



ひきこもりの理解のために

ひきこもりとは、さまざまな要因の結果として社会参加(義務教育を含む就学、非常勤職を含む就労、家庭外での交遊など)を避けて、原則的に6ヵ月以上にわたって家庭にとどまり続けている状態をいいます。例えば、本屋やコンビニなどには行くが人とは会話しないなど、他者と交わらない形での外出をしている場合や家族としか会話をしない場合も、ひきこもりの状態と考えます。一つの原因でひきこもりが生じるわけではなく、さまざまな要因が絡み合って人とつながること、社会とつながることが困難な状態になっているのです。

不登校とひきこもり

不登校とは、「何らかの心理的・情緒的・身体的あるいは社会的要因・背景により登校しない、あるいは、したくてもできない状況にあるため年間30日以上欠席したもののうち、病気や経済的な理由によるものを除いたもの」をいいます。不登校についても、社会活動(学校生活や仲間との交流)とそれに関連した場(学校)からの回避行動=社会活動からのひきこもりであるといえます。

不登校からひきこもりに移行する人もいます。不登校が長引いてくると、外に出ることに抵抗を感じるが多くなり、ひきこもりと区別がつかない状態になることもあります。

ニートとひきこもり

ニートは、「高校や大学に通学しておらず、独身であり、ふだん収入になる仕事をしていない15歳以上35歳未満の個人(予備校や専門学校などに通学しているもの、求職活動している失業者は除く)」を指します。

しかし、ニート状態の人の中には、ひきこもり問題を抱え、支援を要する人が少なからず含まれています。

名古屋市ひきこもり地域支援センター (平成24年5月14日)開設

ご相談は予約制になります。

電話番号 052-483-2077

まずは一度お電話下さい。

※名古屋市外の愛知県内にお住まいの方は、
愛知県精神保健福祉センター内ひきこもり相談専用電話
(052)962-3088までご連絡ください。



その他の相談機関

名古屋市各区の保健所

精神科嘱託医による精神保健福祉相談日(予約制)を設け、こころの健康に関する相談を受け付けているほか、随時、精神保健福祉相談員・保健師等が精神保健福祉に関する相談をおこなっています。まずは、お電話でお問い合わせください。

名称	電話番号	FAX番号	名称	電話番号	FAX番号
千種保健所	753-1981	751-3545	熱田保健所	683-9682	681-5169
東保健所	934-1217	937-5145	中川保健所	363-4461	361-2175
北保健所	917-6553	911-2343	港保健所	651-6509	651-5144
西保健所	523-4616	531-2000	南保健所	614-2812	614-2818
中村保健所	481-2294	481-2210	守山保健所	796-4622	796-0040
中保健所	251-4566	251-4524	緑保健所	891-3621	891-5110
昭和保健所	735-3962	731-0957	名東保健所	778-3112	773-6212
瑞穂保健所	837-3267	837-3291	天白保健所	807-3910	803-1251

※名古屋市精神保健福祉センターこころばや保健所では、市内の精神科・神経科・心療内科の病院やクリニックに関する情報提供もおこなっています。精神科・神経科・心療内科は、こころの健康についての専門家です。精神的なサポートや薬による治療を受けることができます。年齢に応じて、思春期の方を対象とした外来を設けている医療機関もあります。

思春期相談(面接・予約制)も行っていきます

名古屋市精神保健福祉センター こころば

〒453-0024 名古屋市中村区名楽町4丁目7番地の18 TEL052-483-2095/FAX052-483-2029
<http://www.city.nagoya.jp/kurashi/category/22-5-3-0-0-0-0-0-0-0.html>

精神障害とひきこもり

ひきこもりには多彩な精神障害が関与しているという報告がされています。ひきこもりと関連が深い精神障害の主なものとして、不安障害、気分障害(主にうつ病)、強迫性障害、統合失調症、広汎性発達障害などが挙げられます。それぞれの疾患については以下にてご紹介します。

ひきこもりと関係の深い精神障害とその特徴

不安障害(社交不安障害・全般性不安障害・パニック障害などが含まれます)

不安障害とは、特定の状況(人前に出た時、電車に乗った時、人が大勢集まる場所など)で不安感や恐怖心が強くなったり、身体的な症状(心臓がドキドキする、手の震え、吐き気、頭痛など)が出現するもので、そのために社会生活がしづらくなるものです。

人付き合いを避ける、学校へ行くなどの外出を避けることから、ひきこもり状態となることがあります。

気分障害(主にうつ病)

『ゆううつである』『気分が沈む』などの感情により、今まで行っていた趣味などに興味がなくなること、『やる気がおこらない』『頭の働が悪い』と感じ集中力が低下したり、体が疲れたりする症状を中心とした疾患で、思春期では頭やお腹が痛いなど身体的な症状が出てくることがあります。

この症状のため、家から出られなくなりひきこもり状態となることがあります。

強迫性障害

『手が不潔であると思い何時間も手洗いを続ける』などの、自分でも意味がないとわかっていても止められない行動や、『家の施錠を忘れたのではないか』などの考えがくり返し思い浮かび強い不安を感じる、などの症状が出現し、それにより日常生活がしづらくなる疾患です。

この症状のため、家から出られなくなり、ひきこもり状態となることがあります。

統合失調症

常に他人から見られ悪口を言われている(妄想)』『人がいないのに、命令する声が聞こえる(幻聴)』または、話がまとまらず会話がしにくいなどの症状を特徴とした疾患です。

これらの症状から強い不安・恐怖が出現し、家から出られなくなることがあります。また、人との交流も避けるため、ひきこもり状態となることがあります。

広汎性発達障害(自閉症・アスペルガー症候群などが含まれます)

発達障害の1つで、他者の気持ちのくみ取りや会話が上手くできずコミュニケーションが苦手である、興味のあることや決まったパターンにこだわるなどの特徴があります。

同じ年代の集団から孤立したり、からかいやいじめの対象になることもあり、そのことが原因でひきこもり状態となることがあります。

家族としての対応

- ひきこもっていることはご家族に責任があるわけでも、本人が怠けているだけでもありません。誰かを責めたり自分を責めたりするのではなく、対応を変えることで外に向かっていける場合もあります。
- ひきこもり自体が病気なわけではないので、ひきこもりを治療する医療機関はありません。ひきこもりと関係の深い精神障害が疑われる場合には医療機関にかかりましょう。
- 医療が必要な場合は、まず治療を優先にしましょう。治療を行い病状が安定するとひきこもり状態から卒業できることもあります。
- ひきこもっている本人にご家族が遠慮して生活する必要はありません。ご家族は自分の楽しみ・趣味などを積極的に行いましょう。
- 相談機関に相談することでご家族が抱えている悩みを整理できることもあります。ご家族だけで抱え込まずにまず相談機関に相談してみましょう。