

ひきこもりから 抜け出すために

迷惑だなんて
思っていないよ

今できる事を少しずつ
増やしてみる事が
大事だよ

誰だって
問題を抱えているはず

家族に心配ばかりかけて、
きっと迷惑に思っているに
違いない

自分だけみんなから
取り残されたみたい

何とかしたいけど
どうすればいいのかわからない

同調査によると、ひきこもりになった年齢は「15～19歳」「20～24歳」で約65%を占め、若い時期からひきこもり状態になっている傾向が見られます。また、「35～39歳」
最も多いひきこもり期間は7年以上

表1 ひきこもりになった年齢

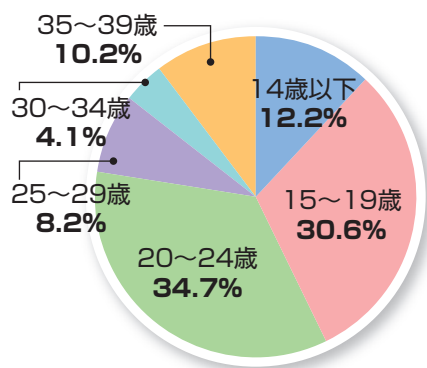
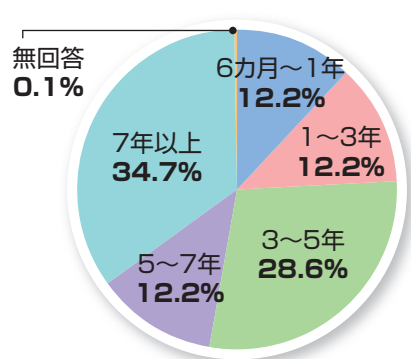


表2 ひきこもりになってからの期間



平成28年 内閣府「若者の生活に関する調査報告書」より

若い世代から増えている ひきこもり

ひきこもりとは、いじめ、受験や就職活動の失敗、病気、働くことへの不安など、さまざまな要因により学校や仕事などに行けず、家族以外の人との交流をほとんどせずに、6カ月以上自宅にとどまり続けている状態をいいます。平成28年に内閣府が発表した調査結果によると、全国で「15～39歳」のひきこもり状態の人は、約54万1000人と推計されています。これを市の人口に換算した場合、約700人の若者がひきこもり状態にあると推計されます。

ひきこもりは、いじめ、受験や就職活動の失敗、病気、働くことへの不安など、さまざまな要因により学校や仕事などに行けず、家族以外の人との交流をほとんどせずに、6カ月以上自宅にとどまり続けている状態をいいます。平成28年に内閣府が発表した調査結果によると、全国で「15～39歳」のひきこもり状態の人は、約54万1000人と推計されています。これを市の人口に換算した場合、約700人の若者がひきこもり状態にあると推計されます。

一方で、関係機関への相談は6割以上の人が望んでいない実態があります。その理由として、「うまく話せない」「自分の事を知られたくない」「相談しても解決できない」などが挙げられています。

社会との つながりを再び

不登校、なじめない職場、人間関係など、「ひきこもり」のきっかけは、さまざまです。悩みや不安を抱え込まず、各種機関に相談してみませんか。

問い合わせ 青少年課（市庁舎3階、☎65・4161）

帯広市子ども・若者支援地域協議会を立ち上げ

市では昨年5月、社会生活を送る上で、不安・困難を抱えた若者が置かれている境遇や、心身の状況に応じた支援を図るため、「帯広市子ども・若者支援地域協議会」を設置しました。

広報

おびひろ

Public Information OBIHIRO

平成30年
(2018年)
No.1126
March

3

発行：帯広市
編集：政策推進部広報広聴課
〒080-8670
帯広市西5条南7丁目1番地
電話(0155)24-4111
FAX(0155)23-0151
帯広市ホームページ
<http://www.city.obihiro.hokkaido.jp/>

データで知る帯広

1月末の人口と世帯数

人口 ▶ 167,597人 (前月比-56人)
男 ▶ 79,974人
女 ▶ 87,623人
世帯 ▶ 87,124世帯 (前月比-42世帯)

1月の火災発生件数

1件 (前月比-7件)

1月の家庭ごみ排出量

ごみ量 1,939t (前年同月比+94t)
資源ごみ(Sの日)量 665t (前年同月比+27t)

今月の紙面

消防団員と協力・応援企業の募集 4



地域の安全を守る消防団員として活動しませんか。また、消防団を応援しませんか。

地区懇談会開催結果 3

子どもも大人も運動を始めよう 8

春の転入・転出届などの受付時間を延長します... 9

焦りは禁物 理解する姿勢が大切

ひきこもり状態の人を支える家族は、早く解決させようと行動を促したり、他の人と比べるなど、周囲を気にしたり体面にこだわりがちです。しかし、家族が焦ると、当事者には逆効果となってしまう。否定的な言葉や態度、あおり立てる口調は慎み、本人が安心できるように肯定的な言葉を使うことを心掛けましょう。

また、家族からの一方通行でもよいので、あいさつなど声を掛けていくことが大切です。

【家族にできること】

- ・ありのままの現状を受け止める。
- ・適度な距離とコミュニケーションをとる。
- ・本人なりにやっていることを認める。

ひきこもりは抜け出せる

ひきこもりの当事者は「このままではいけない」と思い、家族や友人との関わりを通して自分を見



自身の経験を生かし ひきこもりで 苦しむ人の 力になりたい

おおえメンタルクリニックゆう
酒井 一浩 作業療法士

幼少期を海外で過ごしたせいか、物心ついた頃から周りとの違和感があり、高校まではなんとか学校へ行けましたが、大学生だった20代前半に3年ほどひきこもり状態になりました。

その後、なんとかひきこもりを脱出し、今は作業療法士として働いています。この経験を生かして何かできることはないかと、ひきこもりの人たちの社会復帰に向けた、スポーツ活動や農作業アルバイト、自助グループなどを手掛けました。人との出会いが解決へのきっかけになることがあります。ひきこもりから抜け出す第一歩として、これからも支援していきたいです。

つめ直し、やりたいことを少しずつ見つけ出そうとしています。

先の内閣府調査によると、ひきこもり経験者で、現在ひきこもり状態ではない人の過去のひきこもり期間は、「6カ月〜1年」が39・2%を占め、「1〜3年」が28・5%、「3〜5年」が9・8%、「7年以上」が14・6%となっています。

ひきこもりから抜け出すきっかけとして、「フリースクールに通った」「アルバイトで社会とのつながりを持たせた」「同じ境遇を経験している人と知り合えた」「家族

受け入れて寄り添う

が頻繁に外へ連れ出してくれた」などの実例があります。いずれも社会生活との接点を見いだせたことによるものです。

ひきこもりの当事者や家族にとつて、少しでも共感してくれる、自分たちを心配してくれる人がいると感じられることは、大きな支えになります。

周囲の皆さんは、ひきこもりの人の存在を受け入れ、親身になって寄り添うことが大切です。

抱え込まず
まずは相談を

抱え込まず まずは相談を

ひきこもり状態の期間が長くなればなるほど、社会とつながることが難しくなるといわれています。

市や各種機関では、ひきこもりや心の健康、若者の悩みや就職に関する相談窓口を開設しています。

また、家族の会などによる当事者や家族との交流の集いも行われています。(表)

悩みや不安を抱え込まず、相談してください。



同じ悩みを持つ 家族同士 交流や情報交換を

ひきこもり家族の会「たんぼぼ」
清水 マチ子 さん

周囲に話しづらいことも、ここでは同じ悩みを持つ家族同士、安心して語り合い、悩みを分かち合っています。

同じ思いでいる親同士で交流、情報交換することで親自身がほっとすることがあります。親の気持ちが落ち着くと、子どもの心も穏やかになり、対処方法が見えてくることもあります。

「家族の会に参加して良かった」と思ってもらえる運営を心掛けています。一度、気楽な気持ちで参加してみませんか。

※家族の会は、毎月第2水曜日、13時30分～15時30分まで、帯広保健所で開催。問い合わせは下表参照。

表 各種相談窓口

※携帯電話からメールを送信される場合は、パソコンからのメールを受信できるよう、設定確認を必ず行ってください

ひきこもり、心の健康

健康相談(東8南13、保健福祉センター内)

☎25・9721

保健師や看護師が、心の健康相談に、電話、面談で応じる。匿名による相談可。

受付日時 月～金曜日(祝日、年末年始を除く)、8時45分～17時30分



こころの健康相談・精神保健相談(東3南3、帯広保健所内)

☎21・9110

保健師が、心の健康相談に、電話、面談(予約制)で応じる。精神科医師が、精神科医療の必要性に関する相談に応じる「精神保健相談」は要問い合わせ。(精神科医療機関に主治医がいる場合は対象外)

受付日時 月～金曜日(祝日、年末年始を除く)、8時45分～17時

若者の悩み、就職のこと

受付日時 月～金曜日(祝日、年末年始を除く)、9時30分～17時30分
場所 西6南6、ソネビル2階

ヤングテレホン相談

☎22・8349 ☒ wakamono-soudan@keisei-kai.jp

相談員がさまざまな困り事の相談に、電話、面談(予約制)、Eメールで応じる。必要に応じて適切な専門機関を紹介。

対象 小学生～39歳までの人と保護者

おびひろ地域若者サポートステーション

☎67・5202 ☒ obi-saposute@keisei-kai.jp

精神保健福祉士、社会福祉士、キャリアコンサルタント、産業カウンセラーなどが、就職に関する相談に、電話、面談(予約制)、Eメールで応じる。

対象 15～39歳までの人と保護者など

いじめ、不登校

教育相談センター(市庁舎8階)

☎25・2595

教育相談員が、いじめや不登校に関する相談に、電話、面談(予約制)で応じる。

受付日時 月～金曜日(祝日、年末年始を除く)、9時～17時

不登校・登校拒否と向き合う親の会

「はるにれの会」

☎38・2427(清水)、☎22・0234(川尻)、

☎0156・62・7396(片寄)

☒ harunirenokai@yahoo.co.jp

子どもの不登校などに悩んでいる家族や当事者からの相談に、電話、面談、Eメールで応じる。

受付日時 決まった時間はなし

場所 要相談

家族からの相談や子どもの居場所

ひきこもり家族の会「たんぼぼ」

☎38・2427(清水)

たんぼぼの会の会員が、子どものひきこもりに悩む家族や当事者の相談に、電話、面談(予約制)で応じる。

受付日時 決まった時間はなし

場所 要相談

寺子屋の集い(緑ヶ丘8、禅林寺別院)

☎090・8635・9481(高松)、☎090・2073・9009(田中)

☒ houmei.y.t@softbank.jp

禅林寺副住職らが、ひきこもりの子どもに対する支援、親の亡き後に遺された子どもの生活、ひきこもる子どもの居場所探しに、電話、面談、Eメールで応じる。

受付日時 9時～17時

市外の相談窓口

北海道ひきこもり成年相談センター(札幌市白石区平和通17)

☎011・863・8733

精神保健福祉士、保健師、精神科医師などが、電話、面談(予約制)、Eメール(ホームページ内にあるメールフォームから)で相談に応じる。

受付日時 月～金曜日(祝日、年末年始を除く)、9時30分～12時、13時～16時(電話の場合)



ホームページ

