

# 新たな一歩を 踏み出すために ～考えよう、ひきこもりのこと



学校や仕事に行けなくなり、家族以外との交流を半年以上持たない状態「ひきこもり」。その期間が長くなればなるほど、社会とつながることが難しくなるといわれています。

今回の特集では、ひきこもり状態の方を支える人々や、実際に経験した方へインタビュー。ひきこもりのことを知り、私たちに何ができるのかを考えていきます。

【詳細】子どもの権利推進課 ☎211-2942

## 市内にはひきこもり状態の方が 10,000人以上いるといわれています

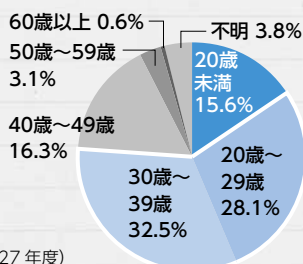
札幌市が平成23年に行った若者の意識に関する調査によると、15歳～39歳のひきこもり状態の方は推計で9,523人。40歳以上も含めると、その数は10,000人以上と見込まれています。

## 未来を担う若い世代に 多いひきこもり

20代～30代のひきこもりに関する相談が多くなっており、相談者は父母が全体の6割を占めています。

※ひきこもり地域支援センター状況報告書(平成27年度)

■ひきこもり当事者の年齢\*



これを受け、市ではひきこもりの長期化を防ぐための取り組みを進めています。



# ひきこもりを知る

ひきこもりは何が原因で起こるのか、そして、家族や友人、自分自身はその状態になったときにどうしたらよいのか。ひきこもりの支援に携わる専門家の方に聞きました。

ひきこもり地域支援センター  
精神保健福祉士・社会福祉士

みかみ まさゆき  
三上 雅幸さん

市のひきこもり専門窓口で日々相談を受けているほか、ひきこもり支援に関する講演などの普及啓発活動も行っている



## —ひきこもりとはどのような状態のことですか。

仕事や学校など、他者と関わる外出をせずに、6カ月以上家庭にとどまり続けている状態をいいます。部屋から出ない人だけがひきこもりと思われがちですが、人と会わない時間などにコンビニや散歩に出掛ける方もひきこもりにあたるといえます。

## —原因として考えられることは何でしょう。

仕事での失敗や人間関係がうまくいかないなど、本当に人それぞれです。中には、きっかけを聞いても「よく分からない」「気が付いたらこうなっていた」という場合や、複数の事情が重なり合っている場合も少なくありません。誰もがひきこもりになる可能性があると感じています。

## —ひきこもりという言葉から「怠けている」「甘えている」という印象を持つ方もいると聞きます。

これまでの私の経験から、このままでいいと思っている人はほとんどいません。決して怠けているわけではなく、「この状態をどうにかしたいが、どうしたらよいか分からない」と、本人が一番苦しみ、葛藤しています。

## —時間がたてば状況が改善することはありますか。

ひきこもりは時間が解決してくれるものではありません。期間が長くなればなるほど、外に出ていくのが難しくなって、心のバランスを崩したり、自分や家族を攻撃してしまったりすることもあります。だからこそ、早期に支援へつなげていく必要があると考えています。

## —家族や身近な人がひきこもったとき、どうすればよいですか。

まずは専門機関などに相談すること。早期の対応が望ましいですが、20年、30年ひきこもっていた人たちが、私たちのような機関へ相談したことで、その状態から前進した例もたくさんあります。悩みや不安を抱え込まないことが大切です。

## 誰もがなる可能性がある

### 「ひきこもり」

### 困ったときは迷わず相談することが大切

## 身近な人がひきこもったとき、どうする!? 接するときの3つの心構え

1

### 先のお話をせず、世間話ができる関係をつくる

「これからどうするの?」「いつ働くの?」などの言葉は相手を追い詰めてしまうことに。まずは「天気がよいね」「ご飯はどうだった?」など、何げない会話ができる関係をつくります。

2

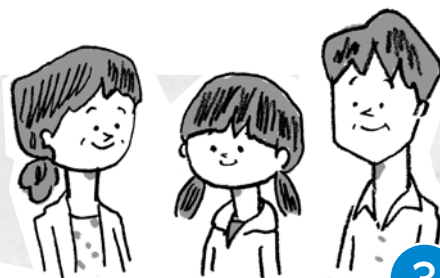
### 思いを伝えるときは「I(私)メッセージ」で

Iメッセージとは、主語が「私」になっている話し方のこと。「(あなたは)こうしなさい!」ではなく、「(私は)こうしたらどうかと思うのだけど」というように、自分がどう感じるかを伝えると、相手が話を受け入れやすくなります。

3

### タイミングを逃さない

20歳、30歳などの切りのよい年齢や誕生日、親の定年退職などの節目が、新しい行動を起こすためのきっかけになることも。これを活用して思いを伝えると効果的です。



## 相談をした方へお話を聞きました

### 見守ってくれたスタッフや家族に感謝しています

若者支援総合センターへ  
相談した20代女性

中学生のころから続いてきたひきこもりから抜け出したのは、親戚からセンターの話を聞いたことがきっかけです。ここで両親と一緒に面談を受けた後、人との関わり方や履歴書の書き方などを学ぶ講座に参加する中で、自然に働くことを意識するようになりました。今はスーパーでアルバイトをしていて、まずは続けていくことが目標です。程よい距離感で見守り続けてくれた両親と、センターのスタッフには心から感謝しています。



### 家以外に、初めて自分の居場所ができました

ひきこもり地域支援センターへ  
相談した30代男性

人とうまく関われなくて、約15年間ひきこもっていました。当時は体調も悪くて声も出ず、親と筆談していたこともあります。ずっと家にいるわけにもいかない、でも人と話せない…そういう葛藤の中、「最後の賭けだ!」という思いで相談しました。何度も面談して人との関わりを増やすうちに、少しずつ話せるようになり、今は社会復帰を目指してさまざまな活動を行うデイケアに通っています。自分の居場所が見つかり、相談して本当に良かったです。ひきこもりの人には強くは言えないけれど、少しでも変わりたいと思うなら、「まずは一歩踏み出してみよう」と伝えたいです。

# 相談できる窓口 があります

市には、若者支援総合センターとひきこもり地域支援センターの2つの相談窓口があります。ひきこもりの状態から前へ進むための方法を、若者支援総合センターで働く方や、実際に相談した方に聞きました。

若者支援総合センターで  
相談・支援を担当する **佐藤 直美さん**



本人や家族がこれまでやってきたことや思いを、まずは受け止めるように心掛けています。その後、本人のやろうという気持ちを尊重しながら、これからのことを一緒に考え、進学や就職など一人一人の目標に向かってサポートしていきます。相談することは勇気がいるかもしれませんが、気軽に話をしてほしいです。センターが本人や家族にとって、安心できる場になるとうれいすね。

### 支援内容の一例



**個人面談**  
丁寧に話を聞き、その人に応じた支援へつないでいきます



**グループワーク**  
調理やスポーツなどの交流を通して、コミュニケーションを取る機会を増やします

## 15歳～39歳の方が対象です 若者支援総合センター

ひきこもり状態の若者の相談や就労支援などを行っています。

**所在地**中央区南1東2大通バスセンタービル2号館2階

**相談方法**面談月曜～土曜10時～18時。要予約

**電話**☎223-4421。月曜～土曜10時～18時

**Eメール**sapporo-saposute@syaa.jp

## 年齢制限はありません ひきこもり地域支援センター

ひきこもり専用の相談窓口。福祉・就労・医療などの関係機関と連携して解決に向けた方法を考えていきます。

**所在地**白石区平和通17北

**相談方法**面談月曜～金曜9時～17時。要予約

**電話**☎863-8733。月曜～金曜9時30分～12時、13時～16時

**Eメール**ホームページwww.kokoro-recovery.org内にあるメールフォームから

### 働く一歩応援セミナーを開催しています

ひきこもりなどで就職活動に不安を抱える方への支援内容を紹介するセミナーを、月に1度開催しています。希望者には個別相談あり。

**日時**10/27(木)14時～15時

**会場**北区民センター(北区北25西6)

**対象・費用**15歳～39歳の方と家族。無料

**申込**当日直接会場へ

### 出張無料相談会へ行ってみませんか

2カ月に1回程度開催。精神保健福祉士などが相談を受け付けます。

**日時・会場**11/5(土)=東区民センター別館(東区北10東7村川ビル内)、来年1/21(土)=豊平区民センター(豊平区平岸6の10)、来年3/4(土)=西区民センター(西区琴似2の7)。いずれも13時30分～16時

**対象・費用**ひきこもり状態の方と家族。無料

**申込**電話、ファクス、Eメール。氏名・住所・連絡先・相談内容・希望日時を記入し、開催日の前日までにひきこもり地域支援センター(☎861-6353、FAX861-6330、Eメールhikikomori@kokoro-recovery.org)へ

働く一歩応援セミナーや出張無料相談会の開催日時などは、本誌で随時お知らせします

# 支援の輪 が広がっています

ひきこもり状態の方やその家族を支える場はほかに。ここでは、ボランティアや企業の取り組みなどを紹介します。

## 若者サポート ボランティア

ひきこもりの状態から一歩前進した若者を支えるボランティアです。

- 若者ができそうな求人などを見つけたら情報提供をする
- センターを利用している若者が職場体験できそうな「つて」を紹介する
- ハローワークや就労体験先への同行 など

こんな活動を  
しています！



私は毎月1回、ボランティアとして若者支援総合センターで、就職に向けて活動している方の話を聞いたり、アドバイスをしたりしています。今は会社員として働いていますが、実は私も中学生のころから33歳までひきこもっていたんです。自分の経験を話すことで相手が前向きな気持ちになってくれたとき、やりがいを感じます。これからも、若者が進みたいと思える道を見つけるお手伝いをしていきたいです。

ふるかわ ひろし

ボランティアとして4年前から活動する **古川 宏さん**

### ボランティアに登録しませんか

**登録方法** 若者支援総合センター (☎223-4421、FAX231-2884、Eメールsapporo-saposute@syaa.jp)へ連絡。センターの職員と面談後、ボランティアとして登録

## 企業での サポート

職場見学や短期間の仕事が体験できる受け入れ先として市内の企業が登録し、就労経験の少ない若者を応援しています。



就労体験では、スーパーでの棚卸しや飲食店で清掃など、さまざまな仕事があります

## 家族の会

子どもや兄弟のことで悩んでいる家族が集まり、情報交換や話し合いをしています。

### 若者支援総合センター 家族の会

**日時** 第3土曜13時30分～16時  
**会場** 中央区南1東2大通バスセンタービル2号館2階若者支援総合センター内  
**申込** 開催日の前日までに☎223-4421へ  
※日時は変更になる場合があります

### 全国ひきこもりKHJ家族会 はまなす

日時・会場など詳細はホームページ [hokkaido-hamanasu.com](http://hokkaido-hamanasu.com) でご確認ください

## 誰もが生き生きと輝ける街を目指して



何らかのきっかけで、誰にでも起こり得るひきこもり。この状態になると自分自身で解決することが難しい場合が少なくありません。大切な家族や、自分自身がひきこもり状態になったとき、不安を抱え込まず、まずは「相談」という一歩を踏み出すことから始めてみませんか。

あきもと かつひろ

札幌市長 **秋元 克広**

## リーフレットを配布しています

若者支援総合センターやひきこもり地域支援センターでの支援内容をまとめたリーフレットを配布しています。

### 配布場所

区役所、市役所2階市政刊行物コーナーなど

ひきこもりに関する取り組みはホームページでもご覧になれます。

札幌 ひきこもり 若者

