

家族等のみなさまへ

～大切なこと～

- 身近な方がひきこもり状態になった時、それを受け入れることは容易なことではありません。
- また、ひきこもりは、「甘え」や「怠け」によってなるものでも、育て方が悪いからなるものでもありません。
- まずは、家族が元気になることを大切にします。家族が疲れてしまい余裕がなくなると本人の行動を冷静に受けとめられなくなり、イライラした口調になるなど本人との関係が悪くなってしまふことがあります。
- 家族が楽しめること（買物、散歩、旅行、クラブ、活動、映画鑑賞など）をしましょう。
- 「将来の事」「学校や仕事のこと」「同世代の友人の話」はしないほうが良い時もあります。
- 家族だけで抱え込まず、第三者に相談して、継続して一緒に考えていくことも大切です。家族相談や家族会・家族教室などに参加して、情報収集をしたり、話をしたり、些細なことでも気軽に相談しましょう。



ひきこもりに関する相談窓口

機関名	対象者	連絡先
ひきこもり地域支援センター「すてっぴ」	概ね18歳以上のひきこもりの本人や家族等の相談窓口	093-873-3130
子ども総合センター（児童相談所）	18歳になるまでの子どもの心身の発達・非行・不登校等の総合相談窓口	093-881-4556
子ども・若者応援センター「YELL」	概ね15～39歳までの方と家族の総合相談窓口	093-882-0188
北九州若者サポートステーション	概ね15～49歳までの方と家族の働くことについての悩みの相談窓口	093-512-1871
発達障害者支援センター「つばさ」	発達障害について本人や家族等の総合相談窓口	093-922-5523
障害者基幹相談支援センター	障害のある本人や家族等の総合相談窓口	093-861-3045
医療機関（精神科・心療内科）	症状の見立てや治療等	各医療機関先ののちとこころの情報サイト ※1
各区役所保健福祉課高齢者・障害者相談係	こころの病気や精神保健に関する身近な相談や精神障害者の生活上の相談、医療・福祉に関する制度の相談窓口	・門司区 093-321-4800 ・小倉北区 093-582-3430 ・小倉南区 093-951-4126 ・若松区 093-751-4800 ・八幡東区 093-671-4800 ・八幡西区 093-645-4800 ・戸畑区 093-881-4800
精神保健福祉センター	家族教室や相談等	093-522-8729



※1 いのちとこころの情報サイト

ひきこもりについて してほしいこと

～ご家族や支えている方々へ～



北九州市

北九州市立精神保健福祉センター
北九州市小倉北区馬借1-7-1
総合保健福祉センター(アシスト21)5階
093-522-8729

ひきこもりとは？



- 「ひきこもり」とは病名でなく、症状、状態を表す言葉です。
- 2010年に国が作ったガイドラインでは、自宅にひきこもって学校や会社にも行かず、家族以外の人と関わることがなく、それが長期（原則的には6ヶ月以上）にわたる状態です。
- 「心の病気※1の症状」として、ひきこもりが出現することがあります。また、「発達障害※2」など生まれもった特性から人とうまく関わらず、結果としてひきこもる場合があります。
- ひきこもりの状態が続くことで、心の病気を発病する場合があります。

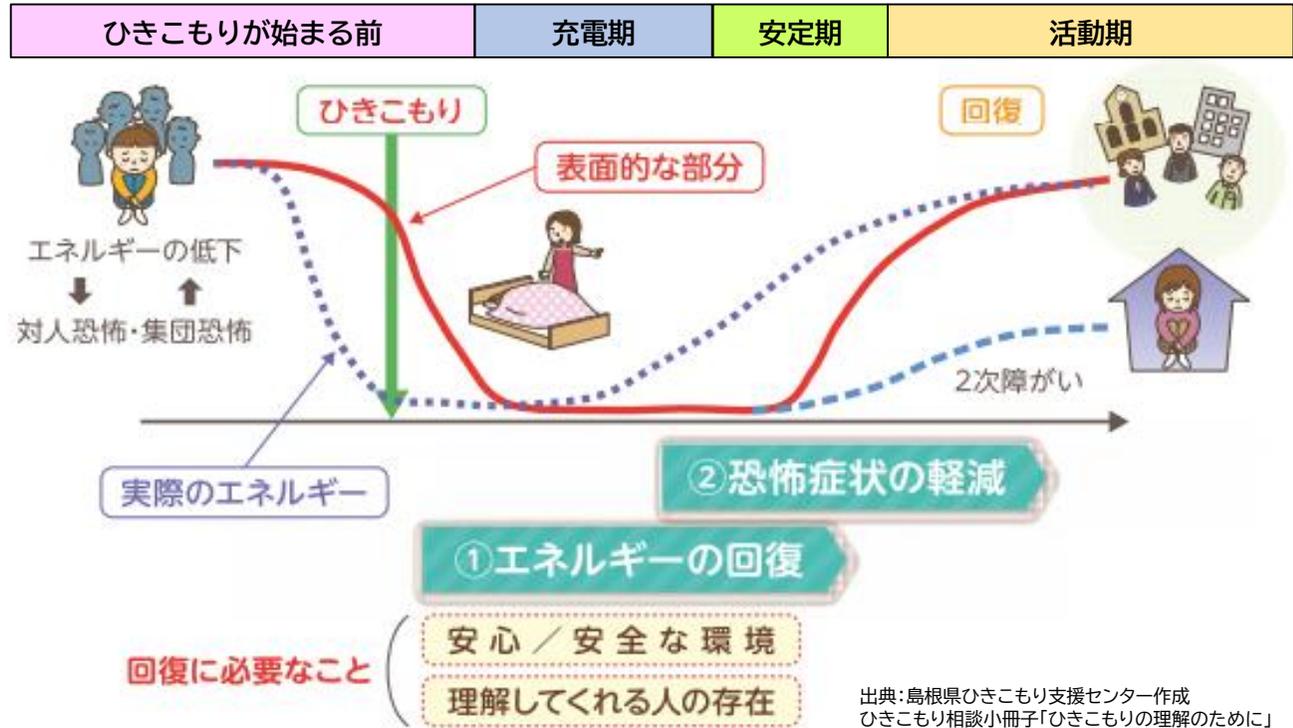
※1 心の病気とは
統合失調症・うつ病、不安障害など

※2 発達障害とは
自閉症、アスペルガー症候群その他の広汎性発達障害、学習障害、注意欠陥多動性障害など

正しく知ることが
大事なんだね



ひきこもりからの回復



- 『ひきこもりが始まる前』 エネルギーの低下があります。エネルギーの低下のサインには、気分の落ち込み、疲れやすさ、帰宅後にぐったりしたり、イライラしたり、睡眠障害などがあります。気力・体力・活力が低下して、ほぼゼロになったとき、突然のようにひきこもりが始まるといえます。
- 『充電期』 エネルギーを蓄える時期です。安全・安心な環境の中で自分のペースでのんびりと過ごすことが重要です。また、理解してくれる人の存在が必要です。
- 『安定期』 エネルギーが回復してくると少しずつ家族と生活リズムも合わせ、普通の話をするようになってきます。
- 『活動期』 家の中で会話や役割ができ、少し外に出れるようになり、短時間話をしても、以前のような対人不安や疲労を感じなくなると少しずつ活動を始めます。フリースペースや当事者の会などを利用したり、就労について相談機関や制度があるかなど情報提供します。
- 症状によっては医療機関の受診を考えます。