

ひきこもりについて

悩んでいませんか？

～ご本人・ご家族と一緒に考えます～
話すことは解決への第一歩
まずはお話しをお伺いします



★こんなお悩みありませんか？

「どこに相談したらいいのかな？」



ひきこもり状態の家族がいる。
身内や知人には相談しづらい。
どうしたらいいんだろう…

「本当は誰かに相談したい！」

職場の対人関係に悩み退職。
その後、しばらく家にいる。
誰かに相談したいけど…



「何かきっかけがあれば…」



1日中、自分の部屋に閉じこもって
インターネットやゲームで昼夜逆転
の生活。今の状況から抜け出したい
けどきっかけがつかめない。
どこかに相談してみたいけど…

★あなたのそばに相談できる場所があります！



村上市の福祉総合相談窓口

村上市役所 福祉課 総合相談係

〒958-8501 村上市三之町1番1号

- 電話番号：0254-75-8941
- ファックス：0254-53-3840



**秘密は
守られます**

お電話でのご相談も
お受けいたします。

「お悩み」や「気になっていること」など、どのようなことでも結構です！
あなたのタイミングでお気軽にお話を聞かせてください。
～ご本人やご家族に寄り添いながら、お話をお聞きします～

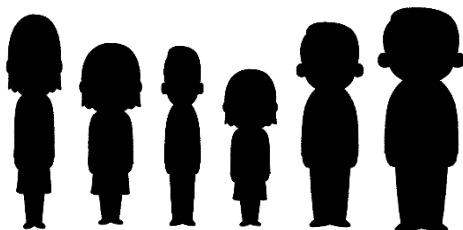
裏面あり→

●ひきこもりの実態はさまざま

- ・家から一步も外に出ることができない人
- ・近所のコンビニなどには出かけることができる人
- ・ひきこもり始めて数年間の人
- ・仕事に就けず家にいる人 など・・・

そこに至るまでの要因や
背景もさまざまです。

10代の思春期の人から
2,30代の方、
中高年の方まで
年代もさまざまです。



★そのため、必要な支援も一人ひとり異なります。

●病気が原因となっていることもあります

ひきこもりの背景には精神的疾病が原因となっていることもあり、この場合には医療の力（治療）が必要になります。本人や家族だけでは判断が難しいことが多いと思われるので、ひとりで悩んでいたり家族の力だけで何とかしようと考えず専門の相談機関に相談することも必要です。

★おひととおひとりの状況に応じて
必要とする支援をご紹介します。



●心のエネルギーの充電期間…

社会参加したいと思うが、乗り越えようとするエネルギーがなかなか湧き出なく気持ちがグルグル回っている…。今はできないが、将来的には社会復帰したい…。など

今は自分に向き合っている、貴重な期間。自分探しの期間とも言えます。充電すると心も安定し体力も回復。一歩踏み出してみようと思ったタイミングで、連絡をお待ちしております。

★同じ悩みを持つ人はたくさんいらっしゃいます。

ご家族からの相談もお待ちしています。

ご家族は、ひきこもりで苦しんでいるご本人にとって、一番身近な存在です。家族が一歩踏み出して相談してみることは大きな一歩となり得ます。本人や家族だけで抱え込まず、どのように支えていくのがよいか、一緒に考えていきましょう。

