

Q.どんな場合に相談をすればよいですか？

まずは、些細なことでも、安心して相談してください。

あなたが、一步を踏み出したいタイミングで

「お悩み」や「気になっていること」など、
どのようなことでもお聞かせください。

今は働いてなくて家にいる。近所のコンビニなどには出かけるが、普段は一人で家にいる。長年外に出ていないなど、お一人お一人の状況に応じて、必要とする支援を紹介します。

和歌山県ひきこもり地域支援センター いっぽライン

和歌山市手平二丁目1番2号（ビッグ愛2階）
電話 073-424-1713 FAX 073-435-5193

各自治体・関係機関の相談窓口

御坊市役所 健康福祉課	0738-23-5645
美浜町役場 健康推進課	0738-23-4905
日高町役場 住民生活課	0738-63-3800
由良町役場 住民福祉課	0738-65-0201
印南町役場 住民福祉課	0738-42-1738
日高川町役場 保健福祉課	0738-22-9041
御坊保健所 保健課	0738-22-3481
御坊・日高障害者総合相談センター (24時間あんしんコールセンター)	0738-32-7051

登校拒否・ひきこもりの子ども・青年をもつ日高郡・御坊市親の会
(※問い合わせ先/御坊保健所)

あなたのそばに気軽に過ごせる 居場所があります

NPO 法人ヴィダ・リブレでは
精神科医、公認心理師、そして、

ひきこもり経験がある支援員らによる

相談や居場所提供を行っています。

居場所支援では、少しずつ動き出す

きっかけを作るお手伝いを致します。

特定非営利活動法人

ヴィダ・リブレ

〒644-0044 和歌山県日高郡
美浜町和田 1131-2

◆電話番号 : 080-1490-5927

◆E-mail : vidalibre.amigo@gmail.com

「ひきこもりかな？」
と思ったら…

～ひきこもりについて知る～
ひきこもりでお悩みの皆様へ



ひきこもりとは…

人とのつながりがない、自宅にこもっている、仕事をしていない(できない)、学校に行っていない(行けない)、という状況が長期(数ヶ月)にわたり続いている状態です。

病名ではありません。また、甘えや怠けではないと考えられます。

どのくらいの人がいるのか…

15歳以上39歳未満を対象とした内閣府の調査(2016)によれば、狭義のひきこもり(家、または自室からほとんど出ないもしくは、近所のコンビニには出かける)は、18万人、

広義のひきこもり(普段は家にいるが自分の趣味に関する用事の時だけ外出する)を含めると54万人と言われます。

40歳以上64歳未満を対象とした内閣府の調査(2019)によれば、狭義のひきこもりが36.5万人、広義のひきこもりを入れると61.3万人いると考えられます。

それで15歳以上64歳未満では、115.4万人いると推計されます。

相談機関への相談方法と

すすみ方

ステップ1

まず、お電話などで相談を！

相談員がご相談に応じます。お電話では、ご相談の概要をお伺いし面談日などの日程調整を行います。



ステップ2

面談

これまでの経過や現在の悩み・困りごとの背景、ご相談者の思いを伺います。



ステップ3

具体的な支援方法

解決に向けての方針・計画を

一緒に考えていきます。

～ひきこもっている人の気持ち～

怠けたいと思ってひきこもっている人はまずいません。自分自身でひきこもっていることを責めたり、強い不安や葛藤を抱えていることが多いです。そのため身近な家族に攻撃的な態度をとることもあります。

心の中では「なんとかしたい」「自分を理解したい/して欲しい」という気持ちを持っています。早く社会復帰したいと思いながら、うまくいかず諦めがちになったり、行動に移せず思い悩んでいます。

～ひきこもりの家族の気持ち～

家族は大きな影響を受けます。育て方や家庭環境などを思い返し、家族自身も自分たちを責めたり、自問自答することが多くなります。またひきこもっていることを口に出せず、家族だけで抱え込む場合もあり、助けが必要です。

話をするだけで気持ちが楽になる場合もあります。また的確な情報を得て、自分たちの対処法を見つけ、ゆとりを取り戻すことで本人への対応に変化が出て、本人の状態にも良い影響がある場合もあります。まずは家族だけでも相談機関に連絡を取ることが第1歩となります。