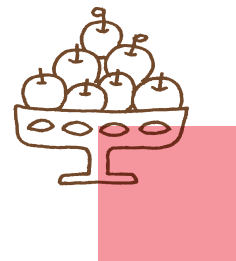


ひきこもり

でお悩みの

ご家族の方へ



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、

ひきこもりからの回復の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こんなふうに考えていませんか？	6
④ご家族が元気になるために	7
⑤こんな時どうしたらいい？	9
⑥コミュニケーションのポイント	10
⑦支援機関に誘うタイミング	11
⑧事例紹介	12
⑨ひきこもりに関わりのある精神疾患	14
⑩相談窓口	15

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、安定して行くこともあります。

☐ 家族以外の人の交流がない

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。

☐ 長期間続いている

☐ 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」ということが誰でも起こりえます。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、ひきこもりからの回復の一助となることもあります。

⇒「ひきこもりに関わりのある精神疾患」 P.14

◆ こんな様子はありませんか？

昼夜逆転

会話がな

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^{さき}どうなるんだろう…」
- 「どうせ自分^{じぶん}は何^{なに}をしてもダメだ…」
- 「みんなと同じようにはできない」
- 「人と会^あうのが怖^{こわ}い」
- 「こうなったのは親^{おや}のせいだ」
- 「自分のせいで家族^{かぞく}を苦し^{くる}めている…」
- 「このままじゃいけないと思う^{おも}けど、
どうしていいか分^わからない」

ふ あん
不安

あせ
焦り

と まど
戸惑い

きょう ふ
恐怖

れっ とう かん
劣等感

じ せき かん
自責感

む りょく かん
無力感

こう かい
後悔

あきらめ



ご本人は、将来^{しょうらい}への不安^{ふ あん}や焦^{あせ}り、社会^{しゃかい}で活躍^{かつやく}している同年代^{どう ねん だい}の人^{ひと}に対する劣等^{れっ とう}感^{かん}などが頭^{あたま}から離^{はな}れず、常^{つね}に自分^{じぶん}自身^{じしん}を責^せめています。外^{そと}に出^でたい、働^{はたら}きたいという気持^{きも}ちを抱^{かか}えながら、一歩^{いっ ぽ}を踏^ふみ出^だすことができない状態^{じょうたい}にあります。

また、ひきこもっている期間^{き かん}が長^{なが}くなるほど、外^{そと}に出^でにくくなり、人^{ひと}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^{いま}のご本人^{ほん にん}の“ありのまま”^うを受け止^とめてあげましょう。

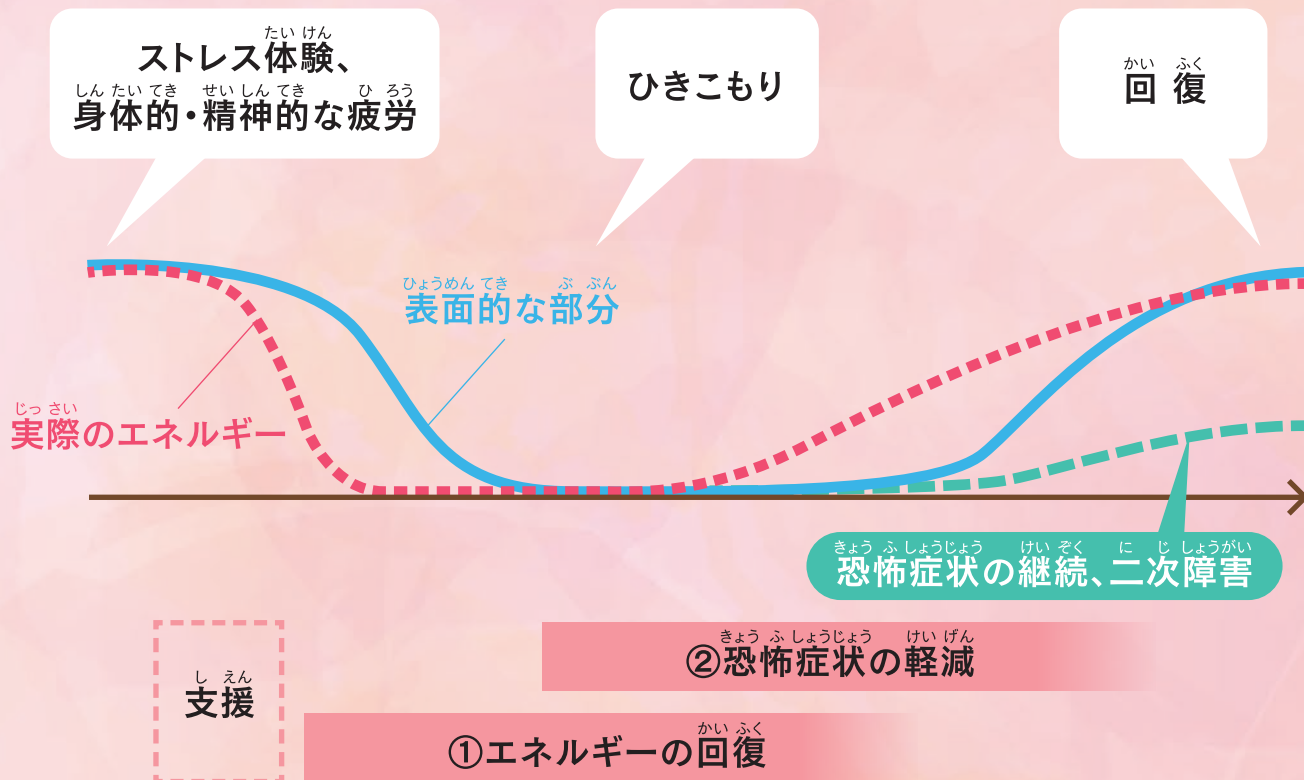
ひきこもっているご本人^{ほん にん}の状態^{じょう たい}は様々^{さま ざま}です。気^きになる様子^{よう す}が見^みられたら、ご家族^{か ぞく}だけで抱^{かか}え込^こまずにご相談^{そう だん}ください。

⇒「相談窓口」

P.15～

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



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”を受け止めて理解することが、ひきこもりからの回復に繋がります。



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、外には出ようとしなない場合もあります。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や、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、それに対応する方法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、安心感に繋がります。

③ こんなふうにかんがえていませんか？

☐ ご本人^{ほん にん}がどうしたいのか聞き出^きそうとしてしまう^だ

「これからどうするつもり？」「何か^{なに}したいことはないの？」

☐ 早く^{はや}何か^{なに}するよう、ご本人^{ほん にん}を急^せかす

「早く^{はや}しないと…」「もう○歳^{さい}なんだから」「何でも^{なん}いいから…」

☐ ご本人^{ほん にん}が乗り気^{の き}でない時^{とき}に、病院^{びょういん}や相談^{そう だん}機^き関^{かん}に行^いかせようとする

やや強引^{ごういん}に病院^{びょういん}・相談^{そう だん}機^き関^{かん}に連^つれて行^いく、「相談^{そう だん}だけでも^い行きなさい」

☐ 自分^{じ ぶん}の育^{そだ}て方^{かた}や過^か去^この対^{たい}応^{おう}を悔^くやむ

「もっとああしていれば…」「自分^{じ ぶん}の育^{そだ}て方^{かた}が悪^{わる}いからこうなってしまった」

☐ 周り^{まわ}の人^{ひと}や、自分^{じ ぶん}の経^{けい}験^{けん}と比^{くら}べる

「普通^{ふ ふう}は…」「みんなや^{わたし}ってるんだから…」「私^{わたし}だったらもっと…」

☐ ご本人^{ほん にん}に遠^{えん}慮^{りょ}して、当^あたり障^{さわ}り^{はなし}のな^{なし}い話^{はなし}しかできない

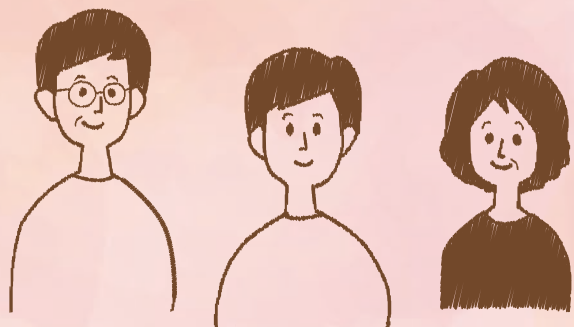
腫^はれ物^{もの}に触^{さわ}るよう^{せつ}に接^{にちじょうかい}してしま^わう、日^き常^{つか}会^き話^{つか}をす^きるの^きも気^{つか}を遣^きってしま^きう

☐ あきらめる

「本人^{ほん にん}に^{まか}任せ^{かんが}るしか^{ほう}ない」と考^{かんが}えて、放^{ほう}ってお^{ほう}く

ひきこもりの問題^{もん だい}に直^{ちよく}面^{めん}すると、ほとんどのご家族^{か ぞく}は、どうしたらよいかわからず混^{こん}乱^{らん}してしまったり、ご自身^{じ ぶん}を責^せめたり、何^{なん}とかしなければと焦^{あせ}ってしま^{あせ}います。ご本人^{ほん にん}を心^{しん}配^{はい}するあまり、ついつい世^せ話^わを焼^やこうとして、かえってご本人^{ほん にん}との関^{かん}係^{けい}が悪^{わる}くな^{わる}ってしま^{わる}うこともあるかもしれませ^{わる}ん。

ひきこもり問題^{もん だい}への対^{たい}応^{おう}で大^{たい}切^{せつ}なこ
とは、「ご家族^{か ぞく}が元^{げん}気^きになる」ことと、「ご
本人^{ほん にん}が安^{あん}心^{しん}できる」ことです。



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

ひきこもり問題に対応する時にまず必要なことは、ご家族が自分の生活を大切にすることです。ほとんどのご家族は、ご本人のことばかり気になってしまい、ご自身の生活を後回しにしてしまいがちです。しかし、ご家族が疲れてしまったり、気持ちにゆとりがなくなると、ご本人の行動を冷静に受け止められなくなったり、イライラしてつい口調がきつくなってしまう、ご本人との関係が悪くなってしまうことがあります。



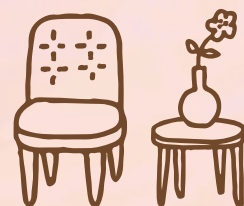
そのため、まずは「ご家族が元気になる」ことが必要です。仕事や趣味など、ご家族自身の生活を大切にしましょう。生活に楽しみをもつことで、ご家族自身が健康を保ち、ご本人とも適度な距離を取ることができます。また、ひきこもりのご家族の集まり(家族会)に参加したり、専門機関に相談することで、不安が和らいだり、ご本人への対応を一緒に考えていくことができます。

⇒「ひきこもり家族会の情報」 P.17

◆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、何で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。

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ではありません。「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、専門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恐れがあります。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)が変わりたいから相談に行く」と、思い切って伝えることが大切な場合もあります。

Q3 お小遣いはどうしたらいいですか？

A3 「お小遣いを渡すと安心して、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ますが、そんなことはありません。お金をもっていないと、欲しいものを買ったり、どこかに出かけたりすることもできないため、益々家にひきこもってしまいます。また、金銭管理の力を付けるためにも、お小遣いは渡す方が望ましいです。お小遣いの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のポイント

◆ 聴き方のポイント

- ☐ 本人の話を、遮らず、否定せず、最後まで聴く

「そうなんだ」「そんなふう^{かん}に感じていたんだね」

- ☐ 本人の話に興味をもつ

「うんうん、それから?」「そのとき^{おも}どう思ったの?」

- ☐ 共感的に聴き、状況にあった感情を返す

「つらかったね」「怖^{こわ}かったね」「そう^い言われて、悔^{くや}しかったんだね」

- ☐ 本人が話したくないことは無理に聞かない

「言^いいたくないこともあるよね」「話^{はな}したくなったらいつでも聴^きくよ」



◆ 伝え方のポイント

- ☐ 短く、簡潔に伝える

「いつもお手伝^{てつだ}いありがとう」「何^{なに}か困^{こま}っていることがあったら言^いってね」

- ☐ “わたし”を主語にして、自分の気持ちを伝える(1・メッセージ)

“あなた”を主語にした場合:「(あなた^{しゅご})はいつも黙^{だま}ってるからダメなのよ!」

“わたし”を主語にした場合:「(わたし^{しゅご})はあなた^{ばんあい}の考^{かんが}えていることを教^{おし}えてほしいな」

- ☐ 具体的な行動に焦点を当てる

「あら 洗^{しゅつぎ}った食^{たな}器^{かたづ}を棚^づに片付けてくれると、うれしいな」

「まど^{まど}をあ^あけると風^{かぜ}が気^き持^もちいいよ」

「カレーおいしかったよ、ありがとう。また作^{つく}ってくれるの楽^{たの}しみにしてるね」



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のポイント」 P.10

「短く簡潔に」「1・メッセージで」「具体的に」

☐ 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

相談機関に行ったり、自分のことを話したりするのは、ご本人にとってかなりの勇気がいることです。ご本人が、躓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あげましょう。

⑧ 事例紹介

事例① 「会社を辞めたことがきっかけでひきこもりとなったケース」

きっかけは、次男（40代）が会社を辞めたことでした。異動先で上司や同僚とうまくいかず、会社を休むようになり、『すぐに次の仕事を見つけるから』と言って退社しました。私たちが（両親）は仕事と父（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、“すぐに見つかるだろう”と思い、あまり気にかか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、私（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、私たちは定年退職を迎えたことで焦り始めました。親亡き後の次男の生活を心配し、頻繁に「これからどうするの?」「仕事に行かないの?」と尋ねるようになりました。次男はだんだんと、声をかけても返事をせず、ご飯も一緒に食べなくなり、自室にひきこもることが増えていきました。

次男と私たちのことを心配した長男に勧められて、私は夫と一緒にひきこもり地域支援センターに相談に行き、継続相談と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、同じような問題を抱える家族がたくさんいることを知り、「自分だけではない」と安心できました。継続相談で次男との接し方を相談したり、他の家族の話聞くことで、次男のことを冷静に考えられるようになりました。叱咤激励を止めて、あいさつや雑談を増やすよう心がけたり、自分自身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、リビングに降りてくることが多くなりました。

また、これまでは次男が『いらない』と言うのでお小遣いを渡していませんでしたが、担当者から提案を受け、次男と話し合い、家事を手伝ったときにお礼としてお小遣いを渡すことにしました。次男は自分の好きな物を買いにコンビニやレンタルビデオ屋などに行くことが増え、家事も進んでやってくれるようになりました。私たちも高齢になり、次男が頼りになっています。今後も、社会参加については焦らずに、次男をあたたかく見守っていきたいと思っています。

事例② 「就職活動がうまくいかずひきこもりとなったケース」

きっかけは、娘(30代)が就職活動で自信を失くしたことです。

中学までは、友だち関係で悩み学校を休むこともありましたが、高校からは仲のいい友だちができ、楽しそうに過ごしていました。大学で就職活動が始まってから、筆記試験は通っても面接試験で落ちることが続き、日に日に表情が暗くなっていきました。卒業後、数年間は飲食店でバイトしていましたが、閉店してしまい、家にひきこもるようになりました。

最初は私(母)も、“しっかりしてる子だから、そのうち動くでしょう”と思い、これまでと同じように接していました。でも、だんだんと昼夜逆転するようになり、外出することも減っていききました。私は、“このまま何もせずにいていいのかな…”と不安になり、ひきこもり地域支援センターに相談しました。担当者から、私が相談に行ったことを娘に伝えて、「一緒に行ってみない?」と誘ってみることを提案されました。

家に帰ってから、「私に何かできることがないかと思って相談した」と娘に伝えて、「よかったら一緒に行く?」と誘うと、娘が『行く』と言ったので、一緒に相談に行きました。面接の中で娘は、『働きたいとは思ってるけど、自信がない』『どうしたらいいか分からない…』と泣きながら話していました。

担当者から就労支援機関を紹介されて、娘が通い始めました。就労支援機関では、人とのコミュニケーションの方法や、履歴書の書き方、面接の練習など、就職に向けて具体的な訓練に取り組んでいるようでした。少しずつ、家での会話も増え、娘の表情が明るくなってきました。娘はその後、ハローワークに行き、就職先を見つけることができました。最初は不安そうな様子でしたが、今は仕事にも慣れてきたようです。



⑨ ひきこもりに関わりのある精神疾患

「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。ご本人が精神疾患を抱えているかどうかの判断は、医者しかできません。まずはご本人を医療機関に繋げることが必要な場合もあります。

とう ごう しっしょうしょう 統合失調症	もうそう げんちよう げんかく はな かた うたが ふか いよく きよう み そう 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、感情の起伏の乏しさ、社会生活能力の低下などがみられる。
びよう うつ病	よく きぶん きよう み よろこ そうしつ かつどうせい げんたい い ひろうかん そう 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。
ふ あんしょうがい 不安障害・ パニック障害	た しゃ み ら れ る こ と に きょうふ かん て ふる せきめん とく 他者から見られることに恐怖を感じ、手の震え、赤面などがみられる。特別な状況や環境に関わらず起きる発作性の不安(動悸・胸痛・窒息感・めまい)などがみられる。
きょうはく せいしょうがい 強迫性障害	ひんかい て あら にゅうよく じ かん なん ど く かえ かくにん 頻回な手洗い、入浴やトイレに時間がかかる、何度も繰り返し確認をするといった行為がみられる。
ち てきしょうがい 知的障害	ちい ころ ぜんたいてき ち てき おく 小さい頃から、全体的な知的な遅れがみられる。
がくしゅうしょうがい 学習障害	ぜんぱんてき ち てき おく よ か けいさん とくてい ぶん 全般的な知的な遅れはないが、読み、書き、計算などのうち、特定の分野で困難がみられる。
ちゅう い けつ じょ 注意欠如・ 多動性障害	ふ ちゅう い た どうせい しやうどうせい とくちやう 不注意、多動性、衝動性といった特徴がみられる。
じ へいしょう 自閉症スペクトラム障害	た しゃ き も そうそう にが て 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。
しょうがい パーソナリティ障害	いっぱんてき じやうしき ちが かんが かた どく じ じやうしき かたよ 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 相談窓口

(1) ひきこもりに関するご相談



名古屋市ひきこもり地域支援センター

☎ 483-2077 (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 5階

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を対象に、予約制の面接相談を行っています。その他、「家族のつどい」や関係機関の職員等を対象とした研修、「名古屋ひきこもり支援ガイドマップ」の発行等を行っています。

(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

名古屋市内在住の子ども・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。※面接相談は予約制

(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)】

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

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

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、家計のことなど生活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、名古屋市内在住の生活にお困りの方(生活保護を受給されていない方)です。

(4) 心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	☎ 683-9682
東	☎ 934-1217	中川	☎ 363-4461
北	☎ 917-6572	港	☎ 651-6509
西	☎ 523-4607	南	☎ 614-2812
中村	☎ 433-3092	守山	☎ 796-4633
中	☎ 265-2261	緑	☎ 891-3621
昭和	☎ 735-3962	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「心の健康相談日(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心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】

こころの健康(夜間・土日)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 (木曜・日曜/16時00分～21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▶▶▶

(5) 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。

(6) 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、各保健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>

◆ ウェブサイト「こころの絆創膏」

さまざま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。仕事の悩み、病気の悩み、家庭関係の悩み、生活・金銭的な悩み、男女関係の悩み、学校関係の悩み等、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/>
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 ▶▶▶



編集・発行	名古屋市ひきこもり地域支援センター
発行日	2023年2月
発行部数	2,000部
印刷	田島印刷株式会社