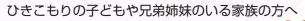
# 内にはさまざまな相談窓口があります!

です。 あ その家族が情報を交換し合  $\mathcal{O}$ 族会は楠の会小林支部とな 族会準備会、 をつくろうと、一昨年に家 たちと情報共有ができる場 しつぶされそうになるもの 会などを開催しています。 える居場所や家族会、 会小林支部では、 親や家族はなんとかして をサポー ひきこもりの 居場所を新たに立ち上 た 悩みを抱えている人 いという気持ちで押 今年度から家 する宮崎県楠 人とその家 講演 人や



を分かち合う家族会は毎

る居場所、

家族の悩

Z

開催しています。

ぜひ気軽

に参加してみてください

#### 毎月第3日曜日に開催

当事者同士が安心して集

ました。

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 きませんか。

- ◆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

とで気持ちが楽にな 実際に子どもがひきこ た悩みを吐き出

誰もが孤立しない地域づくり講演会

3月14日 (火曜) 13時30分~16時

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

文化会館大ホール/誰でも参加できます

①ひきこもりの現状と支援/宮崎大学教

小林市生活自立相談支援センター(下記連絡先)

不登校・ひきこもりなど生きづらさを感じている人へ

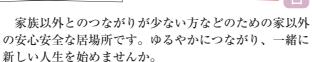
### 居場所まる灯

#### 毎月第3日曜日に開催

家族の会ひきごもりの子どもを持つ

宮崎県楠の会

小林支部



- ◆次回開催日(遅れての参加、途中での退席で自由にどうぞ) 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

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、助けを求めるこ (Aさん) ような気が紛れ にいて、追いつめられる同じ悩みを持つ人が身近 案内され参加しました。 び大切だと気付けて良こと、助けを求めるこ 社会福祉協議会の 社会福祉協議会の自立 まし 方に

### 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。

- 3月4日(土曜)9時30分~15時30分
- 社会福祉センター本館 地域交流スペース
- ひきこもり支援に関心がある方など誰でも
- ◆参加費 無料

たです。

●申·問 小林市社会福祉協議会相談支援係(下記連絡先)

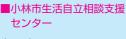
### ひきこもりに関する相談窓口

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、下記の窓口に相談してください(いずれも相談無料です)

■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
- 9 Kobayashi 2023.2





- ◆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



- ◆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

LINE 相談窓口 気軽にご相談を!



#### 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

#### ですが、 など。 る人という印象を抱きがち 分の部屋にひきこもって となる可能性があります。 現代では誰しもがその生き きっかけは人それぞれで、 高さんはそう話します。 福祉協議会の大學さんと森 づらさからひきこもり状態 りうること」。 なり得る身近な問題 不登校、 「ひきこもり ひきこもりと聞くと、 ひきこもる要因 中には1人でコン 就活、心の不調 小林市社会 B

があり、

解決までに時間が

え込まないこと。市内では

そして悩みを1人で抱

か

かることが多いそう。

毎月

ひきこもりに悩む人

継続的支援が必要なひ

て

いる状態。

多様なケー

ス

る精神的な元気がなくなっ

ず見守って欲しいです。

直な気持ちを伝え、

焦ら

ひきこもり

取り

上げられますが、

されており、

大きな社会問題として

は全国で115万人以上

いると推計

るひきこもり。

ひきこもりに悩む人

約20年前から社会問題となってい

~当事者、

家族を孤立させないために~

て考える

寄り添った支援が大切

えにくいものです。

家族や周囲の人 その実態は見

ひきこもり

自宅にひきこもって学校や仕事に行かず

に、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

話をしっかり に悩む本人、 こもり支援は、

と聞き、

一緒

そして家族の

ひきこもり

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

でしょうか

今回は、

ひきこもり支援の最前線

たちにはどうい

った支援ができるの

で活動する社会福祉協議会相談支援

の2人にひきこもりの現状と支援

方につい

きました。

社会活動がないという人も が、家族以外の他人と交流、 ビニなどに出かけられる

いるため、

実際に悩む人の

助けをする。

そういった支

取り戻す中で、

何か

「した

し

」と思った際に全力で手

む

出そうとは考えていませ 悩む人を無理やり外に連れ

本人が精神的な元気を

ないということを知って欲 ぼりや怠慢、 他者を優先してしまう優し 難しいと言われています。 数や実態を把握することは 人ほど悩みを一人で抱え 「真面目で繊細な人 ひきこもりは決してさ 追いつめられてしま 甘えなどでは ゃ 2 人 は、 援を心がけています」。 多くの相談を受けてきた

続け、

味方であ 場からできる支援をお願 難しい 家族だけで解決することは したいと話します。 家族には 親 ため、 家族ができること ひきこもり問題を 11 それぞれ つでも本人 0) 立

## 相談支援係 <sup>もりたかなおこ</sup> 森高尚子さん



小林市社会福祉協議会

を責めず、 されています。 居場所と家族会が開催 きこも 当事者が一歩踏み出 気軽に相談して ひきこもりに悩 一歩の積み重なのからの回答 W 生 決して自 き方を ね復 分

です。 されると嬉し け入れる地域であって欲 そうとした際にそれを受 は小さな一 いです。 しする制度などが整備 S 0) です

ください。 地域社会ができること

ます。「家族にとってあな

たは大切なんだよ」とい

う