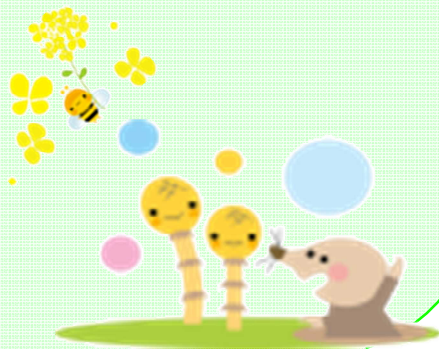


# ひきこもりってなんだろう？

厚生労働省のガイドラインでは、ひきこもりを「様々な要因の結果として社会的参加を回避し、原則的には6ヵ月以上にわたって概ね家庭にとどまり続けている状態を指す現象概念（他者と交わらない形での外出をしていてもよい）」と定義しています。ひきこもりの原因は、精神的な疾患や傷つき体験、ストレスによるものなど様々で一つに特定できないこともあります。静岡県ひきこもり支援センターでは、政令市（静岡市、浜松市）を除く県内在住の方のひきこもりに関する相談を受け付けています。本人や家族が困っていれば、ひきこもりの定義にあてはまらなくてもご相談ください。「ひきこもりに困っているけど、どうすればよいかわからない」、「家族としてどんな支援ができるだろうか」そんな悩みの解決方法を一緒に考えます。

**相談は、まずこちらへ**  
**静岡県ひきこもり支援センター**  
**相談専用電話**  
**TEL:054-286-9219**

詳しくは静岡県精神保健福祉センターのホームページに掲載されています。下記のQRコードから閲覧することができます。



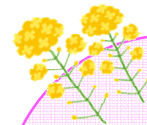
## 静岡県ひきこもり支援センターだより

〒422-8031 静岡県静岡市駿河区有明町2-20  
静岡総合庁舎 別館4階  
静岡県精神保健福祉センター内

相談専用電話 054-286-9219

<https://www.pref.shizuoka.jp/kenkofukushi/shogaifukushi/seishinhoken/1004161/1033822.html>

\*ひきこもり支援センターだよりのバックナンバーは精神保健福祉センターHP内



## ひきこもり家族交流会（全県版）



令和6年3月4日（月）にひきこもり家族交流会（全県版）を開催しました。交流会は平成30年度まで年に1回のペースで開催していましたが、新型コロナウイルス感染症の影響で開催が見送られてきました。外出自粛やマスクの着用など様々な制限が少しずつ緩和されてきたことで、今年度は開催することができました！

ひきこもり家族交流会（全県版）はひきこもり支援センターで相談をしている家族やメンターさん（ひきこもり状態から回復した人の家族）、ひきこもり支援センターの職員などが集まって、交流をする会です。メンターさんから本人が回復するまで、家族がどんな気持ちでどんな行動をしたのか聞くことができることや、今相談している人がどんなことに困っているか、共有することができます。今回参加した家族のアンケートでは、「自分たちだけではなくて、ほっとした。」、「いろいろな話を聞いて参考になった。」、「また参加したいと思った。」、「もっと開催数を増やしてほしい」などの意見や感想がありました。当センターでは来年度も開催を予定しています。



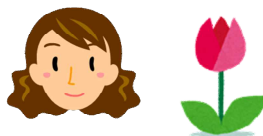
## ひきこもりの相談では、

「外に連れ出すには、どうしたらよいのでしょうか？」

「ひきこもりの人の行き場所はないのでしょうか？」

と、よく聞かれますが、なかなか、すぐには、上手くいきません。

なぜなら・・・



## ひきこもりの背景には、

さまざまな 学校や会社、あるいは、日常の生活場面で見られる身体的疲労、精神的疲労が、長期に続いた結果、エネルギーの低下が見られるからです。

## ひきこもりの回復には、

### 1)安心/安全だと感じられることが大切です。

※自宅の居心地が良すぎると、ひきこもりが長引くということはありません。

### 2)理解してくれる存在

本人にとって、一番身近な家族が「理解してくれる人」になってくれると、より、回復につながりやすくなります。

そのためにも、継続的な家族支援が重要となります。

その家族支援のひとつの場としてあるのが、

## 家族教室・家族交流会です。

同じ悩みを持つ家族が集まりひきこもりについて学ぶことやグループワークをすることで、

- ①家族の孤立を防ぐ。
- ②家族のストレスを軽減する。
- ③本人に対する理解を深めることができる。

これらから、家族の本人に対する対応が変化することで、本人の状態を改善することができます。



## 各健康福祉センターで家族教室 家族交流会を開催しています！

### 東部健康福祉センター

偶数月に開催しています。会場は毎回異なるため、開催後に送付するお便りで通知しています。フリートークをはじめ、当事者やメンターに体験談を語ってもらったり、ひきこもり専門アドバイザーを講師に招き、勉強会を開催したりしています。

### 御殿場健康福祉センター

御殿場健康福祉センターの家族交流会は奇数月に行われています。参加されるご家族の近況報告からはじまり、悩みや疑問をざっくばらんに共有しています。時には御殿場のグルメの話をしたりする等してとても温かい会です。

### 中部健康福祉センター

家族教室を偶数月に開催し、グループディスカッション、研修（ひきこもりからの解決ステップ、お金と生活の知恵、ひきこもり改善者の「親」や「当事者」の体験談など）を行っています。

### 西部健康福祉センター

中遠総合庁舎で『茶話会』として家族の交流会を毎月開催しています。年に1回、当事者との交流、講話、クリスマス会のイベントを企画しています。

※詳細については、各健康福祉センター福祉課へお問い合わせください。



### 【参加者の声】

- ・親の気持ちの整理の為参考になった。
- ・皆さんの話を聞き、自分だけじゃないとほっとする。
- ・みんなで一緒に考え、勉強できるのがありがたい。
- ・ひとりじゃないと思える事が支えになる。