

特集 閉ざされた扉の向こうに

～ひきこもりを知り、つながる社会へ～

ひきこもりと聞いて、あなたはどのような状況を思い浮かべますか。

自分がそうなったとき、周りの人がそうなったとき、どんな支えが必要でしょうか。

ひきこもりは特別な誰かの話ではなく、ある日、あなた自身や身近な人に起こることがかもしれません。元当事者や家族の声を通して、自分ごととして考えてみませんか。

問 せいかつ支援課 (☎77・0651 FAX77・2171)



後藤さんの
場合

10年間のひきこもりから社会復帰へ 私の29歳の再出発

19歳、
心がついていけなくなった日

高校卒業後、専門学校への進学を希望していましたが、家庭の事情でかなわず、就職することになりました。ですが、仕事が始まると、働く環境の過酷さや、楽しそうに大学生活を送る友人の姿に、自分の気持ちがついていけませんでした。

毎日「消えたい」と思っていた友人との接点は徐々になくなり、家族以外とは会わない日が続きました。「このままではいけない」と思いながらも、行動に移すことができず、毎日「消えたい」と思っていました。

そんな中、ある出会いによって、私はひきこもりをやめることができました。29歳のことでした。

支援員との出会い 不安から安心へ

私の様子を気にかけてくれた兄の引き合わせにより、せいか



後藤さん(仮名)
30代男性/元当事者

つ応援センター※1の支援員さんと会うことになりました。最初は不安であまり気乗りしていませんでしたが、親身に寄り添ってくれる支援員さんが1年以上かけて話す機会を作ってくれたことで、少しずつ自分の思いを伝えられるようになりました。

一歩ずつ広がる社会とのつながり

その後、ボランティアや「いろいろ※2に参加することで自信がつき、少しずつ社会とのつながりもできました。そこでの仲間と、一緒にごはんを食べることもありました。これらの経験をきっかけに、企業に就職し、今に至ります。

振り返ると、いきなり就職するのではなく、アルバイトや軽作業など段階を踏んだことが、とても良かったと感じています。

早めの相談が踏み出す一歩に

自身の経験から言えることは、支援を受けることで、少しずつ外に出るきっかけが生まれるということです。少しでも悩みや不安があれば、早めに相談窓口を頼ることが大切だと思います。

※1…4面参照
※2…生きづらさを抱える人が集い、内職的作業もできる市内の当事者グループ

ひきこもりってどんな状態？

学校や仕事に行かず、家族以外の人との交流をほとんどせずに自宅にとどまり続けている状態を指します。

「自室にこもり家族ともほとんど交流しない」、「家族と交流するが家からは出ない」、「趣味や用事で外出する」、「近所のコンビニには出かける」など、人によって状態はさまざまです。



ひきこもりって他人事？

ひきこもりと聞くと、つい自分には関係のない話だと思いがちではないでしょうか。

しかし、国の調査によると、全国に約146万人（15～64歳）※いるとされ、50人に1人がひきこもりの状態です。

つまり、誰にでも起こり得ることで、みんなで考えるべき問題なのです。

※出典：「こども家庭庁 こども・若者の意識と生活に関する調査（令和4年度）」

山口さんの
場合

学校に行けなくなった息子

——試行錯誤の先にあった家族の形

高校入学から始まった不調

元々、息子は優しい子で親子喧嘩もほとんどなく、よく冗談を言い合うほど家族仲は良好でした。

高校入学後は、体育会系の部活に入部し、指名されて学級委員も務めることに。しかし、1カ月経った頃から、頭痛や腹痛を訴え、徐々に登校できなくなりました。

病院で検査も受けましたが原因は分からず、2年生になる頃にはほとんど学校に通えなくなり、3年生になると、ドアノブを何度かガチャガチャするなどの異常行動が見られるように。思いきって精神科を受診したところ、「強迫性障害」と診断されました。息子から詳細は聞けませんでした。人間関係や過労が原因だったと思います。

無理に学校に通わせようと、無意識のうちに息子を追い詰めていたのだと痛感しました。もっと早く息子に合った病院に連れて行けば……と今でも後悔しています。

支援員との出会いが転機に

高校在学中、先生の紹介で市が実施する教育相談に週一回、親子で通いました。その後、せいかつ応援センターにつなげてもらい、支援員さんと出会うことに。息子は最初「絶対会わない」と拒んでいましたが、ある日「一度会ってみる」と言ってくれました。実際に会うと、どんどん心を開き、自分から支援員さんとのやりとりを楽しげに話すように。2年ほどの面談を経て、「いろいろ」などの活動にも参加できるようになりました。

家族としての試行錯誤

息子の態度に、最初は正直イライラしてしまうこともありました。一度、怒りのあまり、ペットボトルを投げつけてしまったこともあります。でも、支援員さんから「無理に変えなくていい」と言われ、肩の荷が下り、「本心は横に置き、まず同調する」という接し方に変えることができました。それが続けるうちに、徐々に家庭内の緊張も和らいでいきました。

家族だけで悩まないで

同じように悩んでいるご家族がいれば、早めに専門家や支援機関に相談してほしいです。相談することで少しずつ道が開けると思います。



山口さん（仮名）
50代女性／家族

お困りの
あなたへ

安心できる場所があります

その一例を
ご紹介!

外に出るきっかけを
つくりたい



不安や困りごとを
相談したい



こもりん広場

ひきこもりの当事者や家族が気軽に集える居場所を
市内3カ所で毎週開催しています。
詳しくは、二次元コードからご覧ください。

施設名	「ルート」	「わ」	「きずな」
場	ひらい人権文化センター	小浜まち協会館	くらんど人権文化センター
日	毎週月曜 15時半～17時	毎週金曜 14時～17時	毎週水曜 16時～19時

問 プレミラ宝塚(こもりん広場担当)
(☎85・3861 ☒shishunkihiroba@jcom.zaq.ne.jp)



支援員の声

少しでも元気になって帰ってほしい

「誰かと話したいけど、勇気が出ない…」そんな気持ちに寄り添う居場所があります。参加者同士でおしゃべりしたり、カードゲームを楽しんだり、自然に交流が生まれる和やかな空間で、無料で利用できます。「こうあるべき」といった決まりはなく、それぞれのペースで自由に過ごせます。

利用者からは「支援員が自然体で接してくれるので安心できる」「利用者同士で共感し合い、楽しかった」といった声が寄せられています。

なお、事前予約は不要ですが、不安な場合は電話やメールでお問い合わせください。皆さんのお越しをお待ちしています。

せいかつ応援センター

お話を伺い、どのような支援が必要か専門の支援員と一緒に考えます。

※必要に応じて、より適切な窓口を紹介する場合があります。



相談方法：窓口、電話、メール、訪問

相談日時：平日9時～17時半

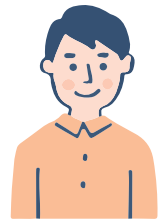
☎77・1822 ☒seikatsu@shakyo.org

市役所本庁舎1階

支援員の声

あなたのペースに寄り添った支援を

ひきこもりは、本人や家族だけで解決することは難しく、親子だからこそ言えないこともあります。そんな時、第三者が入ることでスツと風が通り、状況が楽になることがあります。相談は本人でも家族からでも大丈夫です。「相談」というより「話を聞いてほしい」くらいの気持ちで構いません。支援の形は決まっておらず、その方に合わせて一緒に考えていきます。お話が苦手な方はメールからでも大丈夫です。お会いする場合は場所も相談者のご希望に沿いますので、まずは気軽にご連絡ください。



そのほかの相談窓口はこちら

上記のほか、学校や就労に関する相談も受け付けています。詳しくは二次元コードからご覧ください。



アンケートの回答にご協力ください

(回答期限：10月31日(金))

本市におけるひきこもりの実態を把握し、今後の支援の参考にするためアンケートを実施します。当事者もそうでない人も、ぜひご協力ください。



一緒に映画を観ませんか？

ひきこもりに関する市民啓発イベント

日 10月27日(月)13時半～15時 場 中央公民館

内 「カンパニユラの夢」上映会と意見交換会

申 二次元コード 先 30人

問 市社会福祉協議会(☎86・5003)



詳細