

こもりびと
ハンドブック

支援

大和市

漫画「こもりびと」

こもりびとの本音 その1 言いたいことは…



こもりびとの本音 その2 久しぶりに外出したよ



これらの事例のようにお困りでしたら「こもりびと支援窓口」にご相談ください。悩みは抱え込まずに一緒に考えましょう。



こもりびと
コーディネーター

家族から見た その1 こもりびと、あるある

家族から見た その2 何て言えばいいの



もくじ

はじめに	4
知ってほしいこと	5
家族のお悩みへ こもりびとコーディネーターから一言	7
段階的な支援のイメージ	9
相談の Q&A	10
こもりびと支援窓口 連絡先	11

はじめに

大和市では、悩みや苦しみを抱え、生きづらさと孤立の中で毎日を過ごす、ひきこもりの状態にある方やそのご家族が、新たな一歩を踏み出す一助になればと思い、「こもりびと※支援ハンドブック」を作成しました。

ひきこもりは誰にでも起こりうる身近な問題です。

しかしながら、ひきこもりに至る経緯や事情は様々であるため、ご本人やご家族に対する支援方法も異なります。また、ひきこもりの状態が長く続くほど、不安や焦りも強くなり、自力で解決することが難しくなります。

悩みや苦しみを自分一人で抱え込むのではなく、まずは「こもりびと支援窓口」に相談をしてみませんか。誰かに話をするだけで、ご自身の気持ちが軽くなるだけでなく、これまでとは少し違ったアイデアや解決の糸口が見えてくるかもしれません。

ご本人やご家族の声にしっかりと耳を傾け、寄り添いながら、それぞれのご相談者の状況に応じた支援活動を行い、関係する方々が安心して過ごせるよう、積極的に皆様のお手伝いをしていきます。

※大和市では、お一人お一人に寄り添いたいとの思いから、「ひきこもり」ではなく、より温かみのある「こもりびと」という呼称を使用しています。

●「ひきこもり」の定義

様々な要因の結果として社会的参加(義務教育を含む就学、非常勤職を含む就労、家庭外での交遊など)を回避し、原則的には6か月以上にわたって概ね家庭にとどまり続けている状態

【ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン(厚生労働省)】

知ってほしいこと

●なぜ、「こもる」のでしょうか？

人間関係の不調や病気、いじめ、就職がうまくいかないなど、「こもる」きっかけや原因は様々です。周囲の環境に適応しづらくなることや心身の疲労が蓄積し「こもる」ということは誰にでも起こり得ます。

人によっては、困難な状況下にある心と身体を一時的に休めるために、「こもる」ことが必要な場合もあります。



●本人はどんな気持ちなのでしょう？

「こもりびと」から聞いた実際の声

- ・ 外出するのは勇気がいるし、人の視線が気になる。
- ・ 働かないのではなく、(今は)働けない。
- ・ 世の中でいう“普通”にこなすことができないため、焦りを感じている。
- ・ こもっていることに負い目を感じ、他人との会話を避けてしまう。

その他にも様々な悩みを抱え、**自信を失った状態の方**が多くいます。



●家族はどのように接したらいいのでしょうか？

ご本人は、過去に対する自責の念や後悔、現状に対する劣等感や無力感、将来に対する焦りやあきらめなど様々に絡み合った不安を抱えて身動きがとれなくなっているかもしれません。

そのため、就労や就学などの課題を解決しようと急ぐことはせず、まずは、今のご本人の話に耳を傾け、ありのままを受け入れてみてください。

ご家族やご家庭が安心できる存在や居場所であると感じてもらえれば、ご本人の心の安定や自信の回復につながる可能性があります。



●このようなことで 悩んでいませんか？

ご本人



家にもイライラして
落ち着かない

このままでは
いけないが、
何をすれば…

将来を
考えると
不安になる

働きたいけど、
自信がない

家族を
安心させたい

今は親の支えが
ありますが、
将来が心配

コミュニケーションの
取り方がわからない

家族だけで
どうしたら
いいのか…

いつになったら
働いてくれるのか
健康状態も心配

退職してから、
家にこもりがち



ご家族

相談しましょう

大和市では、**こもりびと支援窓口**をご用意しています。

「お悩み」や「気になっていること」など、どのようなことでも構いませんので、お気軽に相談窓口までご連絡ください。

まずは、ご本人やご家族が一步を踏み出すことから始めましょう。

家族のお悩みへ こもりびとコーディネーターから一言

※一例です。ご本人やご家族の状況により対応は異なります。

① コミュニケーションについての不安



ご家族

父親とは、一触即発です。

全く、コミュニケーションが取れません。

ご本人のペースを大切にしてください。

あいさつや声かけから始めるのもいいでしょう。



こもりびとコーディネーター

② 就労についての不安



ご家族

就職氷河期で、正規採用されず、
転職を繰り返し、今は無職です。

求職活動をしていないみたいです。

焦らずにご本人の声に耳を傾けてください。

求職したいという気持ちがある場合は、
就労支援機関をご案内します。



こもりびとコーディネーター

③健康面、生活習慣面での不安



ご家族

昔、うつ病と診断されたのですが、今は通院していません。

昼夜逆転しています。家族と顔も合わせません。

痩せてきて、健康面が心配です。

うつ病や統合失調症かもしれないなどの不安があり、精神科医師の専門相談を受けたい方は、厚木保健福祉事務所大和センター(精神保健福祉相談)と連携します。

生活習慣病については、大和市の保健師による健康相談をご案内する場合があります。



こもりびとコーディネーター

④その他の相談



ご本人

今は親の支えがありますが、将来が心配です。解決するのでしょうか？

すぐに解決できない事もあります。その場合は、焦らずに時間をかけて、一緒に課題を整理していきます。

課題もそれぞれ、ゴールもそれぞれです。



こもりびとコーディネーター

段階的な支援のイメージ

※一例です。ご本人やご家族の状況により支援方法は異なります。

ゴールは人それぞれです



④社会参加に向けた支援

ご本人に合った社会参加に向け支援を進めます。

③集団活動への参加

家庭以外で、コミュニケーションを取れる場を提供します。

②本人への支援

ご本人と対話をし、ゴールに向けた段階的な道のりを一緒に考えます。

①家族への支援

ご家族から現在に至った経緯や事情を聞き取った上で課題を整理し、適切な支援方法を一緒に考えます。

①家族への支援

まずは、ご本人とご家族との関係改善を目指します。

ご家族同士が交流することができる「こもりびと家族の集い」にご案内します。

②本人への支援

ご本人の意向を確認するため、まずは、信頼関係が築けるように努めます。

ご本人にとって無理のないペースに合わせた継続的な支援を考えます。

③集団活動への参加

社会参加に対する自信をつけていただくため、コミュニケーションの機会を提供します。当事者同士が集う「こもりびとの集い」にご案内します。

④社会参加に向けた支援

ご本人が思い描いた社会参加を目指すため、関係機関と連携し、その人に合った社会参加に向けた支援を段階的に進めていきます。

Q1

相談に応じてくれるのはどのような人ですか？

専任の「こもりびとコーディネーター」が、ご本人やご家族の気持ちに寄り添い、丁寧な対応を心掛け、様々な関係機関と連携しながら相談支援を行います。

Q2

相談するにはどのようにすればいいですか？

まずはお電話でご連絡ください。ご相談の概要をお伺いし、面談日などの日程調整を行います。面談では、これまでの経過や現在の悩み・困りごとなどをお聞きし、解決に向けての具体的な支援方法を一緒に考えていきます。

Q3

対象年齢はありますか？

年齢制限はありません。

Q4

どのような専門相談機関に案内してもらえますか？

専門相談機関は様々です。
その人にあった機関をご案内しますが、主な相談機関は次のとおりです。

主な相談機関一覧

就労や家計に関する相談

自立相談窓口

大和市鶴間1-25-15 大和市役所第2分庁舎内

☎ **046-200-6177** (月～金 8:30～17:00) 祝日、年末年始除く



就労をサポート

県央地域若者サポートステーション

厚木市中町2-12-15 アミューあつぎ7階

☎ **046-297-3067** (月～土 10:00～17:00) 祝日、年末年始除く



心の健康や精神保健に関する相談

厚木保健福祉事務所大和センター

大和市中央1-5-26 (精神保健福祉相談)

☎ **046-261-2948** (月～金 8:30～17:15) 祝日、年末年始除く



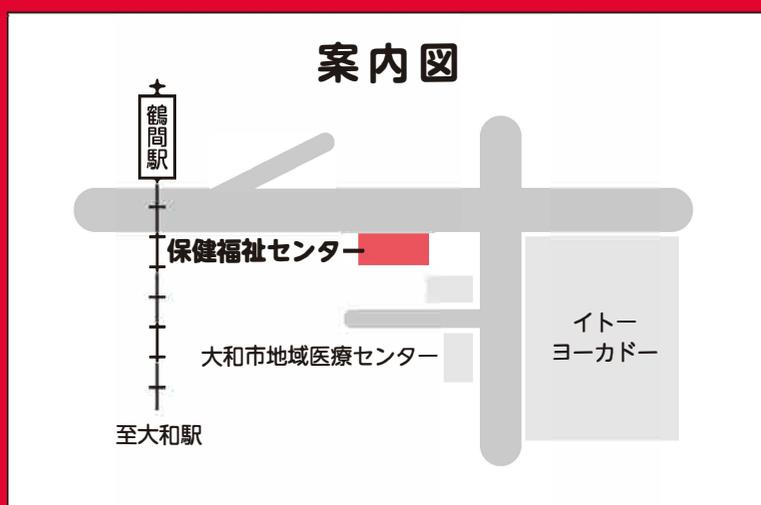
こもりびと 支援窓口

お気軽に相談窓口までご連絡ください。
まずは、ご本人やご家族が一步を
踏み出すことから始めましょう。

こもりびと 支援窓口：専用 相談電話

☎046-260-5625

月～金曜日8：30～17：15
(土、日、祝日、年末年始を除く)



<編集 発行>

大和市 健康福祉部 健康福祉総務課

〒242-8601 大和市鶴間1-31-7 大和市保健福祉センター

電話：046-260-5604