

特集

# 扉の向こう側

～ひきこもりについて考えよう～

平成27年12月に内閣府が実施した調査では、15～39歳の1.57%がひきこもり状態に該当すると推計されています。

この推計によると、市内では約200人が該当します。40歳以上も含めるとその数はさらに増えると考えられます。

ひきこもりのことを知り、私たちに何ができるかを考えてみませんか。

問合せ 福祉課  
(☎372-3311・内線2153)

# ひきこもり

## 理解を深める



道内でひきこもり対策の核となっている「北海道ひきこもり成年相談センター」。日々相談を受けているほか、家族や支援者に向けた講演会なども行っています。支援の専門家である2人に話を聞きました。



北海道ひきこもり成年相談センター  
精神保健福祉士・社会福祉士 三上雅幸さん  
精神保健福祉士 樋口正敏さん

### ひきこもりとは

学校や仕事に行けなくなり、6カ月以上家族以外の他者との交流がない状態を言います。趣味のためには外出する、コンビニには行くといった方も他者との関わりがなければ、ひきこもり状態にあると言えます。

### きっかけは、さまざま

仕事での失敗や人間関係のつまずき、家庭不和、いじめ、発達障がい、病気などさまざまなことが影響していると思います。褒められた経験があまりないという話は、ひきこもり経験者からよく聞きます。

### ひきこもりたいわけではない

相談があった方からは、ひきこもっていて心地良かったという話は聞いたことがあります。皆さんこの状態を何とかしなければ駄目だと思っています。ただ、対人関係で良い思いをしていないこともあり、きっかけがつかめないのです。親に迷惑を掛けていると感じている方もいます。ひきこもりたくてひきこもっているのではなく、自分を守るためにやむを得ずひきこもっているのです。

### 抱え込まずに早めの相談を

ひきこもりは、長期化するほど外に出て行くのが難しくなりますし、家族も疲れてしまいます。身近な人がひきこもってしまったら、まずは専門機関などに相談することです。家族も本人も悩みを抱え込まずに、助けを求めることが大切です。

身近な人が  
ひきこもったら…

## 接するときの5つのポイント

### 世間話を大事にしよう

「働かないの?」「これからどうするの?」などと言うと、追い詰めてしまうことに。「今日は天気がいいね」など何気ない会話から、関係づくりをしましょう。

### 家庭を安心できる 場所にしよう

できて当たり前ではなく、何かできたらどんなことでも、褒めてみましょう。本人を肯定的に捉え、良き理解者になることが大切です。

### タイミングを 利用しよう

卒業や成人式、親の退職、25歳・30歳の誕生日といった切りの良いタイミングを、新しい行動を起こすためのきっかけにしてみましょう。

### 「私メッセージ」で 伝えてみよう

「私はこう思うんだけど、あなたはどう思う?」というように、自分がどう感じるか伝えることで、相手が話を受け止めやすくなります。

### 解決を急がないで

急がせると本人は自分を責め、自信をなくしてしまいます。ありのままの本人を受け入れ、本人のペースに合わせましょう。

# ひきこもり

## 経験者の声



北海道ひきこもり成年相談センターに相談し、現在も精神科デイケアに通いながら、就労を目指しているAさん（25歳）。ひきこもっていたときの感情や相談したきっかけ、将来について聞きました。

### なぜひきこもったのか

先生との相性が悪かったせいか、小学生のときから学校を休みがちでした。中学校に入學してもすぐに通えなくなり、高校も半年ほどで中退。学校や生徒の雰囲気になじめませんでした。その後、部屋からは出るが家からは出ないといった日々が続きました。ずっとパソコンでゲームをしたり、インターネットを見ていたりしました。生きてるという実感はなく、虚無感というか、何に對しても深く考えることをしなくなりました。外に出ることは考えてもいませんでした。

ひきこもった理由は、自分でもはつきりとは分かりません。体の調子

が悪いわけでもありませんでした。午前0時過ぎに寝て、昼過ぎに起きる生活でした。

### 相談したきっかけ

20歳のころ、急に不安が襲ってきました。特に先のことを考えていたわけではないのに、心が不安定になって精神科を受診しました。薬を飲むと落ち着きましたが、このままひきこもっていたら、また繰り返すのではないかと思い、インターネットで「ひきこもり相談」と検索。センターの存在を知りました。電話よりもメールの方が相談しやすいと思いメールしました。何度かやり取りをするうちに、趣味を聞かれ大好きなゲームのことを書きました。「来て相談してみないか」と勧められセンターへ。相談してみると希望が見えてきました。不安だった気持ち少し楽になり、前向きに考えられるようになりました。

### デイケアに通って

相談後、精神科デイケアを勧められ、通うことにしました。週1回くらいから始めて、毎日通った時期もあります。通ううちに人と話すのが嫌じゃなくなってきました。みんな

とボードゲームがしたくて、頑張っで行こうという気持ちになりました。初めは親に送迎してもらっていたけれど、数カ月後には電車に乗って一人で通えるようになりました。通うことが楽しいと思えるようになり、家族から「良い顔になったね」と言われました。

### 社会人として生活したい

現在は実家を出て一人暮らし。家族とは電話やメールで連絡を取っています。料理や洗濯も自分で行い、買い物も行けるようになりました。気付くと心にあつた不安はなくなっていました。

正直なところ、まだ普通に働くのは難しいですが、将来は好きなゲームを作る仕事に携わりたいと思っています。仕事をして、社会人として生活していきたいです。

### 家族や周りの方へ

ひきこもり状態の方を無理に外へ連れ出すのは難しいと思います。強く言われると萎縮してしまうので、周りの方は優しく声を掛けて欲しいです。

私の両親は、気に掛けてくれてはいるけれど、特別扱いです。特別な

く、普通に接してくれました。たぶん、そのおかげで自分から相談する気持ちになれたのだと思います。厳しいことを言われたり、無理やり相談に連れて行かれると抵抗していたかもしれません。

### 自分から相談を

ひきこもって家にいると楽だけれど、外に出ると楽しいことがいろいろ見えてきます。そこから一歩踏み出すことは、とても大変なことだと思います。壁は高く見えますが、突き進んでいけば必ず乗り越えられるはずです。

私の場合は、相談場所があることがきっかけで変わりました。ぜひ自分から相談してみてください。



インタビューに答えてくれたAさん（左）

# 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丁目北1-13（平日の午前9時～午後5時、要予約）

電話 ☎863-8733（平日の午前9時30分～正午、午後1時～4時）

電子メール このころのリカバリー総合支援センターホームページ内にあるメールフォームから送信

## ★札幌市若者支援総合センター

（さっぽろ若者サポートステーション）

15～39歳の若者の就労支援などを行っています。札幌市中央区南1条東2丁目大通バスセンタービル2号館2階（月～土曜の午前10時～午後6時、要予約）

電話 ☎223-4421（月～土曜の午前10時～午後6時）

電子メール sapporo-saposute@syaa.jp

\*このほかに、下記の窓口でも相談を受け付けています。

- 市役所福祉課（内線2153）
- 北海道千歳保健所健康推進課（☎0123-23-3175）
- 北海道立精神保健福祉センター（☎864-7000）
- きたひろしま暮らしサポートセンターぱると（☎887-6480）

相談してみませんか

ひきこもり

北海道ひきこもり成年相談センターのほかに、相談できる窓口やイベントがあります。同じ悩みを持つ家族が集まり、情報交換をする場もあります。

また、困っている方や家族を見つけたら相談窓口を教えてあげてください。そこから支援がつかっていくかもしれません。

## 青年期親の会

札幌市白石区本通16丁目北6-34（北海道立精神保健福祉センター・☎864-7000）

## ひきこもり家族交流会

千歳市東雲町4丁目2（北海道千歳保健所・☎0123-23-3175）

# 家族の会 など

\*必ず事前に電話で問い合わせてください。

## 札幌市若者支援総合センター家族の会

札幌市中央区南1条東2丁目大通バスセンタービル2号館2階（☎223-4421）

## 全国ひきこもりKHJ家族会 北海道「はまなす」

\*詳しくは、同会ホームページをご覧ください。

3月17日(土)

芸術文化ホール活動室

## 家族・支援者のためのひきこもり学習会

午後1時30分～3時30分

対象 ひきこもり当事者（おおむね60歳未満）の家族や支援者

内容 ●ひきこもりを脱した方の体験発表  
●関わり方のポイント

\*終了後、保健師などが個別相談を行います。

申込み 3月13日までに福祉課（内線2153）

## 第4回若者の暮らしと心の相談会

午後4時～6時

コミュニケーションが上手にとれない、仕事がかたく処理できないなどの悩みを相談しませんか。

対象 10～30代の若者や家族、職場の方など

\*直接、会場に来てください。

問合せ 福祉課（内線2152）