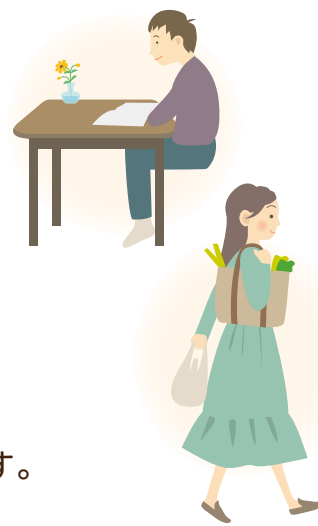


ひきこもりとは…

「さまざまな要因の結果として社会への参加がせばまり、就学や就労など自宅以外での生活の場が長期にわたって失われている状態」を「ひきこもり」と呼んでいます。

部屋から全く出ることができない人もいれば、近所を散歩することや、買物等には出かけることができます人もいます。



横浜市が平成29年度に実施した調査によると、横浜市の年齢別人口（平成29年1月1日時点）において、15～39歳にあたる約1,046千人のうち、

ひきこもり状態にある若者は約15,000人※1

※1…平成29年度 子ども・若者実態調査より

同じく40～64歳にあたる約1,311千人のうち、

ひきこもり状態にある中高年は約12,000人※2

※2…平成29年度 市民生活実態調査より

という推計結果が出ています。

ひきこもりは、本人や家族だけの問題ではなく
「社会全体」の課題でもあります。

本人の気持ち

本人はこんな風に思っているかもしれません。

- うごきたくてもうごけない
- みんなと同じようにはできない
- 人と会うのが怖い
- こんな思いをしているのは自分だけ
- 何を言ってもわかってもらえない
- この先どうなるんだろう
- どうしていいかわからない
- 迷惑をかけてしまって申し訳ない

劣等感

無気力

自責感

後悔

あきらめ

不安

焦り

不信感

絶望感

孤立感

恐怖



干渉されたくないと思う一方で、家族や周囲からどう思われているかも気になったり…

色々な感情が渦を巻いている状態にある中で葛藤し、その苦しみを言葉にするのが難しいこともあります。

また、自分の将来に不安を感じつつもうまいかないもどかしさから、自分や家族を責めてしまうこともあります。



家族の気持ち

- このままでいいのだろうか
- 育て方に原因があったのだろうか
- この先どうなるのか先が見えずに不安
- 誰にも話すことができなくてつらい
- 他の家族の協力が得られない
- こんな思いをしているのは、自分の家族だけ
- 近所の目が気になる
- 親が死んだ後のことが心配だ

家族としてどう接したらいいのか悩み、これから先の不安や焦りが強まって、本人を問い詰めてしまったり…
家族もまた、色々な感情が渦を巻いている状態にある中で葛藤しています。



医療の助けが必要な場合もあります

「ひきこもり」は状態像なので、それ自体が病気ではありません。
しかし、気分の落ち込みや激しい苛立ち、眠れないなどといった心身の不調がある場合は、医療の助けが必要な場合もあります。

家族の不安を和らげることが第一です

家族だけで悩まないようにしましょう

ひきこもっている本人もつらい状況にありますが、先が見えない中で家族自身も「どうしたらいいのだろう」と悩み、かなりのエネルギーを消耗します。心配を家族だけで抱える心理的な負担や困難は大変なものです。

そんなときは、ちょっと誰かに話してみませんか。

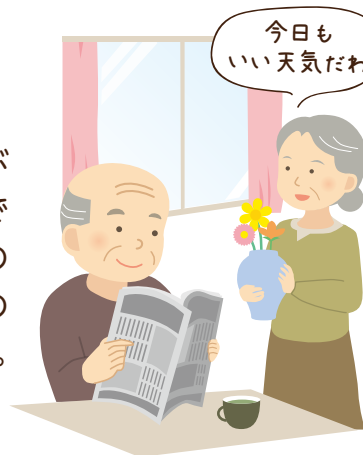
気持ちを誰かに話すことで、心が少しずつ楽になり、これまでとは違ったアイデアや解決への糸口が見えてくることがあります。自分が気兼ねなく話せる場を持つと、つらい気持ちが軽くなり心の安定にもつながります。

家族の感情と本人の感情は影響し合っています

家族の日々の感情は、本人にも伝わっています。家族の心の安定は、本人の心の安定につながります。

♡ つぶやき

心が安定している時のつぶやきの声は、きっとこれまでと違うはずです。日常生活のささやかな楽しみが家庭の雰囲気をおだやかにします。



♡ 気づく・認める

どうしても「やっていないこと、できていないこと」に目が行きがちですが、些細なことでも、できていることはあるはずです。本人が「自発的にやっていること」が大事であり、そこに気がつき、否定せずに認めていくことが大切です。

♡ 自然なあいさつ

家族の不安が和らいでくると、日常生活での緊張感も解きほぐれて、毎日の挨拶も自然に出てくるようになります。家族から本人に声かけを行うことがつらいときは、無理をする必要はありません。

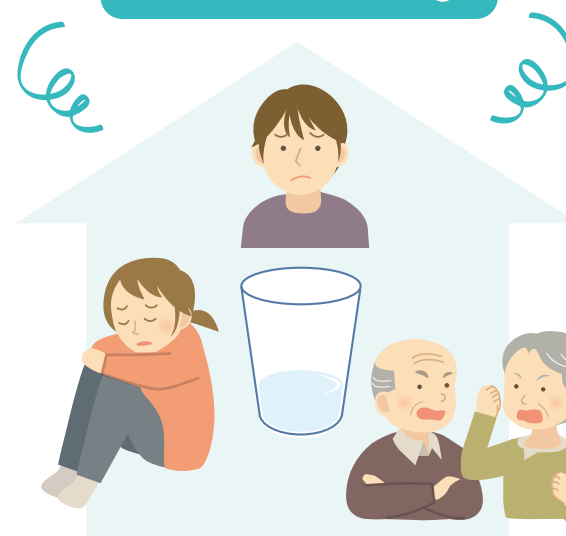


家庭が安全基地になる、ということ

安全基地とは…

生きる意欲やエネルギー。それはコップの水のようなもの。使ったらそれだけ減っていきます。その水を増やし貯める家庭環境が、本人にとっての安全基地となるのです。

ギスギスした状態



おだやかな状態



本人も家族も心がつらくなるとエネルギーは下がり、心が楽になるとエネルギーは上がります。

安全基地があれば

- ♡ 安心して外に飛び立てます
- ♡ 外で疲れて帰ってきても、羽を休めることができます

\\ 家族だからできることがあります //

家族だからできること・家族にしかできないこと
それが **安全基地をつくること** です

家庭の環境が安定していくことで、本人も安心してエネルギーを貯めていくことができます。そのため、家族の安心や心の安定はとても大切なことです。

家族会にってみませんか

安全基地をつくるために家族の心のエネルギーを回復させる場のひとつとして「家族会」があります。家族会で家族自身が気持ちの落ち着きを取り戻し、エネルギーを補給することで、次につながっていきます。

家族会について

共感しあえる仲間がいる、
“ひとりじゃないんだ”と思える場所
それが「家族会」です。

家族会はいくつかの機能を持っています。

家族の居場所 お互い自由に話せる癒しの場(茶話会等)

不安な気持ちや日常の困りごとを出し合ったり、アドバイスをもらったり。共感したりされたりで、楽になったり、すっきりしたり。ご家族のための居場所です。



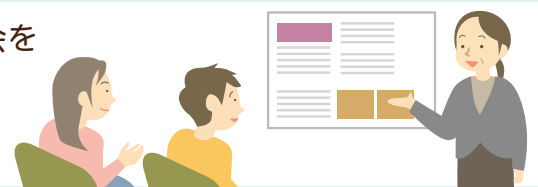
家族の学習会 ひきこもりに関する情報交換の場

生きづらさを抱える本人に接触できるのは、家族のみであることも多いなか、家族がどのように向き合い、どのように関わればよいのか、共に学び、考える、情報交換の場です。

テーマも 様々です	「家族ができること・できないこと」「親子のコミュニケーションについて」「自分を変えてくれた人とのつながり」
--------------	---

講演会・研修会等 ひきこもりへの理解や知識を深める場

ひきこもりに関係する様々なテーマで講演会や研修会を行っています。



次のページでは、家族会に参加された方の声をご紹介します ➡

※家族会とは・・・ ひきこもり当事者の家族が集まり、自発的・主体的に活動を行なっている団体のことです。お互いの経験から得た知識に、専門的知識を加えて、学びあっています。相談に関しては秘密厳守です。年齢や居住地の制限がない等、会の特色も様々です。

家族会につな がった きっかけは？

行政の方から「こんなところもあるよ」と紹介されたのがきっかけです

新聞に記載されていた家族会の情報をみて参加してみました

家族会が実施している学習会に参加したのが最初です

最初に参加した家族会は母親が多く打ち解けられなかったため、「父親の会」という家族会に参加してみた

年齢制限がなかったから

悩みを心置きなく話せる場ができ、気持ち became 楽になった

毎月の定例会だけでなく、様々な情報、考え、趣味などメール交換をするようになった

この状況を理解してくれる人たちだから、安心してありのままを話せ、ほっとできるようになった

孤立していた状態から、多くの父親と出会いがあり、自己の考えを客観的に見るできるようになった

子どものひきこもりを治そうという一時的な考え方ばかりでなく、自分の考えを変えなければと思うようになった

どんな風にご自身が変わりましたか？



家族会につな がった方の声

家族会を利用した感想は？

ひきこもりの子どもとの生活は長い道のりとなり、親の精神衛生を保つために親の絆は重要

多岐の職業と年齢にわたる父親と出会い、視野が広がった。また、例会後の食事会ではひきこもりの問題だけでなく、様々な話題で盛り上がる

「自分の家族だけに起こっている」と思っていたことが、そうではなかったと気が付けた

年齢に関係なく参加できるのがありがたい

親の苦しい胸の内を本音で話すことができた

会全体の明るい雰囲気にも勇気づけられ、安心感をもらえた

信頼できる情報を提供してもらえるので助かる

親が動いていることをきっと子どもはみている

立場が同じだから話したいことを話せるし、聞いてもらえる。自分も穏やかになれる

同じ悩みをもつ家族に伝えたいこと

一緒に頑張っている仲間達と共感し合え、勇気づけられたり、たくさんの情報から自分に合った支援を選べる、そんな場です。つながり続けてほしいです。

自分の辛さを他の人が分かってくれることが力になった

親自身が鬱や不眠、自暴自棄にならないために、家族会の仲間の支え合いが必要となります

親の会は子どもの回復の手立てと一緒に考えるばかりではなく、親自身の生き方と体験を広げ、自分自身を見つめ直す場でもあります

家族会のご紹介

横浜ばらの会(KHJ横浜支部) 対象者 不登校やひきこもり状態の当事者本人とその家族

一人で抱え込んでつらい思いをしていませんか。サポートし合えるつながりを持つことが大切です。家族が孤立しないよう、共に学び、寄り添える会として、毎月、講師による学習会、茶話会(家族の居場所)、定例会(情報交換会)を開催しています。また、講演会や対話交流会を主催しています。

◆連絡先: yokohama.bara@gmail.com ◆ホームページ: <http://yokohama-bara.com/>

虹の会(KHJ神奈川) 対象者 ひきこもりの家族を持つ親・兄弟姉妹

神奈川県を中心にひきこもりの家族を持つ親同士が心置きなく話し合う会です。ひきこもりの家族のための交流・学習・情報交換の場として隔月ごとに例会を開いています。また、親のための学習会も毎月2回程度開催しています。

◆ホームページ: <http://nijinokai.blog73.fc2.com/>

つづき父親の会 対象者 ひきこもり・不登校の子を持つ父親(年齢は問わず)

平成15年に実施された都筑区役所のひきこもり家族セミナーの終了者を中心に立ち上げられた父親の会です。毎月1回近況報告と、外部からは精神科医、心理、弁護士などを講師に呼び出して勉強会も行っています。現在は、例会に参加できない会員に対して、メールによる「通信の広場」を設け、意見交換や研修会等の内容を配信しています。

◆連絡先: ●●●●●●●●

特定非営利活動法人KHJ全国ひきこもり家族会連合会

全国39都道府県56支部のネットワーク組織です。

◆連絡先: 03-5944-5250(月～金/13時～19時※祝日・年末除く) ◆ホームページ: <https://www.khj-h.com/>

特定非営利活動法人KHJ全国ひきこもり家族会連合会本部主催 「KHJひきこもり兄弟姉妹の会」

毎月第1土曜日に、相談会と居場所運営を開催します。兄弟姉妹だからこそその不安や悩みを分かち合います。8050問題(親亡き後の悩み)にもソーシャルワーカーが対応します。

◆連絡先: kyoudai-shimai@khj-h.com ◆ホームページ: <https://www.khj-h.com/>

※家族会を利用希望の方は、まず各家族会にお問い合わせのうえ、内容等を確認してからご利用ください。

※社会情勢により、学習会などが休止している場合もあります。

※今回のパンフレットの作成にご協力いただいた家族会の情報を掲載しています。



このパンフレットは、ひきこもり状態にある方と一緒に生活をされているご家族に向けて、家族会の方の協力のもとに作成しました。

ご家族の方が少しでも気持ちが楽になるように、
今よりも少し前向きになれるように。
そのきっかけとなれば幸いです。

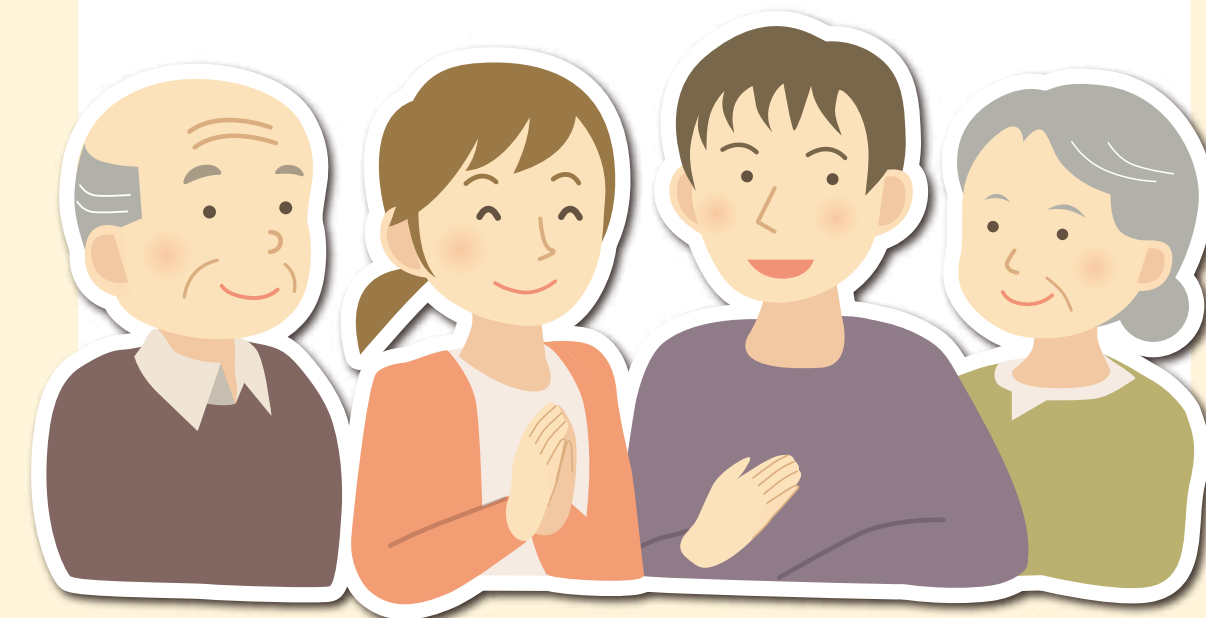
発行

横浜市健康福祉局生活支援課
〒231-0005 横浜市中区本町6-50-10
☎ 045-671-2429 FAX 045-664-0403

令和3年3月発行

ひきこもりかな と思ったら…

ご家族のための パンフレット



ひきこもりは誰にでも起こりうることで
特別なことではありません。