

# 「ひきこもり」について理解しましょう

## 「ひきこもり」ってどんな状態？

ひきこもりは病気の名前ではありません。

さまざまな要因により、社会的な参加の場面が狭まり、自宅以外での生活の場が長期にわたり、失われている状態です。

- ・ほとんど自分の部屋から出てこれない状態
- ・自宅では普通に生活できるが、自宅から外に出られない状態
- ・他者と交わらない買い物や関心のある場所なら外に出られる状態など様々で、時期によって状態が変わることがあります。

## どんな関わりができる？

ひきこもりは一つのことが原因で起きるものではありません。本人や家族のせいにしても、より不安や焦りが強くなり孤独感や孤立感が高まってしまい、問題は解決しません。

### ①本人と家族への理解が必要

一見のんびり過ごしているように見えても、心の中では「このままではいけない」と苦しみ、どう解決したらよいかわからない、将来への強い不安などを感じているかもしれません。また、家族も同じように悩みや不安を抱えているかもしれません。

### ②安心できる環境を整える

「甘えている」「怠けている」「頑張りが足りない」「もっとやる気を出して」というような叱咤激励では解決しません。

多くの場合、本人は社会に出ることや人間関係を持つことに自信を失ったり、恐怖感や不安を抱えています。

ゆっくりと時間をかけて休養することが必要なこともあります。少しずつできるところから、やりやすいところから、安心して人間関係を保つ経験を繰り返すことによって、徐々に自信は回復していきます。



### ③相談相手を見つける

本人も家族も一人で悩んでいると、不安が高まるばかりです。時には人に話を聞いてもらいましょう。周りにそういう人が見つからなければ、相談機関なども利用してみましょう。

### ④焦らない（焦らせない）

「早く社会に出て行きたい（行ってほしい）」と本人や家族が思うことがあるかもしれませんが、しかし、このような焦りが不安を高めるなど、悪循環に入ることもあります。誰でも同じように、日により調子のよいときもあれば、そうでないときもあります。焦らず、一人で考え込まずに、できるところから始めていきましょう。

## ひきこもりに関する相談・お問合せ先

機関名	住所	電話番号
とっとりひきこもり生活支援センター	鳥取市相生町2丁目405	(0857) 20-0222
中部ひきこもり生活支援センター	倉吉市明治町2丁目4-1	(0858) 27-1860
西部ひきこもり生活支援センター	米子市四日市町104	(0859) 30-4192
鳥取県立精神保健福祉センター	鳥取市江津318-1	(0857) 21-3031
鳥取市保健所	鳥取市富安2丁目138-4	(0857) 22-5616
中部総合事務所 県民福祉局	倉吉市東巖城町2	(0858) 23-3152
西部総合事務所 県民福祉局	米子市糺町1丁目160	(0859) 38-2250
鳥取県 孤独・孤立対策課	鳥取市東町1-220	(0857) 26-7158
その他、お住まいの市町村役場ひきこもり相談窓口等		

各県民福祉局、鳥取市保健所では家族教室（家族のつどい）を行っています。詳細は各機関にお問合せください。