

ひきこもりを経験した皆さんからのメッセージ

一人で悩まないで (40代・男性)

不登校になり、このままではいけないと感じながら何も行動できず、悩んでいました。両親に登校を促されましたが、気持ちに余裕がなく、母に気持ちをぶつけていました。ある頃から、両親が遠くからそっと見守る感じに変わっていき、外出に誘ってくれるなど、見捨てることなく一歩引いたところから心配してくれていることが伝わってきて、安心感や考える余裕を持てるようになりました。両親には本当に感謝しています。今は福祉サービスに通っています。就労に向けてというよりは、自分が支えてもらった経験や強みを生かし、社会に、家族に返していける形を探しています。今悩んでいる方は、誰もこのままで良いとは思っていないと思います。一人ぼっちではありません。信頼できる人は世の中にいるので、焦ったり悲観したりし過ぎず、頼れるところに頼ってほしいと思います。

自分の居場所ができました (30代・男性)

仕事での人間関係や人の視線が嫌になって、2年間ひきこもっていました。ある時、自分と同じような方々が集まる場所があることを知り、「自分も行ってみよう」と思ったのが外に出たきっかけです。市のスタッフが親身になって話を聴いてくれて気持ちが楽になり、徐々に1日を穏やかに過ごせるようになりました。今は就労を目指してデイケアに通っています。一人で悩むよりも、相談員の方や誰かに話すことで解決することがあると思います。



もう一度、社会へ踏み出す一歩を —ひきこもりに関する理解と支え合い



ひきこもりの現状

ひきこもりとは、厚生労働省の定義では「社会参加を避けて、おおむね6カ月以上にわたって家庭にとどまり続けている状態」とされています。対人関係上のトラブルなどの過剰なストレスに耐え続けた結果、不登校や離職となり、次第にひきこもり状態になることもありませんが、原因は人によって異なり、はっきりと分からない場合もあります。

平成28年1月に市が実施した調査によると、市内では推計550人以上の方がひきこもり状態にあるとされていますが、実態はさらに多いと考えられています。従来は、不登校との関連から、若年層に特有の問題とされてきましたが、実際はひきこもりの始まる年齢はさまざまです。本市でも若年層に限らず全年齢にわたって幅広く分布し、特に30代後半から50代前半が5割以上を占めていることが、調査により明らかとなっています。

本人・家族の心情と長期化

ひきこもり状態にある方は、状況を改善しようと努力をしてきたものの、事態が好転せず、自分を責めてしまうことがあります。また、家族も焦りや将来の不安を感じ

じながらも、家庭内の関わり方について周囲から指摘されることを恐れ、相談できずにかえって孤立を深めてしまい、解決を一層遅らせることも少なくありません。市の調査では、10年以上の長期にわたりひきこもり状態が続いている方が全体の4割弱を占めています。こうした状況は、全国でも同様となっており、80代の親が50代の子の生活を支える、いわゆる「8050問題」が社会的な問題となっています。

まずはご相談ください

ひきこもりは、本人の弱さや家族の努力不足とは関係ありません。状況次第で誰にでも起こり得ることです。最も大きな問題の一つは社会的に孤立すること。悩みや苦しみを一人で抱えず、まずはご相談ください。また、家族が最初に相談に来ることも決して少なくはありません。家族支援も大切であり、相談機関と一緒に考えながら解決のお手伝いをします。

市では、来所・訪問相談のほか、同じ悩みを抱える親同士の勉強会など、本人や家族一人一人が抱える思いや背景に寄り添いながら、サポートしていきます。もう一度社会へ一歩を踏み出すために、相談機関を利用してみませんか。

本人・家族を支えるさまざまな支援を行っています —まずはご相談ください

仙台市ひきこもり地域支援センター (ほわっと・わたげ)

ひきこもりで悩んでいる方や、家族からの相談をお受けします。本人や家族がのんびりくつろげるサロンや、母親・父親教室、社会復帰するための交流活動などを行っています。



▲母親・父親教室。親としてできること等について一緒に考えます



▲社会復帰のためのリハビリとしてスポーツなどの交流活動をしています

- 受付日時—平日10:00~17:00
- 所在地—若林区遠見塚1-18-48
- ☎285・3581、FAX285・7505

精神保健福祉総合センター (はあとぼーと仙台)

心理士・保健師・精神保健福祉士などが、ひきこもりや心の健康に悩んでいる方からの相談をお受けします。個別相談のほか、ひきこもり状態の方のためのフリースペース、悩みを抱える家族同士の話し合いなども行っています。



◀フリースペースでは、スタッフや他の参加者など、誰かのいる場所で自由に時間を過ごすことができます

- 受付日時—平日8:30~17:00
- 所在地—青葉区荒巻字三居沢1-6
- ☎265・2191、FAX265・2190

困りごとに応じた相談窓口を探すためのパンフレットを配布しています

「困っていること（ひきこもり・学校・病気・生活など）の一覧」から、必要な窓口を探すことができます。ぜひご利用ください。

- 配布場所—区役所障害高齢課、総合支所保健福祉課、市民センター、地域包括支援センターなど
- ☎障害者支援課214・8165



この特集に関するお問い合わせは、障害者支援課☎214・8165、FAX223・3573