

ひきこもりから、
私たちの未来を考えよう



ひきこもり支援ハンドブック

三重県

発行元 2023年1月末日
三重県子ども・福祉部地域福祉課
TEL 059-224-2256
Email fukushi@pref.mie.lg.jp

三重県 ひきこもり 検索 🔍
https://www.pref.mie.lg.jp/FUKUSHI/HP/m0329000054.htm



LINE 公式アカウント
みえひきこもり
安心サポート
ライン

桑名市 福祉総務課福祉支援室 ☎ 0594-24-7440	朝日町 子育て健康課 ☎ 059-377-5652 保健福祉課 ☎ 059-377-5659	いなべ市 社会福祉課 ☎ 0594-86-7816	木曽岬町 福祉健康課 ☎ 0567-68-6104	東員町 地域福祉課 ☎ 0594-86-2804 健康長寿課 ☎ 0594-86-2823	鈴鹿市 健康福祉政策課 ☎ 059-382-9675 生活相談グループ ☎ 059-382-9675	亀山市 地域福祉課 ☎ 059-352-0596 福祉総務グループ ☎ 0595-84-3311 社会福祉協議会地域福祉係(CSW) ☎ 0595-82-7985	伊勢市 福祉生活相談センター ☎ 0596-21-5715	孤野町 健康福祉課社会福祉係 ☎ 059-391-1123
-------------------------------------	--	---------------------------------	---------------------------------	---	--	---	-------------------------------------	-------------------------------------

市町 ひきこもり相談対応窓口

三重県ひきこもり地域支援センター(三重県こころの健康センター) 相談専門電話 059-253-7826 実施日時: 毎週水曜日(祝日を除く) 13:00~16:00 ※依存症専門相談と同時に実施 ※面接相談の予約は、事前に専門電話相談へご連絡ください 当センターのホームページをご覧ください。 対象者: ひきこもり等でお悩みの家族	ひきこもり専門電話相談	ひきこもり専門面接相談(予約制)	ひきこもり家族教室
---	-------------	------------------	-----------

ひきこもり相談窓口の案内 (令和5年1月1日現在)



玉城町 保健福祉課地域共生室 ☎ 0596-58-7373	南伊勢町 子育て・福祉課 ☎ 0599-66-1114 子育て健康課 ☎ 0599-25-1188 サポート事業「さんほみち」 (参加支援・ひきこもり)	鳥羽市 社会福祉協議会 ☎ 0597-23-8203 福祉保健課 ☎ 0597-46-3122	志摩市 福祉総合相談窓口 ☎ 0599-44-0217 健康福祉課 ☎ 0599-44-0217	名張市 地域包括支援センター ☎ 0598-84-8050 地域包括支援センター ☎ 0595-63-7833	御浜町 健康福祉課地域包括支援係 ☎ 05979-3-0514 社会福祉協議会 ☎ 05979-2-3813	伊賀市 生活支援課 ☎ 0595-22-9650 保健子ども課 ☎ 0596-62-1112 長寿福祉課 ☎ 0596-62-1186	度会町 保健子ども課 ☎ 0596-62-1112 長寿福祉課 ☎ 0596-62-1186	津市 看護課 ☎ 059-229-3541
-------------------------------------	--	---	--	---	--	---	--	-----------------------------

一人で、家族だけで抱え込まないで！
まずは相談してください。これからのことを一緒に考えませんか？



「ひきこもり」って いけないこと？

皆さんは、どんなイメージを持っていますか？



- ・学校や職場になじめず、行けなくなってしまった。
- ・周りの人との人間関係に疲れてしまった。
- ・ショックな出来事から外に出るのが怖くなってしまった。

ひきこもっている人は、たまたま困難な状況にある人です。
 多くの場合、困難な状況に精一杯対処しようとした結果、「心」と「体」のエネルギーが
 枯渇した状態と考えられます。
 ひきこもることで自分を守り、エネルギーを少しずつ蓄えていくことが必要といえます。
 「ひきこもり」という病気があるわけではありません。

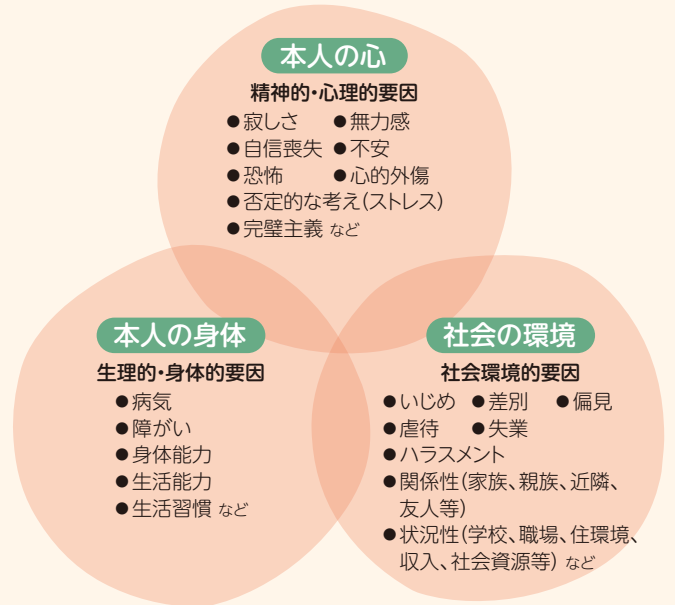


ひきこもりは
特別なものではなく、
誰にでも
起こりうるもの

「ひきこもり」の 理解

ひきこもりの要因

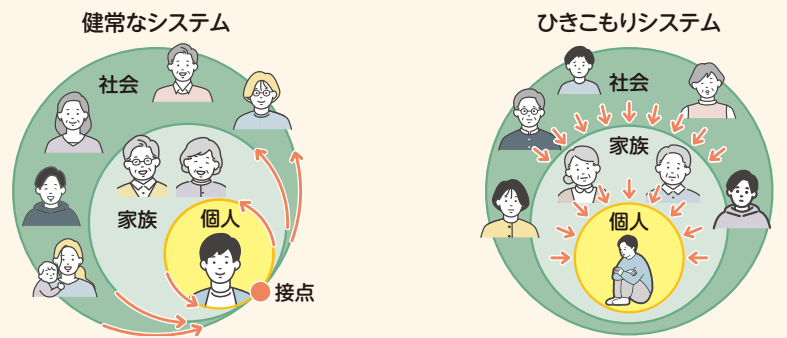
多くの方は、1つの要因
でひきこもるのではなく、
これらの様々な要因が重
なって、「ひきこもり」とい
う現象が生じています。



出典:ノートルダム清心女子大学人間生活学部准教授 中井俊雄 作成資料

「ひきこもりシステム」模式図

ひきこもり状態は、つきつめると対人関係の問題であり、「個人」「家族」「社会」の3つの領域で何らかの悪循環が生じ、そこから抜け出すことができなくなってしまっています。それが長期化することで、常態化(固定化)してしまうのです。



「健全なシステム」では、「個人」「家族」「社会」が常に接点をもち連動している状態にあります。個人は家族との関わりを保ち、個人は社会とつながり、家族も社会とつながっています。一方、「ひきこもりシステム」では、「個人」も「家族」も「社会」との接点をもたず孤立し、相互の働きかけはストレスに変換され、ストレスは悪循環を助長します。

出典:筑波大学医学医療系社会精神保健学部教授 斎藤環 作成資料

ひきこもりの 現状

ひきこもり状態にある人は どれくらい いるの？

● 国の調査

平成28・30年度に国が実施した調査結果によると、ひきこもり状態にある方の数は全国で115万人を超えることが明らかになりました。この数字をもとに単純推計すると、三重県内では約1.6万人となりました。

出典:内閣府「若者の生活に関する調査報告書」(2016年)
内閣府「生活状況に関する調査報告書」(2019年)

● 民生委員・児童委員へのアンケート調査

三重県は、令和3年度に県内全ての民生委員・児童委員を対象にアンケート調査を実施しました。回収率は92.4%(3,777人)でした。

この調査結果から、県内におけるひきこもりの現状を見ていきます。

県内で把握されたひきこもり状態にある方は**1,270人**という結果でした。国の調査結果をもとに推計された約1.6万人とは大きな差異があり、実態把握の難しさが明らかになりました。

さらに詳しく分析すると、

- 男女別では、男性が7割と、女性より**男性**が多い。
- 年齢別では**40代**が最も多く、40歳以上の**中高年層**が15～39歳の若年層を上回る。
- ひきこもり状態になってからの期間は、10年～20年未満が最も多く、**5年以上**が4割を占める。(不明除く)
- ひきこもり状態になった経緯・きっかけは、**就労関係**(人間関係がうまくいかないなど)が約2割、**不登校**が約1割を占める。

という結果が明らかになり、ひきこもりの**高年齢化**、**長期化**の傾向がみられました。



社会参加への 入口

ゴールを意識せず、

「今を楽しむこと」「好きなこと」を追求して



目標!

自分自身の状態を
肯定的に受け入れ、
主体的にふるまえる
ようになろう!

就労・就学だけが
ゴールでは
ありません。

どうしても自分を責めてしまったり、自分は価値がないものと思いついてしまったりすることがあるかもしれません。
 そういう思いを抱えながらも良いので、
 家族や支援者の力を借りることも、時には自分に許してあげてほしい。
 今は、あなた自身がどうすれば安心できるのか、
 楽になるのか、楽しめるのか、自分は何が好きなのか、
 ほしいものは何か、何を大事にしたいのか、考えてほしい!

※筑波大学医学医療系社会精神保健学部教授 斎藤環 作成資料

コラム

日常生活の中で感じる孤独や孤立は「外ごもり」?

学校にいても、仕事をしていても、人の輪の中にも、孤独や孤立を感じることはありませんか。

ひきこもりは「学校や仕事等の社会活動に参加せず、家族以外の人との交流をほとんどせず、自宅にとどまり続けている状態」ですが、社会とのつながりがあっても生きづらさやつながりにくさを感じた時、それは「外ごもり」状態かもしれません。

「ひきこもり」「外ごもり」状況は違っても、当事者が生きづらさ、つながりにくさを感じている状況は同じです。

孤独や孤立を感じていたとしても、近くにいる誰かに「おはよう」「ありがとう」「おつかれさま」と伝えられたら、もしかしたらその一言が、何かが変わり、動き始めるきっかけになるかもしれません。