

広報

～わたしの舞台は たからづか～

たからづか

10

2025 October
No.1340

あなたの理解が
誰かの一步に



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～

廃食油のリサイクルにご協力を

P6

地域を支える民生委員・児童委員

P7

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、どんな支援が必要でしょうか。

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

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。

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。

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」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。

※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

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 プレミア宝塚(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