

「ひきこもり」とは

半年以上、学校や職場に行かず、
家族以外との親密な対人関係が持てない状態が
続いている場合を
「ひきこもり」といいます。

統合失調症や躁うつ病などの精神疾患であれば、
医療機関での治療が優先されます。

まずはつながることから始めてみませんか？



ひきこもり地域支援センター	
機 関 名	電話番号
精神保健福祉センター (心の健康電話相談)	☎083-901-1556
岩国健康福祉センター(直通)	☎0827-29-1525
柳井健康福祉センター(代表)	☎0820-22-3631
周南健康福祉センター(直通)	☎0834-33-6424
山口健康福祉センター(直通)	☎083-934-2532
山口健康福祉センター(防府支所)	☎0835-22-3740
宇部健康福祉センター(直通)	☎0836-31-3203
長門健康福祉センター(代表)	☎0837-22-2811
萩健康福祉センター(直通)	☎0838-25-2667
下関市立下関保健所	☎083-231-1419

(健康福祉センター担当：精神・難病班)

山口県精神保健福祉センター URL <http://www.pref.yamaguchi.lg.jp/cms/a15200/mhc/index.html>



ひきこもり

～家族だけで悩んでいませんか～



家族の小さな一歩が
回復への糸口になります

山口県

段階に沿った支援

～回復の4段階(step)～



Step 1

家族へのアプローチ：家族と本人の関係改善

社会からひきこもるだけでなく、家族と口を利かない、暴言があるなど、家族と本人との関係も壊れているのが一般的です。まずは、家族が相談し、適切な対応をとることで、本人と家族との関係を改善しましょう（脱・家庭内ひきこもり）。家族教室（保健所）や各地で開かれている家族の会も効果的です。

家族の理解と適切な対応が回復への第一歩
～家族相談・家族教室・家族の会～

Step 2

本人へのアプローチ：家族以外との関係づくり

家族との関係が改善すると、家族が信頼している支援者であれば、会うことの抵抗感が薄れてきます。信頼できる支援者との出会いは、本人にとって、家族以外の人との人間関係の新たな始まりです。

※「眠れない日が続く」「気分がとてもしんどい」「誰もいないのに声が聞こえる」などの症状がある場合は、精神科医療機関への受診を優先してください。

信頼できる支援者との出会い
～本人の相談や診療、訪問サポート～

Step 3

集団の場への参加

居場所（フリースペース）や本人の会など、安心できる集団の場で、様々な人間関係を体験します。（脱・社会からのひきこもり）

徐々に広がる人間関係
～フリースペースや本人の会～

Step 4

段階的社会参加

職場見学や職場体験等のプログラムを利用し、大きな挫折を避けつつ、十分な準備期間を経て、就労やボランティア活動など、その人なりの社会参加を段階的に進めていきます。

社会参加に向けて
～就労支援など～



もっと知りたい!! Q&A

Q 本人と話したいんだけど…どうしたらいいの？

A 何も話すことが見つからない場合、まずは、「おはよう」「おやすみ」「いってきます」「ただいま」など、何気ない日常生活での挨拶から始めてみましょう。とはいえ、声をかけても返事がないと、続けるにいくかもしれません。家族教室では、このような関わり方の工夫を学んだり、アイデアを得たりすることができます。

Q ひきこもっているのは、本人が怠けているんじゃないですか？

A 周囲から見ると、表面上は怠けているように見えるかもしれませんが、本人は、内心「どうにかしたい」と強く希望しているものです。そんな本人に「怠けている」といった言葉をかけることは、ひきこもり状態をさらに悪化させることとなります。本人の見えない心を理解するようにつとめましょう。

つながる～家族相談～

誰にも相談できずに、問題を家族だけで抱え込んでいませんか？
まず、家族が支援者に対応の方法について相談しましょう。

知る～家族教室～

家族教室では、ひきこもりについての理解を深めるとともに、ちょっとした言葉かけの工夫などを学んでいきます。家族教室で、回復に向けてのヒントを学んでみませんか。

支えあう～家族の会～

同じ悩みを持つ家族の会です。他の家族の経験を聞いたり、自分が抱えている悩みを話したりすることができます。家族が互いに励ましあい、支えあい、元気になるための会です。

参加者の声

～家族教室～

「声のかけ方の工夫を教えてもらって、家に帰って試してみました」
「色々な考え方があることがわかり、考え方や見方が広がりました」
「勇気を出して参加してみたら、同じ悩みを持つ家族と出会って、気持ちを分かってもらえて元気が出ました」



参加者の声

～家族の会～

「誰にも話せなかったことが、家族の会では話すことができ、心が軽くなりました」
「家族同士で励まし合って、まずは親が元気になることが大事だと思いました」
「お互いの知恵や情報を交換することが、とても参考になりました」



※相談先、家族教室、家族の会については、健康福祉センター（保健所）や精神保健福祉センターにお問い合わせ下さい。