

# 井笠管内ひきこもり相談窓口



実施主体	内 容	相談日等	担 当	予約・連絡先等
笠岡市	電話・面接等相談	随時	保健師 精神保健福祉士	笠岡市地域福祉課 笠岡市中央町 1-1 電話(0865)69-2133
井原市	電話・面接等相談	随時	保健師	井原市健康医療課 井原市上出部町 658-2 電話(0866)62-8224
浅口市	心の健康相談	月 1 回 会場:浅口市健康福祉センター	精神科医	浅口市健康推進課 浅口市鴨方町鴨方 2244-26 電話(0865)44-7114
	電話・面接等相談	随時	保健師	
里庄町	心の健康相談	2月に1回 会場:里庄町健康福祉センター	精神科医	里庄町健康福祉課 里庄町里見 1107-2 電話(0865)64-7211
	電話・面接等相談	随時	保健師	
矢掛町	電話・面接等相談	随時	保健師	矢掛町保健福祉課 矢掛町矢掛 3018 電話(0866)82-3114
井笠圏域障害者相談支援センター	電話・面接等相談	随時	精神保健福祉士	井笠圏域障害者相談支援センター 笠岡市六番町 2-5 電話(0865)63-7295
備中保健所 井笠支所	心の健康相談	月 1 回 会場:備中保健所井笠支所	精神科医	備中保健所井笠支所 笠岡市六番町 2-5 電話(0865)69-1675
		月 1 回 会場:井原会場・矢掛会場	精神科医	
	思春期 ひきこもり 相談	月 1 回 会場:備中保健所井笠支所	精神科医	
	電話・面接等相談	随時	保健師	

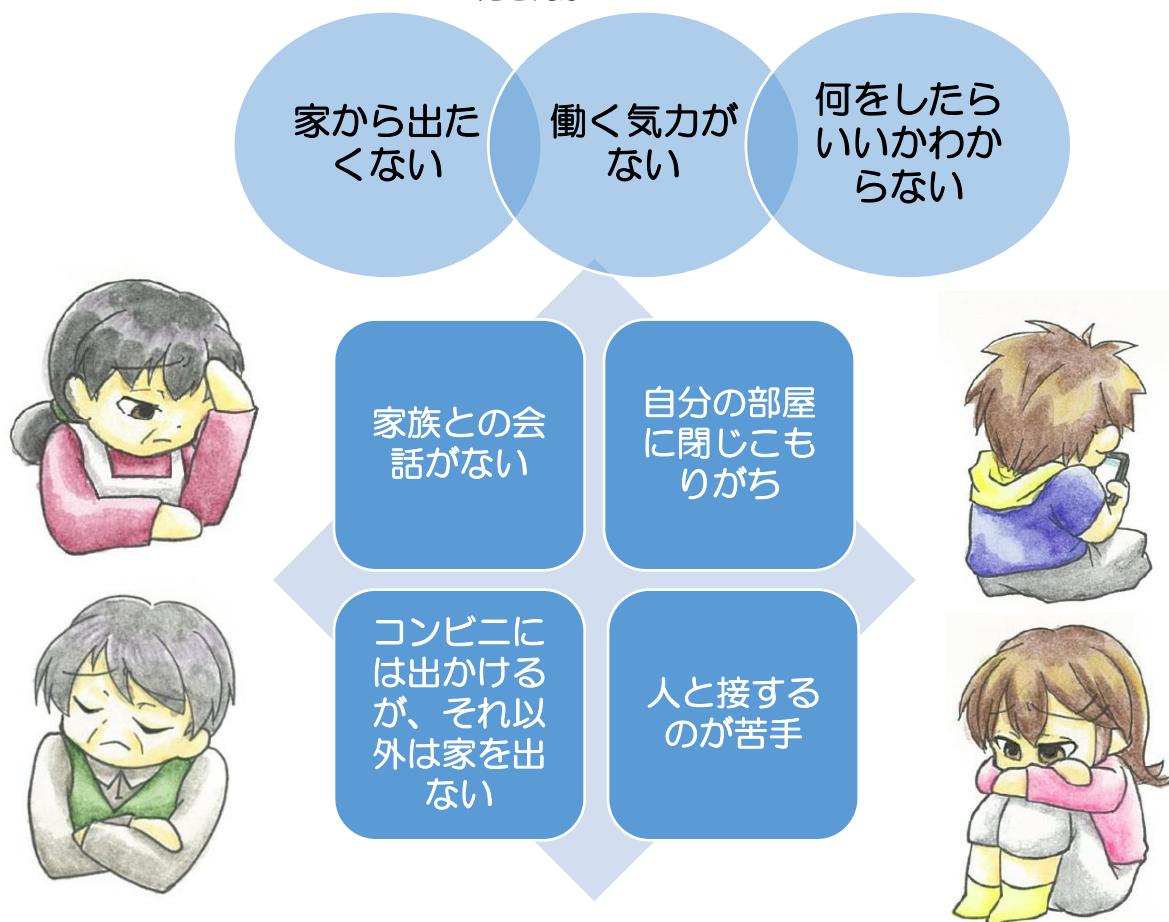
## 井笠管内フリースペース（居場所）

名称・実施主体	日時・場所	内 容	連絡先等
エブリイハート NPO 法人 エブリイハート	日時:(月)~(金) 9:00~16:00 場所:笠岡市笠岡 5933-4	不登校やひきこもりの子どもと若者に学校や自宅にかわる社会的な居場所を提供し、イベントや楽しい遊びでストレスを発散したり、人との関わりを学び自立し、自分と正面から向き合い、社会と向き合っていく「はじめの一歩」を踏み出す施設です。年齢制限はありません。	090-8993-3480
フレンドリー☆ いばら NPO 法人 まちづくり岡山ネットワーク	日時:毎月第2・第4 月曜日 13:30~16:30 会場:井原保健センター 2F	思春期・青年期のひきこもり等で悩む当事者やその家族と話し合いをしたり、卓球やバドミントン等のスポーツ活動や音楽鑑賞等、当事者が好きな活動をしたりする中で、活動意欲を育て就労をめざします。	0866-62-7041
わかもの就労支援しおん  (株)こころみの家	日時:お問い合わせください 場所:会場:笠岡市小平井 2074-1	働くことや対人関係等、社会参加に不安があり、なかなか第一歩が踏み出せない若者に対して、居場所の提供や職場体験、生活体験(宿泊)メニューを用意しています。仲間やスタッフと一緒に過ごし、生活の経験を積むことで、自信をつけていきます。お仕事の悩みでもかまいません。	0865-63-0787

# 不登校や思春期の悩み 大人のひきこもり…

## ひとりで悩んでいませんか？

たとえば・・・



話すことで気づくこともあります。今できることを一緒に考えましょう。  
ご相談をお待ちしています。

備中保健所井笠支所



# ひきこもりって？



## ひきこもりとは？

「ひきこもり」は、病気ではなく、一般に様々な要因が重なって、長期にわたって（おおむね6ヶ月以上）社会参加がなく、外出はしても対人関係がない状態を言います。背景には、発達障害や未治療の精神疾患が潜んでいる場合もあります。また、ひきこもり状態が長引く中で、精神症状や問題行動が現れる場合もあります。

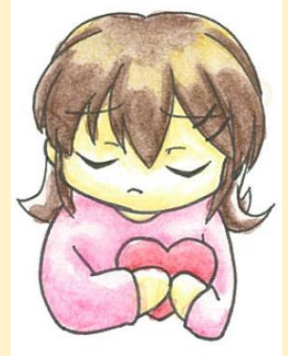
## ひきこもりの状態はさまざま

ストレスが大きすぎて自分の力ではどうにもできなくなった時、外からの刺激を遮断して自分の殻に閉じこもることにより、自分を守ろうとすることがあります。この状態を外から見ると「ひきこもり」になります。「ひきこもり」は、疲れきった状態の心にエネルギーを蓄えるために必要な休息期間だとも考えられます。自分の部屋から出られない人もいれば、コンビニや本屋など、他の人と交わらない形であれば外出できる人もいます。

また、何らかの精神的な病気や発達の障害が影響して、ひきこもり状態になる場合もありますが、原因や理由がわからないことも少なくありません。ひきこもりははじめた時期も中学、高校、就職後など様々です。このため抱えている問題も様々です。これからどのようにしていくか、本人にあった方法を見つけていくことが大切です。

## 本人の気持ちは？

部屋でゲームやインターネットに没頭しているように見えても、心の底から楽しんでいるわけではなく、自分自身を責めたり、強い不安や葛藤を抱えており、身近な家族に対しては攻撃的な態度になってしまうこともあります。心の中では、「自分を理解してほしい」「早く何とかしたい」という気持ちを持っていながら、解決への糸口が見つからず悩んでいます。こうしたことにエネルギーを消耗しています。



## 家族や地域にできることは？

本人がひきこもっていることによって、ご家族は大きな影響を受けています。家庭環境や育て方などご自身を責めていたりする場合があります。誰かに話をするだけで気持ちが高なったり、的確な情報を得ることにより視野が広がったりします。家族がゆとりを取り戻すことによって、ご本人への対応方法が変わり、結果として本人へよい影響をもたらします。周囲の人は焦らずゆったりと話を聞き、温かく見守ることが必要です。

# メッセージ

## ご本人から

私は、自分のことを話すのが苦手です。人に相談することが大の苦手です。私は、不登校でした。勉強や友達関係で悩んでいたわけではありませんが、小学校の時に行かなくなりました。何で学校に行くのだろうかと考えた瞬間、心の中で張り詰めていた糸がぷつんと切れたのだと思います。けれど、学校に行かないという選択をした私に待っていたのは地獄の日々でした。母は陰で泣いていたし、同居していた祖母には「あなたはこの家の長女なんだから、ちゃんと学校に行って、家を継いでほしい。」と毎日言われました。結局そのまま卒業、中学校も定期テスト以外はほとんど行かず、高校へ進学。1年で中退。ちょうどその頃、ちょっとした事件があって人が信じられなくなり、家に引きこもるようになりました。嫌なことを忘れようと必死に本を読み、絵を描き、ゲームをしました。今のフリースペースに出会ってから2年半。本音で話せる友人ができました。さをり織りという今まで知らなかった世界を知りました。私はのんびり屋です。誰かに何かを聞かれても1拍置かなければ答えられないことがよくあります。「これからのこと」は、1拍どころではないけれど、このフリースペースで元気をもらいながら見つけられる気がしています。（20代女）

僕も不登校で2年ぐらい月日が経っていました。僕の経験から言うと、自分の限界を探っている期間である。がんばっている時に他人から「もっとやれる」逆に「もうやめとけ」と言われると思わずムカッと腹が立ちます。たいていの場合放っておいてくれればいいのですが、心配するが故にどうしても声に出るのだろう。まわりのみんなに言いたいのは、もっと信じてほしい。でもちょっと押しやり引っぱりもしてほしい。

それがあって、納得でき、今動き出したところです。

（10代男）

私がフリースペースに出会ったのは高校を卒業した年の夏でした。高校を卒業してから何もすることがなく、ただ毎日何となく過ごしていました。大好きだったお絵かきや漫画や本を読むことも楽しめなくて、本当に毎日ご飯を食べて寝ることだけを繰り返していました。フリースペースに初めて行った時、自分が想像していた雰囲気とは全く違うことにびっくりしました。本当に温かくて、優しくて…。友達関係によい思い出のない私は、フリースペースで友達を作る気は全くありませんでした。それでも来たばかりの私にいろいろ話しかけてくれて、本当にうれしかったです。今考えると、このフリースペースで友達を作らないなんて私には無理だったのだと思います。今はまた、前みたいに漫画やお絵かきを楽しめるようになりました。このフリースペースは私にとって大切な居場所です。大好きな先生方や友達と出会えて本当によかったと思います。

（10代女）

## ご家族から

息子は20歳の頃から徐々にひきこもり、既に10年以上になりますが、いまだになかなか外へ出られません。原因はいろいろ重なり合っているのですが、一概に言えませんが、過去のことはあまりこだわらないようにし、今現在の子どもの気持ちを大切にしたいと思っています。しかし、子どもの状態が変化もなく続けていると、このままで良いのかなと不安を感じることも多いです。

今では、同じ悩みを持つ家族同士で話し合ったり、相談する中で、私自身の気持ちをリセットすることが少し上手になりました。子ども自身が毎日の生活の中で一つでも良かったと感じたこと、楽しかったことが積み重なり、自信につながることを家族ともども信じたいと思います。

（60代母親）

## 相談窓口担当者から

保健所や市町村等ではひきこもりのご相談をお受けしています。ひきこもりは、ご本人自らが相談に訪れるのは難しい場合がほとんどであり、ご家族の方が相談されることがとても重要です。1回の相談で状況が変わるわけではありませんが、相談を継続する中で、気持ちが楽になったり、新たに気づくことがあるはずですよ。また、考え方の幅が広がり、客観的に自分を見つめることができるようになり、家族関係や友人関係等によい影響が出る場合もあります。

ご相談内容によっては、適切な相談機関等のご紹介をさせていただきます。何が出来るか、一緒に考えていきましょう。まずは、ご連絡ください。