

ひきこもりを正しく理解しよう

県は、平成26年に(宮城県)精神保健福祉センター内に「宮城県ひきこもり地域支援センター」を、翌年に「宮城県ひきこもり地域支援センター南支所」を開設し、ひきこもりの方の支援に取り組んでいます。

ひきこもりとは？

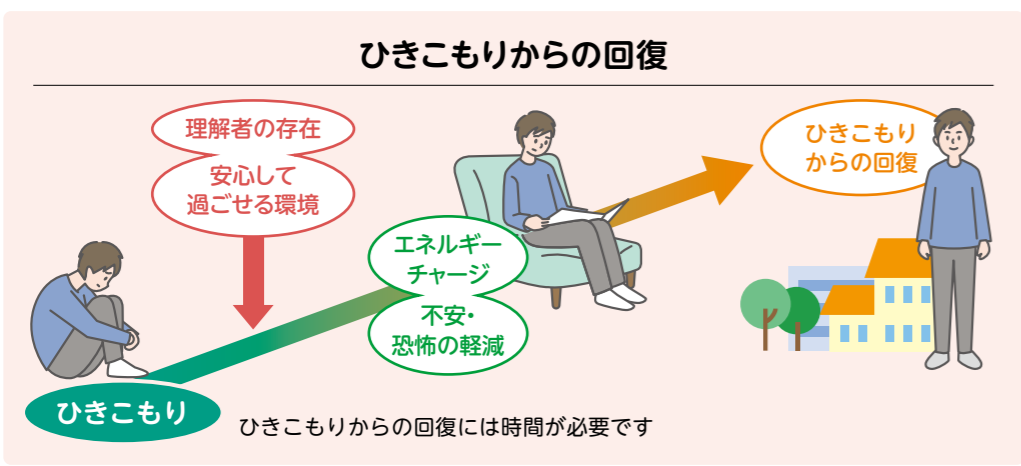
「ひきこもり」とは、6カ月以上おたり、家族以外の人との接触を避け、学校や職場などの社会生活に参加せず、ほとんど自宅を過ごしている状態のことであり、病名(診断名)ではありません。ひきこもりの状態は人それぞれで、誰にでも、どんな家庭でも起こり得る状態です。

ひきこもりの方は全国で115万人程度、宮城県では2万人程度いると推計されています。

ひきこもりはなぜ起こるの？

ひきこもりの要因は、いじめや不登校、就職活動の失敗など、挫折体験がきっかけになる場合もありますが、原因やきっかけがはっきりしないということがあります。

ひきこもりはさまざまなストレスに精いっぱい対処しようとした結果、心と体が耐え切れなくなったときに生じると考えられます。
ひきこもることは、自分を守り、心のエネルギーを回復するために必要な休養でもあります。



ひきこもりの方はどんな気持ちでいるの？

本人の気持ち

ひきこもりは「甘え」や「怠けている」ではなく、「自信」や「元氣」が失われ心のエネルギーが枯渇している状態です。
一見好きなことに夢中になったり、気楽に過ごしているように見えますが、心から楽しむことはなく、自分を責めたり、何とかしたいと思い苦しんでいます。

困惑・焦り

- どうすればいいかわからない
- 家族の言うことは分かるが…
- やろうと思ってもできない

怒り・不満

- こんなはずじゃない
- 誰も分かってくれない

不安・孤独

- 将来がどうなるのかな

劣等感・挫折感

- みんなはちゃんとやれているのに
- 自分は何をやっているのか
- 何をやってもダメだ

罪悪感

- 家族に迷惑をかけている
- 自分には価値がない

本人の状態

眠れない 昼夜逆転

落ち着かない イライラする

気力がない 元気が出ない

疑い深い 家族の言動に敏感

マイナス思考 気分が落ち込む

自分を傷つける行為 暴言・暴力

どうやって回復しよう？

本人が安心して過ごせる環境、あいさつや何げない会話ができる家族などの理解者との関わりから、少しずつ元氣を取り戻し、ひきこもり状態から回復していきます。

ひきこもりの状態にも段階があります。家族や支援者は焦らず丁寧な関わりを続けることが大切です。

まずは相談してみよう

ひきこもりのことはなかなか相談しにくいものです。ひきこもっている本人はなおさらです。各相談窓口では本人だけでなく、家族からの相談も受けられます。家族も含めた周囲の関わり方が変わるだけで家庭内の雰囲気が変わったり、状況が好転することもあります。まずは家族から動いてみることをお勧めします。

県内の相談窓口

県内各市町村では、ひきこもりの相談窓口を設置しており、各保健所では、ひきこもり専門相談を実施しています。
なお、仙台市にお住まいの方は、仙台市ひきこもり地域支援センター
☎022(285)3581
へお問い合わせください。

宮城県ひきこもり地域支援センターでは、ひきこもりの相談対応だけでなく、ひきこもり支援に携わる支援者向け研修会の企画・開催や一般市民向けひきこもり講演会などの開催を通じたひきこもりに関する普及啓発にも取り組んでいます。

家族にできること

- 安心・安全に過ごせる家庭環境をつくっていきましょう
- 返事は期待せず、あいさつや声かけ、核心的でない日常会話*を増やしましょう
- 家族の生活も大事にしつつ、丁寧な関わりを続けましょう

※核心的でない日常会話とは

「正しいこと」や「重要なこと」ではなく、「今日のごはんは何が食べたい?」、「野球の試合はどっちが勝ってるの?」などの気楽なおしゃべりをいいます。こうした言葉のキャッチボールを通した「日常的に気楽な対話ができる関係性」が本人・家族の自信やエネルギーの回復のために大切です。「いつまで部屋に閉じこもっているの?」、「ハローワークにはいつ行くの?」など将来や仕事に関する話は控えましょう。



【相談窓口】

宮城県ひきこもり地域支援センター
☎022(9)0024

宮城県ひきこもり地域支援センター南支所
☎022(9)5226



宮城県精神保健福祉センター
☎022(9)230021