

# ひきこもりとは…

「ひきこもり」は病名ではなく、症状、状態を表す言葉です。

様々な要因の結果として社会的参加(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)を回避し、原則的には6ヶ月以上にわたって概ね家庭にとどまり続けている状態(他者と交わらない形での外出をしてもよい)を指す現象概念です。

<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(2010)より>

自宅にひきこもって学校や会社にも行かず、家族以外の人と関わることがなく、それが長期(6ヶ月以上)に渡る状態です。ちょっと買い物には外出できる方から、必要な時以外はほとんど自分の部屋で過ごしている方まで、同じひきこもりと言っても、人によってその状態は様々です。



ひきこもりは、ご本人の「甘え」や「怠け」によってなるものでも、ご家族の「育て方の問題」によってなるものでもありません。

ひきこもりはストレスから身を守る一つの方法ではありますが、

- うつ病や統合失調症といった精神疾患
  - 発達障がいや知的障がい
- などが関係している場合もあります。

ご本人の状態によって対応もそれぞれ異なります。家族だけで抱え込まず、相談してみませんか。

## 島根県ひきこもり支援センターでは、次のような支援を行っています。

### 面接相談・電話相談

- \*開設日/月～金曜日 8時30分～17時15分
- \*専門相談ダイヤル(電話相談・来所予約)  
**TEL 0852-21-2045**

### ひきこもり家族教室

- ご家族を対象とした教室です。ひきこもりに関する理解を深めるとともに、同じ悩みを抱えるご家族同士がつながる場です。
- \*家族教室の内容や開催日等、詳しくはセンターにお問い合わせください。

### 小集団グループ活動 クローバー

- ひきこもりに悩むご本人を対象とした活動の場です。様々な活動を通じて自信を回復し、社会参加につながることを目的としています。
- \*開設日/第1・2・4木曜日 午後 (いきいきプラザ島根2Fにて開催)

### 普及啓発

- ひきこもりに関する講演会や研修会を実施しています。また、ホームページにひきこもりに関する情報を掲載しています。



【ひきこもり支援のイメージ】

