



ITABASHI

生きづらさ
サポート

特集号



発行/板橋区 編集/地域福祉連携課 〒173-8501 板橋区板橋2-66-1 FAX 3579-2046(地域福祉連携課) <https://www.city.itabashi.tokyo.jp/>

区役所代表 ☎ 3964-1111

言葉にならなくても、 かまいません。

うまく話せなくても、まとまっていなくても大丈夫です。
ひきこもりについて相談しませんか。



板橋区ひきこもり相談窓口



☎ 6909-6218



区立グリーンホール4階(栄町36-1)



平日9時～17時

あなたのペースで、つながるところから ひとりで抱え込まずに相談してみませんか



お悩みや不安を
抱える方へ

家族のことで
不安な方へ

- Q** 相談すると、外出や就職を勧められますか？
- A** すぐに外出や就職を求めることはありません。まずは現在の状況や気持ちを伺い、ご本人の希望やペースを大切にしながら、これからのことを考えます。
- Q** 一度だけの相談でも可能ですか？
- A** まずは一度だけ話してみることもできます。「情報だけ知りたい」という相談も可能です。

相談者の声

悩んだ日々

B型事業所や就労移行支援事業所に通算4年ほど通いましたが、そのうち約2年間は病気に振り回され、思うように進めない日々でした。それでも、自分にできることを探し、区のひきこもり相談窓口で自分で電話しました。

居場所があること

ひきこもり生活で約15年苦しみましたが、ひだまりうむにつながってから、心身ともに少しずつ楽になっています。ここへ来るために外へ出て、みなさんと過ごし、家に帰ることが、生活リズムを整えるリハビリになっています。

一人で悩んでいる人へ

いっぺんに良くなることはないかもしれないけど、通える場所、つながれる場所があることは大切です。つながるためには勇気がいるし、辛いときもあると思います。ただ、一人で抱えず、少しでも安心できる場所につながってほしいです。

相談の流れ

STEP 1
まずは
ご相談ください

電話相談
☎6909-6218

- ・何から話せばいいかわからない
- ・外に出ることや人に会うことが不安



まとまっていなくても、うまく説明できなくても大丈夫です。まずは、話せる範囲のことをお聞かせください。

STEP 2
専門相談員が
お話を伺います



専門相談員が、これまでの経過、現在の生活、困っていることなどを伺います。無理に話したくないことを聞き出したり、すぐに結論を出したりすることはありません。今の気持ちや希望を大切にしながら、必要な支援と一緒に整理します。

STEP 3
これからのことを
一緒に考えましょう



相談内容やご希望に応じて、今後の過ごし方や利用できる支援と一緒に考えます。すぐに次の行動を決める必要はありません。相談を続けながら、あなたに合ったペースで進めていきます。

＋ ひだまりうむ ＋

自宅以外で安心して過ごせる居場所です。また、ひだまりうむに集まる人との交流や体験活動などを通じて、社会とつながるきっかけをつくる場です。

○対象 ひきこもり相談窓口で相談しているご本人で15歳以上(義務教育終了)の方

- ・自由な時間を過ごせる (パソコン利用可)
- ・工作や農業体験など、参加したいものだけを選べる
- ・ひきこもり経験のあるピアサポーターとお話(相談もできます)



＋ ひきこもり家族教室 ＋

ご本人のエネルギーを高めていくための話の聴き方や対応のほか、家族のストレス対処方法について、講義やロールプレイで学びます。

また、教室内では交流会も実施しております。他の参加者(ご家族)の対応の仕方を聞くことで、日常での関わりの工夫を考えていく機会を設け、ご家族が孤立せず、支え合っていく場をつくっています。



- Q** 家族だけでも相談できますか？
- A** ご家族だけでも相談できます。ご本人への声のかけ方や、ご家族としての関わり方などを一緒に考えます。ご本人に無理に相談を勧める必要はありません。
- Q** 相談した内容が周囲に知られないか心配です。
- A** 相談内容や個人情報は適切に取り扱います。関係機関との連携が必要な場合も、原則としてご本人やご家族の意向を確認しながら進めます。

家族の相談者の声

相談につながったきっかけ

ひきこもり支援に関する講演会のあと、個別相談会に参加しました。その時、ひきこもり相談窓口の相談員さんからひきこもり相談窓口のチラシをいただいたのがきっかけで、後日連絡しました。

安心して話せる場所があったこと

複数人がいる相談の場では、自分の気持ちを少ししか話せませんでしたが、相談窓口では1対1で、1時間ほどじっくり話を聞いてもらえました。気持ちを落ち着けて話せる相談環境があったことが、私にとって一番大きかったです。毎回、助言をいただけたことも支えになりました。

相談を重ねて生まれた変化

相談を重ねるうちに、心にかかっていたバールが一枚ずつなくなって、溶けていくように感じました。重荷に思っていたことや、目の前にあった壁も、取り払われていきました。

以前は、家に「困った人がいる」と感じていましたが、今は「かわいい息子が家にいる」と、思えるようになりました。

板橋区に 推計約3,000人* ひきこもりは誰にでも 起こり得ることです。



ひきこもりは、 特別なことではありません

「ひきこもり」は、誰にでも起こり得る身近な問題です。ひきこもりとは、社会とのつながりを絶ち、孤立した状態のことです。きっかけは、退職や人間関係など様々ですが、多くの場合、頑張りすぎて「生きるエネルギー」が枯渇してしまった状態であり、決して怠けではありません。

心の中では常に「このままではいけない」という将来への焦りと、孤独や自信喪失といった強い不安と戦っています。

ひとりで抱え込むことで起きる はち まる ごー まる 「8050問題」

ひきこもり状態が長く続くと、家族の中だけで問題を解決しようと抱え込んでしまうことが少なくありません。

近年、社会問題となっている「8050問題」は、ひきこもりが長期化した結果、80代の親が50代の子どもの生活を支え、経済的にも精神的にも限界を迎えてしまう孤立状態を指します。

親も子ども社会にSOSを出せなくなってしまう前に、家族以外の「第三者」とつながることが、状況を少しずつ変えていくための大切な第一歩です。

外出できていても、 孤立していることがあります

ひきこもりとは、外出できない状態だけを指すものではありません。近所のコンビニや関心のある場所へひとりで出かけられても、家族以外との関わりがほとんどなく、社会から孤立している場合も含まれます。

悩みを抱えていてもSOSを出せず、必要な支援につながらないこともあります。こうした社会とのつながりにくさや孤立が、ひきこもりの大きな課題です。

ひとりで悩まず、 まずはご相談ください

生活や仕事、家計、住まいなどでお悩みの方は、ひきこもり相談窓口と併設している「いたばし暮らしのサポートセンター」へご相談ください。専門の相談員が困りごとを伺い、関係機関と連携しながら、家計の立て直しや住まいの確保、就労に向けた準備など、一人ひとりに合った支援を一緒に考えます。

ご本人だけでなく、ご家族や周囲の方からの相談も受け付けています。「どこに相談すればよいかわからない」という場合も、ひとりで抱え込まずにお話してください。



*板橋区生活状況に関する調査,2022

