

ひきこもりってなんだろう？



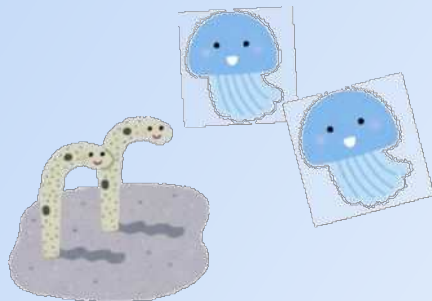
厚生省はひきこもり支援に対し新たな指針を策定しました。以前は、「6か月以上自宅にひきこもる状態」と定義されていましたが、今回のハンドブックにおいては、期間に限定せず、社会参加に困難を抱える状態全般を対象としています。また、年齢や背景を問わず、柔軟な支援の必要性が明記されました。静岡県ひきこもり支援センターでは、政令市（静岡市、浜松市）を除く県内在住の方のひきこもりに関する相談を受け付けています。本人や家族が困っていれば、まずご相談ください。「家族がひきこもりに困っているけど、どうすればよいかわからない」、「家族としてどんな支援ができるだろうか」そんな悩みの解決方法を一緒に考えます。

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



所長あいさつ

令和6年度に厚生労働省から出された「ひきこもり支援ハンドブック」において、「ひきこもり支援では、本人及びその家族自身の意思で今後の生き方や社会との関わり方などを決める「自律」を目指す」とあります。そしてこの自律を達成するための支援の一環として、まさしく「居場所」があるのではないかと考えます。ひきこもり当事者が自律するためには、まずはその家族も含め家そのものが安心できる場所である必要があります。家の中で皆がくつろぐことができると、ひきこもりの状態が大きく改善することが知られています。そしてその次に、家以外のところで安心して過ごせる場所の存在、すなわち居場所が大切になってくるのではないのでしょうか。この居場所での安心してつつもそれなりに家族以外の人たちとの接触がある生活は、当事者の目指す自律について自身で考えたり相談者と話し合ったりする機会が増える等の変化が生ずるのではないかと期待されます。居場所に行けばもう安心ということではありませんが、居場所での生活が本人のペースに合わせた社会参加を促すことにつながるのではないかとわれ、それが当事者家族とのさらなる関係改善にもつながるものと考えられます。今回のひきこもり支援センターだよりは、静岡県がやっている居場所についての紹介です。参考になれば幸いです。

今年の夏も暑い夏になりそうです。連日、熱中症に気をつけましょうというアナウンスが流れています。くれぐれも皆様には体調管理には気をつけていただくようお願いいたします。

精神保健福祉センター所長 内田勝久

居場所ってどんなところ？ ～令和7年度の居場所をご紹介します～



中部「みなと」＜NP0 法人サンフォレスト＞

「安心して、ありのままにいられる場所」を目指した居場所活動を行っています。

読書やゲームなど各々が好きな形で過ごすフリースタイルを中心に、調理や工作、外出などの季節や行事を意識したプログラムも企画しています。



👉 ハロウィン制作

新鮮な旬の枝豆を茹でて、みんなで食べました👉



西部「ひとむれ」＜社会福祉法人テンマーク牧場福祉会＞

西部地区ではミドル世代グループ「ひとむれ」も始まっています



👉 親子羊

目の前に羊や山々を見ることができる開放的な環境で若者グループとミドル世代グループの居場所を開催しています。

各グループで雑談、ボードゲーム、季節ごとの壁画の作成や野菜を育て収穫し調理するなど、季節を感じられる活動を皆さんと一緒に考え、活動しています。



イースター



ちらし寿司

賀茂「めばえ」＜NP0 法人青少年就労支援ネットワーク静岡＞

「めばえ」は、明るくて広々とした大きな和室で開催しています。とにかく会話が多く、みんな和気あいあいと過ごしています。絵や塗り絵をしたり、ボードゲームやボッチャ、キャッチボール、ストレッチ、お散歩など、利用者さん達が笑顔になって、また参加したいと思える、自由で安心できる場づくりを心がけています。



東部「なごみ」＜NP0 法人臨床心理オフィス Be サポート＞

沼津駅北口から徒歩約10分のアパートの一室で活動しています。

日当たりのよい部屋で、ゲームをしたり、お喋りをしながら和やかに過ごしています。月に1回、簡単な調理をしたり、おでかけをすることもあります。参加される皆さんのペースで活動できるよう、気持ちに寄り添い、安心できる居場所を心がけています。



東部「とっこ」＜NP0 法人臨床心理オフィス Be サポート＞

伊豆市生いきプラザの狩野川に面した眺めの良い部屋で、季節を感じながら活動しています。主に、手芸、クラフトワーク、ボードゲーム、生け花などを、ご本人のペースに合わせて行っています。また、自然を感じる散策をしたり、近隣の史跡散策なども取り入れています。送迎にも対応しています。

