

# 健康づくり通信

第194号 令和3年2月  
長崎県北保健所  
長崎県平戸市田平町里免1126-1  
TEL:0950-57-3933 FAX:0950-57-3666  
ホームページ  
<http://www.pref.nagasaki.jp/bunrui/hukushi-hoken/kenkodukuri/kenkozukuri-kenhoku/>  
※イラストは転載禁止

今月のテーマ

## 「ひきこもり」について正しく理解しましょう！

近年「8050 問題※」が注目される中、今後について不安を抱えるご家族や当事者の方が多くいらっしゃいます。

今回は、「ひきこもり」についての正しい知識と相談窓口を紹介します。

※8050 問題：ひきこもりが長期化することにより、80代の親が50代の子の生活を支える問題

### 「ひきこもり」とは

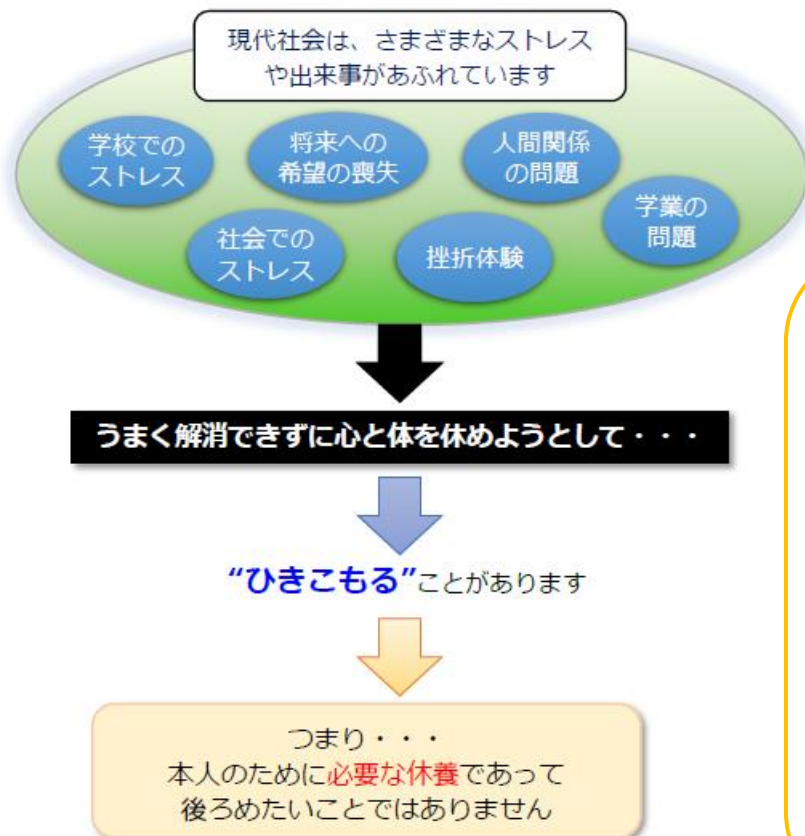
病気や身体が不自由であるなどの外出を妨げる状態がないにもかかわらず、さまざまな要因を背景に、就労や就学など社会的活動の機会が6か月以上にわたって失われている状態です。

(厚生労働省定義)

なかでも、精神疾患がその主な原因とは考えにくい場合を「**社会的ひきこもり**」といいます。

※ひきこもりは病名ではありません

「ひきこもり」の方は全国に100万人以上いると推計されています。(平成27年、30年の調査)



・「ひきこもる」ことは、本人のために必要な休養であり、後ろめたいことではない

・「ひきこもる」ことは、特別なことではなく、誰にでもありえること

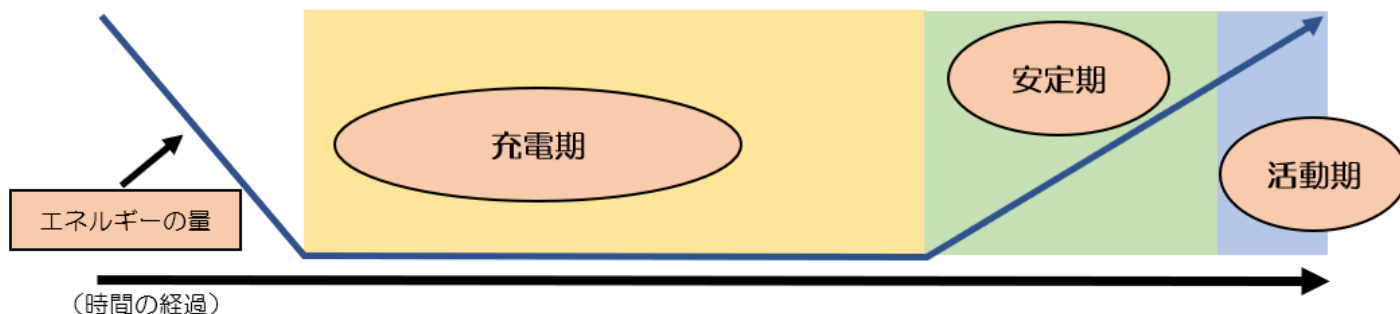
・ひきこもっている本人自身も悩みを抱えている

・回復のためには**安心・安全な環境**が必要

・回復には長い時間を要することがある

## ひきこもりの回復段階

ひきこもりの回復には充電期、安定期、活動期の3つの段階があります。



	充電期	安定期	活動期
本人の状態	<ul style="list-style-type: none"> <li>（エネルギーが低下しているため）イライラ、落ち込みなど</li> <li>頭を使わなくてもできることが中心の生活（ゲーム、スマホ、昼寝など）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>家族と話をすることができるようになる</li> <li>安心できる人の同伴であれば、少しずつ外出ができる</li> <li>人と会うことに強い不安感、疲労感を感じる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>周囲のことに関心を持ち始める</li> <li>将来への不安を話し始める</li> </ul>
周囲の対応	<ul style="list-style-type: none"> <li>エネルギー回復のため、本人のペースで過ごさせましょう</li> <li>声かけは「丁寧に、穏やかに、一度だけ」を心がけましょう</li> <li>※エネルギー回復には長い時間を要することがありますが、本人にとっては重要な時期です</li> <li>※本人が安心できるように見守りましょう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>出来そうなこと （他人と会わなくてよいこと 自分のペースでできること） をお願いしてみましょう （例）部屋掃除、洗濯など</li> <li>無理して外に連れ出すのはNG</li> <li>※あくまでも本人ペースが大切</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>支援や社会資源の情報を伝えましょう</li> <li>※情報は伝えるだけ、決定は本人に任せる</li> </ul>

## ひきこもり相談窓口

機関名	住所	連絡先
県北保健所 地域保健課 保健福祉班	平戸市田平町里免 1126-1	0950-57-3933
平戸市 福祉課	平戸市岩の上町 1508-3	0950-22-9130
松浦市 健康ほけん課	松浦市志佐町里免 365	0956-72-1111（代表）
佐々町 ①住民福祉課 ②健康相談センター ③地域包括支援センター	①佐々町本田原免 168-2 ②③佐々町市場免 23-1	①0956-62-2101（代表） ②0956-63-5800 ③0956-62-6122

## ひきこもり支援の民間団体（家族会など）（R3.4.27 更新 修正箇所を赤字で記載）

家族同士が、同じ立場で安心してご自身の体験や思いを語り合うことができる場です。

市町	団体名	代表	定例相談日(※)	活動場所
松浦市	（家族のつどい） つくしの会	白波 さん	第4 <b>水曜</b> 13:30~15:30	松浦市民福祉総合プラザ3F （松浦市志佐町里免 347-4） TEL：090-4980-2094
佐々町	（親の会） こもれび	土橋 さん	第2 <b>木曜</b> 13:30~16:00	佐々町総合福祉センター （佐々町市場免 23-1） TEL：0956-62-3782
佐世保市 （江迎町）	（親の会） ワワワ親の会	田川 さん	第2 <b>土曜</b> 10:00~12:00 ※参加の方は事前連絡下さい。	江迎町文化会館 楽屋 2・3 （江迎町田ノ元免 265 番 1） もしくは 開田団地集会場 （江迎町田ノ元免 963 番 9） TEL：090-9722-3348
佐世保市	（NPO 法人） フリースペース ふきのとう	山北 さん	親の会）第1 <b>金曜</b> 19:00~ 家族の会）第4 <b>木曜</b> 13:30~15:30	フリースペースふきのとう （佐世保市京坪町 8-1） TEL：0956-25-6222
佐世保市 （小佐々町）	（社会福祉法人） 立正福祉会 「のんさん」	高野 さん	臨床心理士、公認心理師による 個別相談 ※有料	本立寺 （小佐々町田原 13） TEL：090-9342-4015

(※) 活動日は変わることがありますので、支援団体に電話でご確認ください。