを紹介しているメタバース空間です。  
お申し込みは不要です。



ホームページは  
こちら▶▶▶



## ⑪相談窓口

### (1)こころの健康に関するご相談

#### 保健センター

〔各区の電話番号一覧〕

(月～金／8時45分～12時、13時～17時15分 ※祝日・年末年始を除く)

|    |            |    |            |
|----|------------|----|------------|
| 千種 | ☎ 753-1981 | 熱田 | ☎ 683-9683 |
| 東  | ☎ 934-1218 | 中川 | ☎ 363-4461 |
| 北  | ☎ 917-6572 | 港  | ☎ 651-6509 |
| 西  | ☎ 523-4618 | 南  | ☎ 614-2814 |
| 中村 | ☎ 433-3092 | 守山 | ☎ 796-4633 |
| 中  | ☎ 265-2264 | 緑  | ☎ 891-3621 |
| 昭和 | ☎ 735-3964 | 名東 | ☎ 778-3112 |
| 瑞穂 | ☎ 837-3267 | 天白 | ☎ 807-3914 |

地域の身近な相談機関として、精神科嘱託医による「こころの健康相談日(予約制)」、「うつ病家族相談日(予約制)」を設けているほか、精神保健福祉相談員や保健師が随時こころの健康等に関する相談を行っています。

#### 名古屋市精神保健福祉センター

☎ 483-2095 (月～金／8時45分～17時15分 ※祝日・年末年始を除く)

名古屋市中村区名楽町4-7-18

名古屋市内に在住または在勤(学)の方を対象に、「思春期相談」・「依存症相談」・「自死遺族相談」などの面接相談を行っています(予約制・無料)。

【依存症相談窓口専用電話番号:483-3022】

## 名古屋こころの健康無料相談

☎ 962-9002 (毎日/9時00分～21時00分 ※祝日・年末年始を除く)

LINE相談 (火曜・木曜・日曜/16時00分～22時00分 ※祝日・年末年始を除く)

名古屋市内に在住または在勤(学)の方で、うつ病等を疑う症状のために医療機関にかかるか迷っている方等を対象に、平日夜間や土日に精神科医、産業カウンセラー、臨床心理士等による予約制の面接相談を受け付けています。

まずは電話相談・LINE相談からご相談ください(家族による相談も可)。



LINE相談 二次元コードを読み込むと公式LINEアカウントにアクセスできます▶▶▶

## (2)子ども・若者の自立に関するご相談

### 名古屋市子ども・若者総合相談センター

☎ 961-2544 (月～土/10時～17時 ※祝日・年末年始を除く)

名古屋市東区泉1-1-4 教育館8階

名古屋市在住の子ども・若者(概ね39歳まで)及びその保護者の方を対象に、ニート・ひきこもり、不登校などの社会生活を営む上での様々な悩みの相談に対応しています。ひきこもりなどでセンターへ来所できない場合には、ご家庭等お会いできる場所まで訪問して相談を伺います。また、相談内容に応じて、様々な支援機関と連携して、問題解決へのお手伝いをします。

## (3)生活・就労に関するご相談



### なごや若者サポートステーション(NPO法人ICDS)

☎ 700-2396 (火～土/10時～18時、第2・4金 21時まで ※祝日・年末年始を除く)

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

15歳から49歳まででお仕事に就いておらず学校に在籍していない若者やその保護者を対象に、関係機関とのネットワークを活用しながら就労に向けた相談やセミナーを実施しています。その他サークル活動や職場体験などのプログラム、メンタルカウンセリングも行っています。

## 名古屋市仕事・暮らし自立サポートセンター

[電話番号一覧(※受付時間は、祝日・年末年始を除く)]

**めい えき 名 駅** ☎ **446-7333** (月～金・第2、3土曜日／9時～17時 ※火曜日のみ20時まで延長)  
✉ sigoto.kurasi@support-nagoya.jp

**かな やま 金 山** ☎ **684-8131** (月～金・第4土曜日／9時～17時 ※金曜日のみ20時まで延長)  
✉ kanayama@support-nagoya.jp

**おお そ ね 大 曽 根** ☎ **508-9611** (月～金・第1、5土曜日／9時～17時 ※木曜日のみ20時まで延長)  
✉ shigoto.kurashi@oozone.jp

仕事のこと、家計のことなど暮らしのことでさまざまな悩みを抱える方が気軽に相談できるセンターです。相談は窓口のほか、電話やメールなどでも受け付けています。対象は、名古屋市内在住の暮らしにお困りの方(生活保護を受給されていない方)です。

## (4) ひきこもり家族会の情報

### 特定非営利活動法人 KHJ全国ひきこもり家族会連合会

<KHJ本部事務局> 東京都豊島区巣鴨3-16-12-301

☎ **03-5944-5250** (月～金／13時～19時 ※祝日・年末年始を除く)

FAX 03-5944-5290 ✉ info@khj-h.com

ホームページ <https://www.khj-h.com/>

KHJは、Kazoku Hikikomori Japan の略称で、「日本で唯一の全国組織の家族会(当事者団体)」です。KHJでは、ひきこもりを抱えたご家族が社会的に孤立しないよう、全国の家族会と連携し、行政に働きかけながら、誰もが希望を持てる社会の実現を目指しています。

KHJと連携している家族会は名古屋市内にもあります。お近くの家族会の情報は、KHJホームページからご覧いただけます。



## (5) その他さまざまな相談窓口等の情報

### ◆ 名古屋ひきこもり支援ガイドマップ

名古屋市内でひきこもりに関する支援を行っているNPO法人等の情報をまとめたガイドマップです。名古屋市ひきこもり地域支援センターにて配布している他、市公式ウェブサイトからダウンロードすることもできます。



ダウンロード <http://www.city.nagoya.jp/kenkofukushi/page/0000040239.html>



### ◆ 名古屋市のひきこもり支援ポータルサイト「re<sup>2</sup>link(リリンク)」

「ひきこもり」に悩む方やそのご家族が、「相談したいな」と思った時に支援窓口の検索ができる場所として、またイベント情報やためになる情報発信の場所として、ひきこもりに関する情報をお届けしているポータルサイトです。



ホームページ <https://hikikomori.city.nagoya.jp/new/relink/>  
二次元コードを読み込むと、ホームページをご覧ください ▶▶▶



### ◆ ウェブサイト「こころの絆創膏」

様々な悩みに関する相談窓口の情報などを紹介する公式サイトです。仕事関係の悩み、病気・障害の悩み、家庭関係の悩み、生活・金銭的な悩み、男女交際関係の悩み、学校関係の悩み、子どもや若者の悩み等、悩みの種類に応じた行政・民間・自助グループが運営する相談窓口が検索できます。



ホームページ <http://www.inochi-akari.city.nagoya.jp/>  
二次元コードを読み込むと、ホームページをご覧ください ▶▶▶



### ◆ 障害者福祉のしおり

名古屋市内にお住いの障害のある方やその家族の方等が利用できる福祉サービスの概要と問合せ先を紹介したものです。手帳制度、各種相談窓口、各種サービス等の情報と併せ「精神保健」に関する項目として、名古屋市内を中心とした、精神科・心療内科のある医療機関の一覧も掲載しています。障害者福祉のしおりは、各区役所福祉課や支所区民福祉課、保健センター保健予防課で配布しているほか、ウェブサイト「ウェルネットなごや」からダウンロードすることもできます。

ダウンロード <http://www.kaigo-wel.city.nagoya.jp/view/wel/top/>



[ 参考・引用文献 ]

- 『ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン』 厚生労働省
- 『CRAFTひきこもりの家族支援ワークブック  
若者がやる気になるために家族ができること』  
境 泉洋・野中俊介（金剛出版）
- 『島根県版 ひきこもり支援マニュアル』 島根県ひきこもり支援センター

編集・発行 名古屋市ひきこもり地域支援センター  
発行日 2019年3月初版発行  
2025年3月第4版発行  
印刷 田島印刷株式会社