

市内にはさまざまな相談窓口があります！

ひきこもりについて考える

〜当事者、家族を孤立させないために〜

約20年前から社会問題となっているひきこもり。ひきこもりに悩む人は全国で115万人以上いると推計されており、大きな社会問題として取り上げられますが、その実態は見えにくいものです。家族や周囲の人たちにはどういった支援ができるのでしょうか。

今回は、ひきこもり支援の最前線で活動する社会福祉協議会相談支援係の2人にひきこもりの現状と支援のあり方について話を聞きました。

ひきこもり

自宅にひきこもって学校や仕事に行かず、家族以外との親密な対人関係がない状態が6ヵ月以上続いている状態

ひきこもりは誰でもなり得る身近な問題

「ひきこもりは誰でもなりうること」。小林市社会福祉協議会の大學さんと森高さんはそう話します。不登校、就活、心の不調など。ひきこもる要因やきっかけは人それぞれで、現代では誰しもがその生きづらさからひきこもり状態となる可能性があります。

ひきこもりと聞くと、自分の部屋にひきこもっている人という印象を抱きがちですが、中には1人でコンビニなどに出かけられるが、家族以外の他人と交流、社会活動がないという人もいます。そのため、実際に悩む人の数や実態を把握することは難しいと言われています。

「真面目で繊細な人や、他者を優先してしまう優しい人ほど悩みを一人で抱え続け、追いつめられてしまふ。ひきこもりは決してさぼりや怠慢、甘えなどではないということを知って欲しい」。そう話す2人。

寄り添った支援が大切

ひきこもりは社会と関わっている状態。多様なケースがあり、解決までに時間がかかることが多いそう。継続的支援が必要なひきこもり支援は、ひきこもりに悩む本人、そして家族の話をしっかりと聞き、一緒に悩み考えること。寄り添い続けることが大切です。

「私たちはひきこもりに悩む人を無理やり外に連れ出そうとは考えていません。本人が精神的な元気を取り戻す中で、何か「したい」と思った際に全力で手助けをする。そういった支援を心がけています」。多くの相談を受けてきた2人は、ひきこもり問題を家族だけで解決することは難しいため、それぞれの立場からできる支援をお願いしたいと話します。

「親・家族ができること」家族にはいつでも本人の味方であって欲しいと思

ます。「家族にとつてあなたは大切なんだよ」という正直な気持ちを伝え、焦らず見守って欲しいです。

そして悩みを1人で抱え込まないこと。市内では毎月ひきこもりに悩む人の居場所と家族会が開催されています。決して自分を責めず、気軽に相談してください。

「地域社会ができること」

ひきこもりからの回復は小さな一歩の積み重ねです。当事者が一歩踏み出そうとした際にそれを受け入れる地域であって欲しいです。ひきこもりに悩む人の新しい生き方を後押しする制度などが整備されると嬉しいですね。



ひきこもりの子どもを持つ家族の会

宮崎県楠の会 小林支部

ひきこもりの人とその家族をサポートする宮崎県楠の会小林支部では、本人やその家族が情報を交換し合える居場所や家族会、講演会などを開催しています。

親や家族はなんとかしてあげたいという気持ちで押しつぶされそうになるものです。悩みを抱えている人たちと情報共有ができる場をつくろうと、一昨年に家族会準備会、今年度から家族会は楠の会小林支部となり、居場所を新たに立ち上げました。

当事者同士が安心して集まれる居場所、家族の悩みを分かち合う家族会は毎月開催しています。ぜひ気軽に参加してみてください。



ひきこもりの子どもや兄弟姉妹のいる家族の方へ

定例家族会 毎月第3日曜日に開催

誰もせめない。話に耳をかたむける。外ではいわない。このルールの下で安心して話をして、ふっと肩の力を抜きましょう。

◆次回開催日 2月19日(日曜) 13時30分～15時30分
◆場所 社会福祉センター別館1階 第1会議室

利用者の声

実際に子どもがひきこもり状態になった時はパニックでした。どうにかしなければという思いが強くなり、空回りしていたかもしれません。様々な相談窓口で電話をかけ宮崎県楠の会について知りました。昨年小林でも開催されることになり、参加し始めました。同じ経験してきた人に話を聞くことや、1人で抱えていた悩みが楽になります。(Cさん)

不登校・ひきこもりなど生きづらさを感じている人へ

居場所まる灯 毎月第3日曜日に開催

家族以外とのつながりが少ない方などのための家以外の安心安全な居場所です。ゆるやかにつながり、一緒に新しい人生を始めませんか。

◆次回開催日(遅れての参加、途中での退席ご自由どうぞ) 2月19日(日曜) 13時30分～16時
◆場所 社会福祉センター別館2階和室

利用者の声

社会福祉協議会の方に案内され参加しました。同じ悩みを持つ人が身近にいて、追いつめられるような気が紛れました。(Aさん)
社会福祉協議会の自立支援をお願いした際に、担当の方から誘われ参加しました。色々な人と出会えたこと、自分の話をしたり、聞いてもらって楽になりました。人を頼ることが大切だと気付けて良かったです。(Bさん)

ひきこもりサポーター養成講座

ひきこもりで悩む本人や家族を孤立させることのないよう、ひきこもりについて一緒に理解を深めませんか。

◆日時 3月4日(土曜) 9時30分～15時30分
◆場所 社会福祉センター本館 地域交流スペース
◆対象 ひきこもり支援に関心がある方など誰でも
◆参加費 無料
◆申・問 小林市社会福祉協議会相談支援係(下記連絡先)

誰もが孤立しない地域づくり講演会

◆日時 3月14日(火曜) 13時30分～16時
◆場所/対象 文化会館大ホール/誰でも参加できます
◆内容/講師 ①ひきこもりの現状と支援/宮崎大学教授 境 泉洋氏 ②誰もが孤立しない地域づくり～ひきこもり・8050問題への対応と支援/KHJ全国ひきこもり家族会連合会 理事 ジャーナリスト 池上正樹氏
◆申・問 小林市生活自立相談支援センター(下記連絡先)

ひきこもりに関する相談窓口

悩みがあるときは誰かに話すことで気持ちが楽になります。誰に話してよいか分からないときは、下記の窓口にご相談ください(いずれも相談無料です)

市内

■小林保健所 健康づくり課
◆電話 23-3118
◆住所 小林市堤 3020-13
◆受付(平日のみ) 8時30分～17時15分

■小林市社会福祉協議会相談支援係
◆電話 23-3466
◆住所 小林市細野 367番地1(社会福祉センター本館)
◆受付(平日) 8時30分～17時

■小林市生活自立相談支援センター
◆電話 23-0338
◆住所 小林市細野 367番地1(社会福祉センター本館)
◆受付(平日のみ) 9時～16時

■県ひきこもり地域支援センター
◆電話 0985-27-8133
◆住所 宮崎市霧島1丁目1-2
◆受付時間 8時30分～17時(平日のみ)

気軽に相談できる LINE相談窓口もあります!



小林市社会福祉協議会 相談支援係
だいがきょうこ 大學京子さん
もりたかなおこ 森高尚子さん

