

ひきこもり相談支援ガイドブック

～支援者向け～

令和3年6月

秋田県精神保健福祉センター

秋田県ひきこもり相談支援センター

目次

第1章 ひきこもりの理解	2
1 ひきこもりの定義	
2 ひきこもりの三分類	
3 ひきこもりと精神疾患	
第2章 ひきこもり支援の基本的な考え方	6
1 ひきこもり支援に入る前に	
2 ひきこもり支援の段階を知る	
第3章 ひきこもり支援の流れ	8
1 聴くこと・関係づくり	
2 見立てること	
3 伝えること	
第4章 ひきこもり支援の実際	18
1 家族相談	
2 本人相談	
第5章 事例紹介と支援のヒント	22
第6章 県内の支援機関一覧	30
Q&A	37
資料編	

はじめに

このガイドブックは、新型コロナウイルス感染症が蔓延し、多くの大都市に緊急事態宣言が発せられている令和3年6月に完成しました。今、ひきこもり相談支援を始めようとお考えのみなさんにとって、新型コロナ禍のもとでの生活はいかがでしょう？外出を控え、人との交流を最小限のものとするなどの制限は、日常の暮らしを味気なく、単調なものにしてしまいます。また、このような状況が長引くと、自粛疲れと先が見えない不安が膨らみますね。わたしたちに課せられた「巣ごもり生活」程度の変化でも、これほどの苦痛をもたらすのです。社会活動に参加せず、他者との交流を避けて、6ヶ月以上にわたって家庭に留まり続けているという「ひきこもり」の定義に当てはまる方々が決して「楽園」で暮らしているのではないことは想像に難くないと思います。

「ひきこもり」は病気の名前ではありません。10人の「ひきこもり」にはそれぞれに異なる10人の個性と物語があります。支援のあり方も、必然的にオーダー・メイドとなります。そこが「ひきこもり」相談支援の難しさと醍醐味であると思います。ですから、みなさんが「どこから手をつけたら良いのか、わからない」という思いを抱かれるのは当然のことです。このガイドブックはそのような方々の道しるべとなることを目指しています。

支援者であるみなさんも、ひきこもり相談ガイドブック～家族向け～をまずご一読ください。ご家族に向けられた言葉は、そのまま、支援する皆さんにも当てはまるものです。次に、ゆっくりとガイドブック～支援者向け～をお読みください。特に、第2章「ひきこもり支援に入る前に」が大切です。「魔法」はないこと、家族を支えることの大切さ、ゴールは様々であること、支援者はあくまで伴走者であること、細く長くつながることが重要であることを理解しましょう。また、多くの事例も掲載されています。ゴールは人それぞれであること、事例によっては年余に渡る支援が必要なこと、家族の変化が当事者の相談につながること、“職親”が社会参加に向けた良いステップとなることなど、支援の実際をイメージするのに役立つと思います。巻末には面接相談申込書、ひきこもり相談票、脱ひきこもりチェック表などすぐに使えるアイテムと、様々な社会資源などの情報が掲載されていますので、ご活用ください。

千里の道も一歩から、との諺のとおり、長丁場であるひきこもり支援の第一歩を踏み出したみなさん、当事者とその家族とともに道中の景色も楽しみながら歩んでくださいね。良き旅となることを祈っています。

令和3年6月

秋田県精神保健福祉センター 所長 清水徹男

第1章 ひきこもりの理解

2016年に内閣府が行った「若者の生活に関する調査」では、15～39歳以下を対象としたひきこもりの数は54.1万人(出現率1.57%)、2019年の40～64歳以下を対象とした同様の調査では、ひきこもりの数は61.3万人(出現率1.45%)で上記を合わせると全国で推定115万人のひきこもり者がいると言われています。以前は、不登校や就労の失敗をきっかけにして自宅に閉じこもるような若者の問題と思われていましたが、「8050問題」と言われるように中高年のひきこもりの存在も注目されており、長期化したひきこもり、高齢化したひきこもりへの対応も求められてきています。

1 ひきこもりの定義

様々な定義が示されていますが、基本的には

- (1) 6か月以上、
自宅にひきこもって社会参加をしない状態が持続すること。
- (2) 他の精神障害がその第一の原因とは考えにくいこと。
※他の精神障害については p.4～p.5を参照してください。

実際のひきこもり相談の場面では・・・

- ・病院には行っていないが、近所の人目が気になり外出できない。
- ・不登校からそのまま家にひきこもってしまい、気がついたら5年が経過。このままでいいとは思っていないが、自分でもどうすればいいか分からなくなっている。
- ・短期のアルバイトはしたが長く続かず、家にひきこもる生活が続いている。
- ・親は退職となったが、40代の子どもは働いておらずこの先のことが心配である。

等、相談内容は多岐にわたります。

2 ひきこもりの三分類

ひきこもりの三分類と支援のヒント

	分類	支援のヒント
第一群	統合失調症、気分障害、不安障害などの精神疾患が主診断とするひきこもり	一般的な精神科医療の対象となる。精神療法的アプローチや福祉的な生活・就労支援などの心理・社会的支援も同時に実施されることが大切。
第二群	広汎性発達障害や知的障害などの発達障害を主診断とするひきこもり	発達特性に応じた精神療法的アプローチ、生活・就労支援が中心となる。薬物療法は発達障害自体を対象とする場合と、二次障害を対象とする場合がある。
第三群	パーソナリティ障害（ないしその傾向）、身体表現性障害、同一性の問題、神経症的傾向等が主診断となるひきこもり	精神療法的アプローチ、生活・就労支援が中心となるもので、薬物療法は付加的に行われる場合がある。

出典：『ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン』より

アセスメントの際に、ひきこもりの状態を大まかであっても三つの群に分類できると、それに応じた支援課題や支援方針が立てやすくなるメリットがあります。

ただ、実際の事例においては、複数の群にまたがったり明確に分類ができない場合も多いのが現実です。また、相談を続けていく中で家族関係が回復して本人が医療につながることもあります。随時、見直してみましょう。

3 ひきこもりと精神疾患

ひきこもりと関連の深い精神疾患としては、発達障害、強迫性障害、不安障害、注意欠如・多動性障害、統合失調症、双極性障害などがあります。

■ 発達障害

主な症状として、コミュニケーションの障害、対人関係・社会性の障害、興味・関心の偏り、こだわりなどがあります。そのため、交流相手とコミュニケーションギャップを生じやすく、幼少期から家庭生活や学校生活において対人交流上の困難をきたしやすいのです。

学校生活では、友だちづきあいの苦手さのために、集団から孤立したり、からかわれやすく、いじめや仲間外れといった傷つきを契機として、学校への行き渋りが生じ、不登校となりひきこもり状態に陥りやすいです。物へのこだわりが強く、知覚過敏などもあります。

■ 強迫性障害

自分でつまらないことだと分かっているにもかかわらず、そのことが頭から離れない、何度も同じ確認を繰り返してしまうなどの症状があります。不潔恐怖といった症状により、何度も確認行為を行い、手洗いやドアの開閉に数時間を費やすという人もいます。こうした生活の困難により、外出が困難になり、ひきこもり状態に陥ることもあります。

■ 不安障害

社交不安障害は、人前で行動する等の社会的活動に対する回避傾向が主症状の不安障害で、同年代やなじみの少ない対象を回避し、ひきこもりへと向かう可能性があります。

全般性不安障害は、様々な場での不安が特徴的ですが、特に失敗や挫折を恐れるあまりに緊張の強さが目立つ点に特徴があり、時に不登校やひきこもりの原因となります。

■ 注意欠如・多動性障害

不注意と多動を主な症状とする生得的な病気です。幼い頃から、落ち着きがなくじっとしてられず、衝動性が高いためにかんしゃくをおこしやす、忘れ物といった不注意に基づく行動が目立ちます。こうした傾向のために、教師から厳しく指導されたり、同級生からかわれたりして、集団から孤立しやすく、発達障害と同様に2次的にうつ病を併存したりして、不登校というかたちでひきこもりに陥りやすいです。

■ 統合失調症

陽性症状である幻覚、妄想などにより強い不安・恐怖が生じ外出を控えたり、妄想に根ざした警戒心から家庭に閉じこもったりすることがあります。また、陰性症状と呼ばれる意欲の低下により外出頻度が低下したり、人との交流を求めなくなり、結果としてひきこもり状況に至る場合もあります。

■ 双極性障害（躁うつ病）

気分の変調を特徴とする精神疾患で、気分高揚・多弁・易怒性と言った躁病エピソードとうつ病エピソードを経時的に繰り返す病気。とくに、うつ病エピソードの時期に、極端な活力低下のために、ひきこもり状態に陥ることがあります。断続的にひきこもり状態とアクティブな状態を人生の中で繰り返す場合には、双極性障害の可能性ががあります。

～知ってる？ひきこもりのツボ～

鳥取県精神保健福祉センターでひきこもり相談に来た方の「精神症状」について調査（平成28年4月）をしており、その中で主症状としては、「著しい対人恐怖」「イライラ、易刺激、被害感情」「強迫症状、強いこだわり」の3つでした。

第2章 ひきこもり支援の基本的な考え方

1 ひきこもり支援に入る前に

ひきこもり相談の内容は一人ひとり異なります。したがって、型にはまった事務的な対応では、相談者のニーズにうまく対応することはできません。支援者は、どのような相談内容にも柔軟に対応できるように心構えをしておく必要があります。

具体的な支援に入る前に、支援者の基本的な考え方や姿勢を確認しておきましょう。



基本的な姿勢

- 人それぞれの多様な生き方を尊重する
 - ひきこもる人が安心して生きていけるよう、相互理解と協力関係を築く
- ➡ 「今より少しずつ自由になる緩やかな支援の考え方」を基礎に、具体的な手立てを考えて実践する

参考：竹中哲夫 秋田県支援者スキルアップ研修会（2019）資料

【考え方のコツ】

①支援のゴールは人それぞれ

「ゴール＝就労」ではありません。本人の希望は何か、丁寧に紐解いていきます。

②支援者はあくまでも同志のポジション

指示・指導的な態度では、話し合うという関係性はつくれません。3つの「あ」（あせらず・あわてず・あきらめず）の精神で、相談者と穏やかなイメージを共有します。

③細く長くつながる

本人や家族と協力し実践していく道のりには、時間が必要です。寄り道したり止まったりしてもいいので、結んだ手を離さず細く長くつながっていきましょう。

2 ひきこもり支援の段階を知る

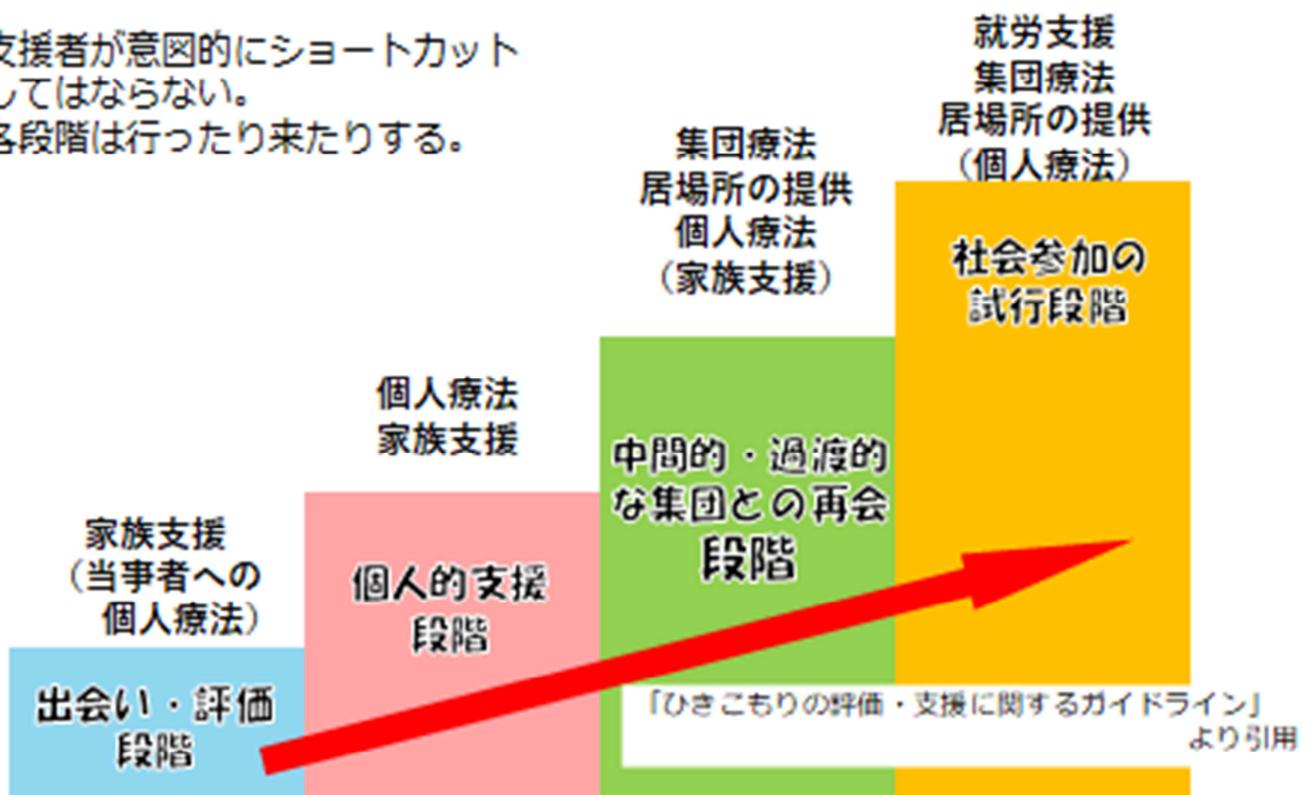
ひきこもり支援は通常、出会いと評価の段階、個人的支援段階、中間的・過渡的な集団との再会段階、社会参加の試行段階があり、相談者と話し合いながらそれぞれの過程を進行していきます。

しかし、この段階を早く進めばいいとか、次の段階に進んだから今までの支援は終わりといったことを示すものではありません。

相談者および本人の希望に添えるよう、各段階を行ったり来たりしながら支援者も一緒に試行錯誤することが大事です。

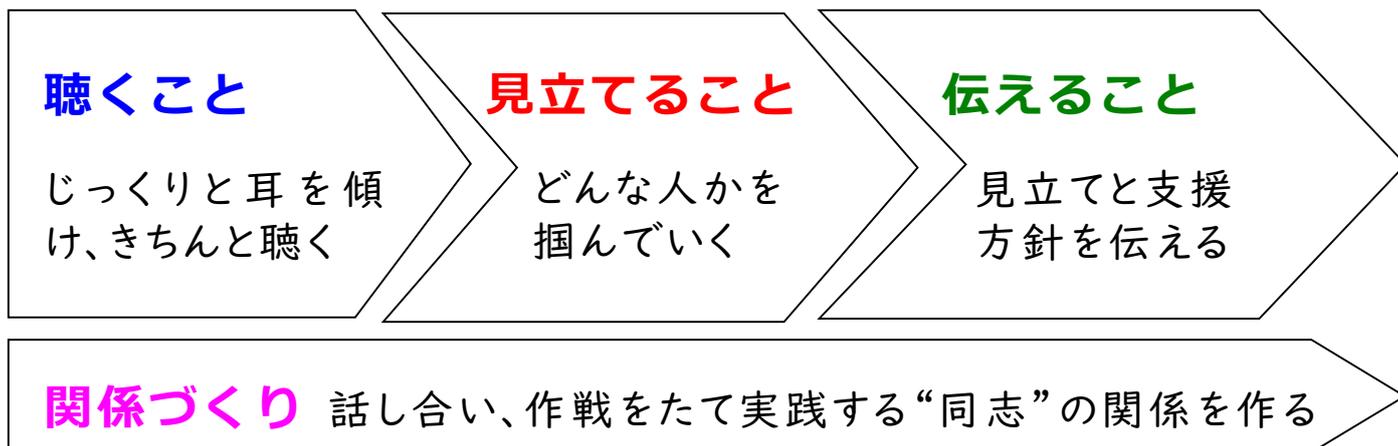
【ひきこもり支援の諸段階】

※支援者が意図的にショートカットしてはならない。
※各段階は行ったり来たりする。



第3章 ひきこもり支援の流れ

ひきこもり支援の流れは下の図のようになります。



ひきこもり相談に入るにあたって、通常の相談における対応同様に、「聴くこと（情報収集）」、「見立てること（アセスメント）」、「伝えること（支援方針）」の大きく3つの作業が大切になります。

また、3つの作業と同じくして、相談者とのつながりが切れないように、そして相談者が相談しやすい場を作るためにも「関係づくり」が重要となります。



1 「聴くこと」、**「関係づくり」**

ひきこもり支援は、相談に来た方の話を聴くことから始まります。ただ“聞く”のではなく、相手の気持ちにより添いながら“聴く”ことで、相談者が安心して話せる場を作りましょう。

「聴くこと」に加えて、「関係づくり」にも気を配りましょう。

① 関係づくり

相談者にとって、初めて会う支援者に対しては相当の緊張感（場合によっては懐疑心）を抱いているものです。また、相談者のプライベートに触れることから、まずは信頼関係を築いていく必要があります。

そのためには「温かく、ゆっくり」迎え入れる態度を示しましょう。どんなことからでもいいので、相談者が安心して自分のことを話しやすい環境を作りましょう。



「聞く」は「指示に従う」や「音が自然と入ってくる」という意味があるよ。

「聴く」は「心を傾ける」という意味があるよ。

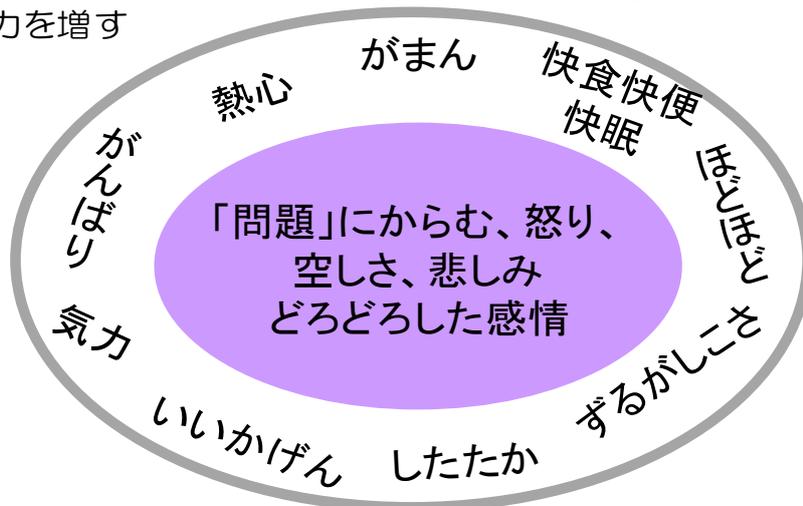
②まんじゅう理論

関係づくりでは相手を肯定し、認めるということは大切です。しかし、何でも肯定するというわけではありません。相手の「気持ち」を肯定し、認める必要があります。人の気持ちについて、「まんじゅう」に例えた理論があります。

～まんじゅう理論～

苦しみへの共感、努力の承認のために ～まんじゅう理論～

あん（困難・苦勞とそれに伴う気持ち）の存在を承認すると同時に、皮（対処・工夫とそれに伴う気持ち）も存在していることを認め、たたえ、励ますことを通じて、あんこ（困難に伴う気持ち）が癒され、生きる力を増す



自分で自分を助ける力を育む

※平成 30 年度 ひきこもり支援スキルアップ研修会資料より
(東京学芸大学 福井里江先生)

人が抱える困難や苦勞、そしてそれに伴う感情を「あん」、困難への対処や工夫、それに伴う感情を「皮」として考えます。人はどちらか一方に注目しがち（多くは苦勞を減らそうと「あん」に注目しがち）ですが、もう一方にも注目することでその人の全体像が見えてきます。人の気持ちは「あん」だけ、あるいは「皮」だけ存在するのではなく、どちらももった「おまんじゅう」として考えると、その人の気持ち全体を受容することにつながりやすくなります。「あん」と「皮」をしっかりと受け止めながら、家族が「苦勞を分かってもらえた、私も頑張ってきたのかもしれない」と思えるようにしましょう。

また、相談者は今直面している大変さ、つまり「あん」を減らそうとしますが、支援者が「皮」に注目しながら、本人に伝えたり接することで「皮」が厚くなります。相対的に「あん」の割合が減ることで、回復につながることもあります。

例



いつまで頑張ればいいの…
もう耐えられない！！

①

相談者は、苦勞（あん）
に注目している。



そう思われるぐらい、今、とても辛いお気持ちなんですね…。
（あんの承認）
よければ、どんな風に頑張ってきたか、教えていただけますか？
（皮に注目させる質問）

②

相談者の苦勞（あん）
を受け止める。

相談者が今までしてきた
対応（皮）の確認。



全部無駄だったけど…
あの子のために〇〇したり…、□□とか…

③

相談者は自分がしてきた
工夫（皮）には注目しづらいため、支援者と一緒に確認していく必要がある。

初回面接から関係づくりは大切

失敗例



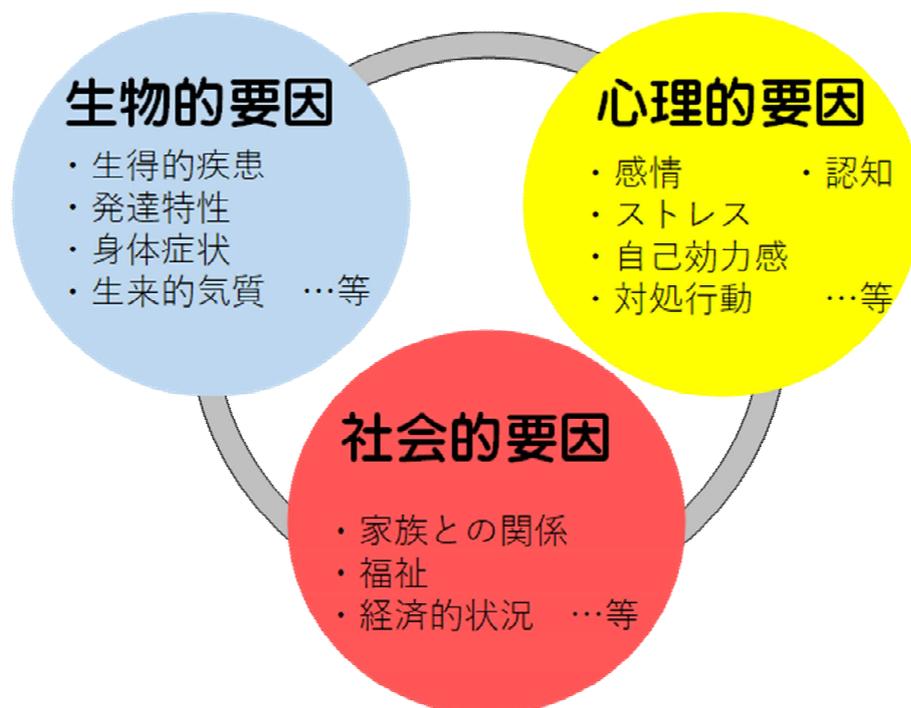
成功例



2 「見立てること」

① アセスメントについて

アセスメントとは、現状や背景を把握し、本人や家族への緊急の対応の必要性や、今後の支援方針を考えるために行うもので、集めた情報を自分なりに評価し、その人がどんな人か理解・解釈・仮説を立てることです。生物・心理・社会的側面の3つの軸を意識して、その人をバランスよく捉えていきます。



実際のひきこもりの評価の流れとしては、初回来談時に相談者に「面接相談申込書」を記入していただき、それを基に「ひきこもり相談票」に沿って情報収集を行い、現在のひきこもりの状態像の把握と支援方針を探るための「脱ひきこもりチェック表」を作成していくことを基本としています。この3つの作業は互いに絡み合っていますが、特に「見立てること（アセスメント）」が上手くいくかが肝になります。言い換えると、相談が上手く進まない場合は、もう一度見立てること（アセスメント）を見直してみることをおすすめします。

④ 脱ひきこもりチェック表(資料3参照)

厚労省のガイド
ラインの支援段階

脱ひきこもりチェック表

※項目内の行動等は例です。「そのような行動ができる程度」と捉えてください。

社会参加 支援段階	5	高い (社会的活動)	ハローワークに行く 断続的・短期間働く	相談ができる	親しい友人と日常的に 交流する
集団支援 段階	4	やや高い (楽しみがある、 居場所に通う)	図書館や習い事 医療・相談に通う	本音で話ができる	少数だが家族以外の人と 会い話をする 友人・知人と連絡を取り合 う
個人支援 段階	3	普通 (穏やかに生活)	近所に散歩・ 簡単な買い物	日常会話	電話に出て用件を聞く 宅配を受け取る 訪問支援を受け入れる
家族支援 段階	2	やや低い	家庭内	接点は限定的 会話は乏しい・表面的	限定された人と部分的に 交流
	1	低い	自室内	接点がほとんどない	家族以外の接点は皆無
		心のエネルギー	行動範囲	家族関係	対人関係

※竹中哲夫著『子ども・若者支援地域議会のミッションと展望』『ひきこもり支援のための評価尺度(試案)』を参考に、秋田県精神保健福祉センター・秋田県ひきこもり相談支援センターで作成。

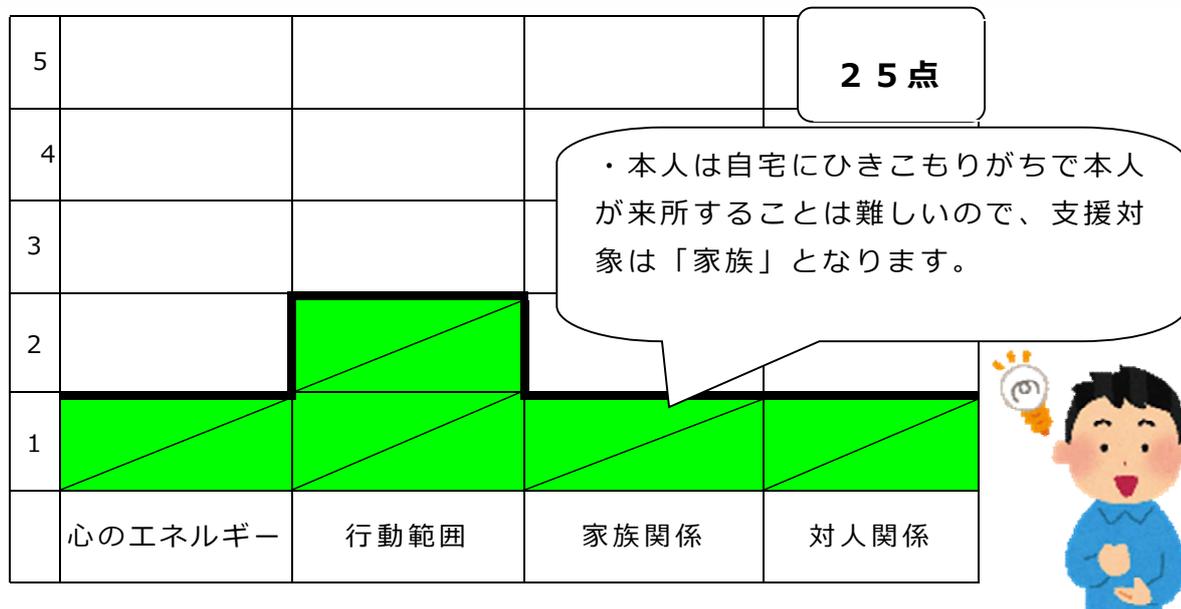
記入日： 年 月 日 氏名： _____ /100 (一枠5点)

【脱ひきこもりチェック表の記載における留意点】

- 「心のエネルギー」とは「元気さ、パワー」などと考えてみてもいいでしょう。評価者から見ての主観的なものとしてチェックします。1つの枠で「5点」となります。(相談者が「1の半分くらいの達成度」と話す場合は、「2.5点」としてもいいでしょう。)
- 以下、「行動範囲」、「家族関係」、「対人関係」の項目についても同様にどの段階にあるか考えて評価します。項目として列挙している内容は、あくまでも例として示したものですので、「その内容がすべてできていなければその段階に至っていない」ということではありません。

【使い方】

【例 1】長期ひきこもりで部屋でゲームばかりしている



考え方のコツ

- ・心のエネルギー、家族関係、対人関係が低い値です。
- ・家族が相談に来ているし、家族関係の改善から始めることが良さそうです。
- ・家族関係を次の段階（2：接点は限定的）にUPさせるにはどうしたらいいのか、今のコミュニケーションの取り方を確認する必要があります。

支援の具体例

家族関係の改善に焦点をあてて、相談者（母）の焦りや不安に寄り添いつつ、本人への関わり方を話し合いました。母は、「本人に今後や就労のことを問い詰めても返事をしないため、まったく声かけをしなくなった」と話しました。そこで、次のように提案しました。

- ①今はエネルギーがとても低い状態。本人を急き立てるようなことはせず、エネルギーが貯まることを待ちましょう。
- ②家族関係の改善にはコミュニケーションをとることが大切です。まずはじめに、「あいさつ」を心がけましょう。返事はなくても、気持ちは本人に届いているはずですよ。
- ③家族から常に気にされると、本人は気が重くなりがち。本人のことはばかりにとらわれず、家族自身が気持ちにゆとりが持てるよう工夫しましょう。

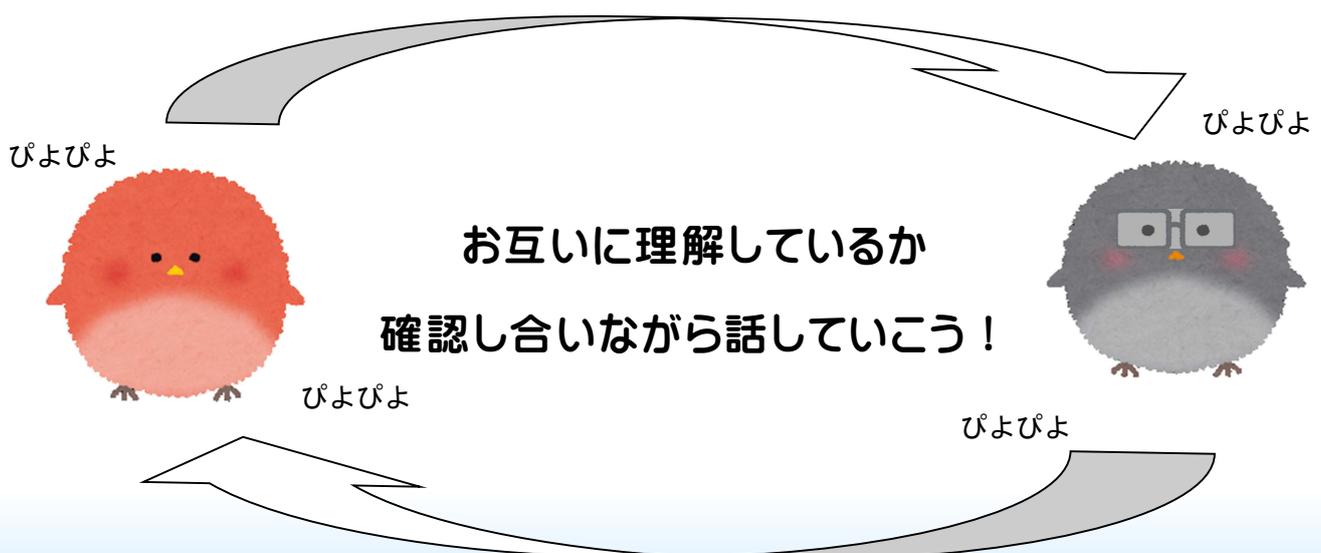
3 「伝えること」

見立てができたなら今の状態と今後の支援方針について相談者に伝えます。伝える際に、ただ話すのではなく、伝わりやすい工夫をするといいでしょう。

例えば…

- ・視覚的に分かりやすい資料を渡す。(付録参照)
- ・情報量は少なめにして、聞きやすい声でゆっくり伝える。
- ・相談者に発言の機会を与える。
- ・専門用語を使わないで、日常の言葉で説明する。
- ・相談者の反応を見て、話を進める。
- ・相談者の話を整理し、この理解で合っているか、相談者自身に確認をする。

…等



第4章 ひきこもり支援の実際

1 家族相談

ひきこもり相談の多くの場合、はじめから本人が来ることは少なく、家族の相談から始まります。家族は、それまで世間体を気にして誰にも相談できず自分たちだけで悩み苦しんできていることが多いものです。また、相談につながるまでに数年かかっていることが多く、中には10年以上経過している場合もあります。

まずはじっくりと家族のお話を聞いて、相談に来てくれたことをねぎらい、安心して相談できるような関係づくりをすることが大切です。また、1回お話を聴くだけでは判断できないことも多く、数回の面接で分かってくることや数年にわたる継続的な面接で明らかになることもあります。大事なことは、これから一緒に相談していこうと思ってもらえるような相談者との関係づくりをして、つながり続けることです。

【電話相談の場合】

目標：「来所相談につなげる！」

そのために、

①ねぎらいの言葉をかける

「長年頑張ってこられたんですね」

②相談に出向く気持ちにさせる

「一緒に考えていきませんか？」

「ゆっくりお話を聞かせていただけませんか？」

※ニーズによっては情報提供で終わる場合もある。



【来所相談の場合】

目標：「継続相談につなげる！」

そのために、

①家族の行っている対応についてのアドバイス

②すでに起こっている良い変化についての焦点化

～家族に伝える、本人への対応のヒント～

◇ 会話のポイント

会話の手始めとして声かけしやすいのは…

- あ → あいさつ
- さ → 誘いかけ
- お → お願い
- そ → 相談



この4つをやってみるポイントは、相手からの返答を期待せず、日々、淡々と続けることです。返答がないと、声を掛けたこちらとしては残念な気持ちになったり、それが続くとだんだん腹が立ってくることもあります。それだと続けていることが難しくなります。けれども、最初から「返答はないかもしれない。それでいいんだ」と思っていると、こちらも気持ちが違います。良い返答は期待せず、それで良い、そんなもんだと考え、淡々と、日々続けることが大事です。

出典：島根県ひきこもり相談支援センター「ひきこもり支援マニュアル」(2016)資料より

◇ 家族自身が楽しむ

ひきこもり相談に来る家族の中には「ひきこもっている本人が苦しんでいるのだから、私も苦しんで生活しなきゃ」や「自分だけが趣味を楽しむのは申し訳なく感じる」等、趣味や友人との集まりへの参加を遠慮する方がいます。そういった方にはぜひ、家族も楽しんでいいという事を伝えてください。

本人と一番関わる家族が楽しみを持つことは、心の余裕や家庭内の雰囲気のとらぎにつながります。そうした余裕や和らぎは、本人の安心感にもつながってきます。

2 本人相談

【電話相談の場合】

目標：「来所相談につなげる！」

そのために、

①ねぎらいの言葉をかける

「勇気を出してよく電話してくれましたね」

「まずは電話をかけてくれてお話ができてよかったです」

②相談に出向く気持ちにさせる

「もしよければ一度こちらに来てみませんか？」

「ゆっくりお話を聞かせていただいただけませんか？」

※ニーズによっては情報提供で終わる場合もある。

【来所相談の場合】

目標：「継続相談につなげる！」

そのために、

①緊張した居心地の悪さや心細さを理解する。

②ねぎらいの言葉をかける。

「よく来てくださいました。お会いできて嬉しいです」

③結論を焦らない。

「やれるところから始めましょう」



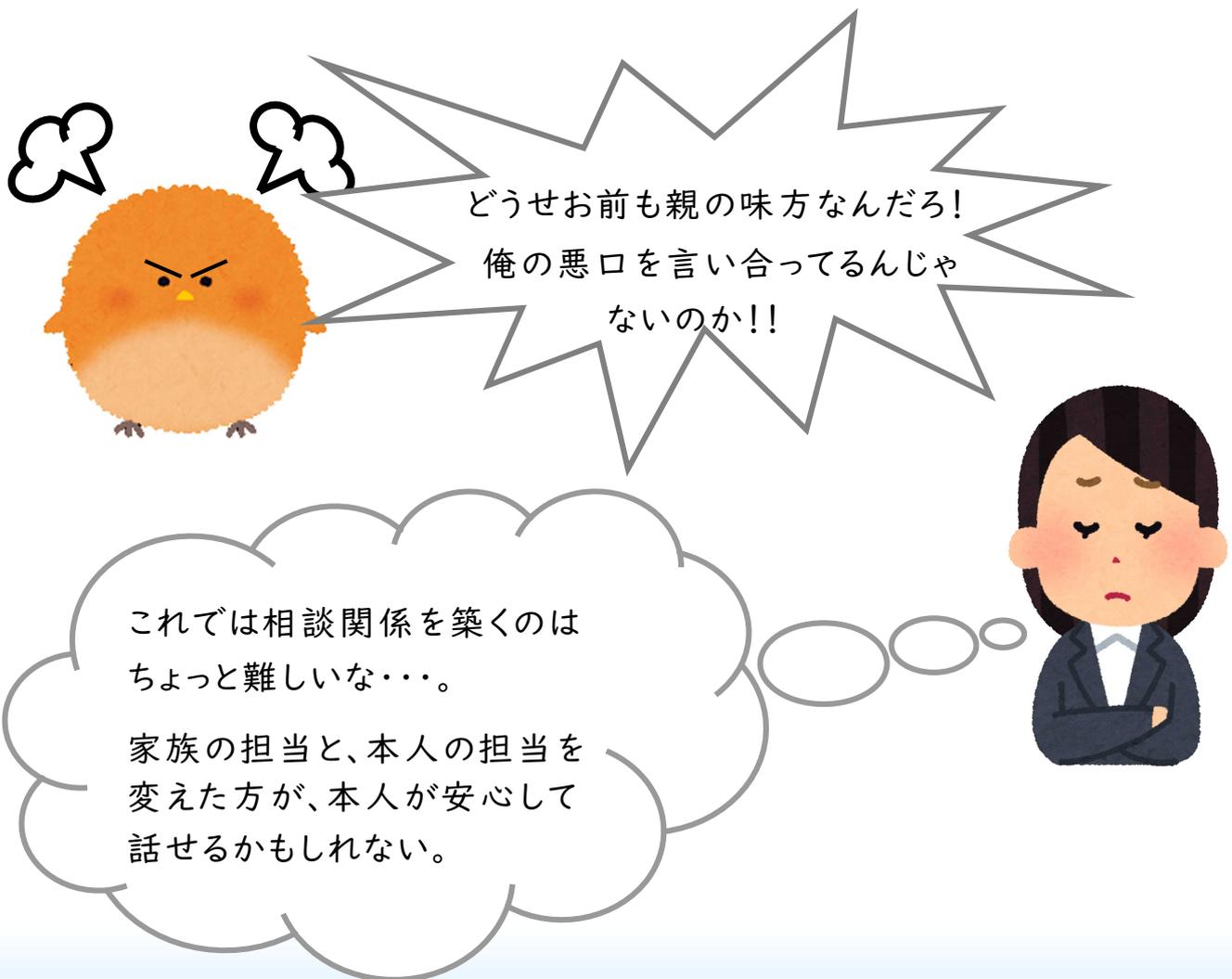
継続面接ができ、家族以外である支援者との二者関係が安定してきたら本人の意向を確認しながら、次のステップである「集団の場への参加」を提案していてもいいでしょう。

【本人と家族が来所相談に来た場合】

目標は家族相談、本人相談と同様です。

しかし、面接に本人と家族同席にするか別々にするか、別々に話を聴く場合にはどちらの話を先に聴くか等、対応の仕方についてはいくつか選択肢があります。相談者の希望やそれまでの話から判断して対応しましょう。

なかには、本人と家族で担当者を変えた方が良いと判断される場合があります。その場合は、それぞれの面接日を変えたりしながら、複数の職員で対応することも検討しましょう。



第5章 事例紹介と支援のヒント

支援のヒントをまとめました。相談対応の際に参考にさせていただけると幸いです。（事例については、複数の事例を組み合わせるなど加工を加えて紹介をしています。）



事例 A：不登校からのひきこもり事例

19歳、女性。ひきこもり歴2年。

対人面での不安から不登校となり高校2年で中退をする。その後、自室中心の生活となり、徐々に家族との会話がなくなってきた。「本人と会話がしたい。また一緒に笑ってご飯が食べられるようになりたい」と家族が希望し母のみ来所した。本人は家族を完全に避けていたが、家族が不在時は趣味の料理を楽しむエネルギーはあった。睡眠、食事、整容面での大きな問題はなし。

【相談の経過】

母面接では、母の気持ちを傾聴し本人への関わり方を話し合った。「なぜひきこもっているのか」「将来どうしたいのか」等の声かけは一切中止し、日常生活での挨拶やIメッセージの言葉かけ、本人が作ってくれる料理を褒める等ポジティブな対応を心がけてもらった。

初回相談から半年後、突然本人が自分の気持ちを打ち明け始めた。その日以来、家族と一緒に会話や食事をするようになり、家族で外出もできるようになった。家族関係も穏やかになり、相談は終了とし、今後も本人を尊重した関わりを続けていくと母は話していた。

【支援のヒント】

- ◇ 挨拶をする～「おはよう」「おやすみ」「買い物に行ってくるね」など、さりげなく声かけをしましょう。返事がなくても気にしすぎず、さらっと一声かけるのがポイントです。そしてこまめに声をかけ続けていきましょう。忍耐がいますが、続けることで必ず変化が起きます。
- ◇ ポジティブな対応～相手の発言にも肯定的に反応することが重要。また、肯定的に話すには、相手を非難したり、してほしくないことを話すのではなく、相手の良い面や相手にして欲しいことを伝えるようにします。
- ◇ 禁句～将来のこと、同年代の人たちとの比較などは言わないことです。

事例 B: 家庭内の変化をきっかけにひきこもりから回復に至った事例



39歳、女性。ひきこもり歴18年。

大学中退後、意欲がわからずそのまま自宅中心の生活で家事や祖母の介護に携わっていた。5年ほど前から母は、親の会の参加を中心に来所。そのうち家事等に余裕ができたため、母の勧めで本人来所へとつながった。

本人は相談当初から職親参加を希望し、職親参加を経て就労が決まり、社会参加ができるようになった。

【相談の経過】

初めての個別面接でも母を通してセンターへの信頼感があったためか、不安や緊張もなく支援を受け入れる態度であった。2回目の個別面接後、希望していた職親参加をし、参加日数を増やしていった。職親参加中は、表情も明るく順調に適応しているかのように見える一方、ミスをするるとひどく落ち込んだり、生活リズムは昼夜逆転気味のままであったり、将来のことを具体的に考えたりすることは難しい一面もみられた。そのため、本人のペースに合わせて体験内容を変化させたりした。

体験開始から1年後、就労意欲が芽生えてきて自らハローワークに行くなどしてパート就労が決まった。そのころには生活リズムはほぼ落ち着き、前向きな思考ができるようになっていた。

【支援のヒント】

- ◇ 本人のペースを尊重し、本人の意欲が湧いてきたところに寄り添っていくことで、自信が回復して社会参加に向かっていくことができます。
- ◇ ひきこもりの長期化とは、年齢相応の社会経験を積む機会を失っていたことなので、同年代の人たちと合流することには容易なことではありません。それゆえ、「再チャレンジを支える社会とのつながり支援事業（職親）などの仕組み」や「本人に伴走する支援者の存在」がとても大事になります。
- ◇ 家族が先に相談機関とつながっていたことで、安心して相談できる場所として認識されます。

(※職親～資料参照)

事例 C: きめ細かい支援段階を経て、自信がついていった事例

30歳、男性。ひきこもり歴7年。

高校卒業後、数カ所に就労するが人間関係に悩み退職を繰り返す。不安障害の診断で通院中である。初回は母と来所相談をしたが、その後本人のみの来所相談となる。個人面接と並行して当事者グループへの参加や、職親参加を経て、サポートステーションの就労支援へとつながった。

【相談の経過】

個人面接では、本人の目標設定や目標に近づくために具体的に出来ること等と一緒に考えていった。また、家族との関係等本人のつらさも傾聴し、本人が前向きな気持ちを持てるよう配慮しながら面接を続けた。グループ活動では最初は汗だくになり対人面の苦手さがにじみ出ていたが、2年が経過すると少しずつ集団にも慣れてきて、楽しく参加し、リーダーを引き受けるようになっていた。

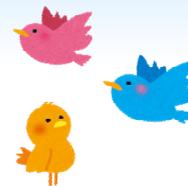
そのころ、職親参加を提案するが、まだ不安さを話していた。半年後、本人から「職親を体験してみたい」との希望があり、職親参加を数ヶ月行った。その後、就労のためのいろいろな知識を身につけたいと自らサポートステーションへ相談をした。現在は不安になった場合は連絡があり適宜フォローしている。いろいろ体験していく中で表情にも自信が見られてきた。

【支援のヒント】

- ☆ 不安障害などで医療機関に通院している方であっても、治療が安定して主治医の了解が得られれば、ひきこもりの支援を同時に行っていくことが効果的です。
- ☆ 「啐啄同時（そったくどうじ）」という禅の言葉があるが、「そつ」は雛が内側から卵の殻をつつくこと、「たく」は親鳥が外側から殻をつつくことで、雛は自分のくちばしで卵の殻をつついて生まれてくる。親鳥は子どものペースに合わせてそれを応援する意味で外から殻をつついてやるが、雛がまだつつこうとしていないのに、親鳥が先につついて殻を破ってしまえば雛は生まれることができません。タイミングをあわせることで、雛がスムーズに生まれるという意味です。⇒本人の力で殻を破ろうとしているのを先回りせず、本人のペースに合わせて焦らずに見守る関わりの大大切さをを心に留めておきたいものです。



事例 D:本人の意向（就労希望先）を大事にして寄り添った事例



25歳、女性。ひきこもり歴5年。

小学生の頃から不登校気味であり、不安障害で通院していた医療機関より紹介され来所した。最初は受診先カウンセラーを交えての面接や、個別面接を数回行い、その後は本人が希望している職親参加体験を中心とした支援を行った。最終的には本人の希望する就労ができた。

【相談の経過】

職親見学時から緊張が非常に強く、本人の状況を細かく見ながらの参加となった。職親参加開始後、まずは事務所内でマニュアルを読む、作業の様子を見学するなど、場に慣れる時間を多く取った。体験1か月を過ぎたあたりから少しずつ作業に加わることができ、手順等も覚えていった。

3年間の職親参加体験中、月1回の訪問面接、半年に1回のカウンセラーとの合同面接を継続した。対人緊張の強い本人であったが、徐々に不安が和らぎ、作業にも前向きに取り組めるようになった。

体験終盤には職親から雇用についての打診があり、本人の希望にそった無理のない形でパート就労が決まり、センターでの支援は終了した。

【支援のヒント】

- ◇ 変化は必ず訪れる。まずは関係を持ち続け、「あせらず、あわてず、あきらめず」関わることが功をなします。
- ◇ 精神疾患があり通院しているからということだけで支援を断らず、通院先の担当者とのやり取りを持ちながら、本人の意向を大切に行ったことが良かったと思われます。
- ◇ 対人不安や緊張が強く、本人が希望する職業には向いていないように一見思えても、決定は本人に任せる事が大切です。支援者は寄り添う事が大切です。

事例 E:職親参加で自信をつけた事例



23歳、女性。ひきこもり歴1年。

高校卒業後すぐ就職をする。しかし、人間関係や環境にうまく適応できず体調を崩してしまう。その後、社会参加を試みるが持続できなく落ち込みや不安が強くなりひきこもり状態となった。来所相談では社会参加への自信をつける事も希望され職親参加で社会につながるきっかけをつかんだ。

【相談の経過】

個別面接を数回行った後、見学参加を経て職親参加を開始した。開始当初は不安や緊張が強かったが、経験のある職種だったため作業に大きな問題はなかった。職親参加の時間や日数も本人の希望に合わせて少しずつ増やしていった。しかし、「自分から周囲の人に質問できない」「話しかけるタイミングが分からない」等、コミュニケーションの不安はなかなか拭えなかったため、月1回の訪問の他、個別面接をして気持ちを聴いたり、対応方法を一緒に考えたりした。また、コミュニケーションについては職親とも話し合い、改善点を探っていった。

体験開始から5か月目に入った頃、職親から雇用についての打診があった。本人も「いずれここで働けたら」と考えていたため、双方合意の上雇用契約へと進み本人の希望が満たされたため相談は終了となった。

【支援のヒント】

- ◇ 就労先での不適応からひきこもり状態となっても、本人の経験のある職種への自信や就労意欲などストレングスを生かしながら、本人の就労における様々な不安や悩みに付き合っ、就労までをきめ細かく支えることが功をなします。
- ◇ 本事例のように、就労後の不適応からひきこもりに陥っている場合、就労を急がずスモールステップで時間をかけて支えていく支援をすることで、就労に関しての失敗体験をやり直し、自信をつけることにもつながります。

事例 F：長期ひきこもりへのアウトリーチ事例



45歳、男性。ひきこもり歴25年。

小学校から不登校となり自宅中心の生活をしてきた。中卒後一時叔父の職場でアルバイト等もしていたが、20歳頃から再び自宅中心の生活となる。親の会に参加をしていた母から5年前に相談があり、本人の同意を得てアウトリーチを開始した。

【相談の経過】

当初は月に1回のアウトリーチを行った。その頃は「周囲の目が気になり外出できない」「自分は本当にどうしようもないダメな人間ですよ」など、家族や社会に対するうしろめたさや罪悪感の強い言葉が多かった。

3年目頃になると、家族以外の支援者との話を楽しんだり、本人が希望するコンビニまで外出をする練習を一緒にしたり、家庭内では家事や家庭菜園の手伝い等で、自分の仕事が定着していった。

4年目頃から、だんだんと、アウトリーチの回数を減らして様子を見るようにした。その頃から夕食づくりをはじめ家族からも頼りにされる部分も増えていった。本人自身が「このままの自分でいいんだ」「自分なりによくやっていると思う」と本人を受け入れてくれる家族に安心感を持って、自分自身の現状を肯定できるようになったため、本人、家族と話し合い5年間にわたるアウトリーチとしての支援を終了とした。

【支援のヒント】

- ◇ 長期化したひきこもりのエネルギーの回復、自己肯定感の回復には、かなりの時間がかかりますが、支援者側も本人のペースに合わせて伴走する関わりを続けることが大切です。
- ◇ 人との関わり自体が役に立っている⇒人薬
- ◇ 自宅中心のひきこもりは、外出をすることだけにとらわれず、家庭の中での役割を持つことが支援の第一歩となります。

★ひきこもり支援のゴールは必ずしも就労ではないので、各事例によつての社会とのつながり方や支援のゴールがあると考えることが大切です。また、一旦終了してもライフイベントによつて、また相談が再開されることもあります。

事例 G:巡回相談から地元相談機関につながった長期ひきこもり

事例（8050 問題）



52歳、男性。ひきこもり歴30年。

県外の大学を中退し家に戻ってくるが、そのままひきこもり状態となる。

父親は10年前に亡くなっており、近隣に住む叔父が、80代の母親亡き後のことを心配して相談。叔父は20年位本人の姿を見ていない。また、同居する母や兄弟とはほとんど話をしないが、歯科通院など必要なことはしているようである。

【相談の経過】

巡回相談に母と叔父と一緒に相談をした。次回からの相談は、地元相談機関で相談することを提案するが、母は、地元知られると困るという理由で断った。しかし、叔父等周りで心配する親族もいるので、センターへの電話相談を希望した。月に1回ほどの電話で状況確認等母と相談を続け1年くらい経過したが、その後、家族は、母の病気、長男が病気再発で長期入院、三男の失業等で、地元相談機関に生活援助の相談をした。このことを機会に地元の相談機関につながることができ、当センターでの支援は終了とした。

【支援のヒント】

- ◇ 遠方の方でも相談しやすいように巡回相談を実施しています。地元の相談機関とつながり、よりきめの細かい支援が継続出来るよう連携をとっています。
- ◇ 本人や家族が地元の相談機関を望まない場合、相談先として情報提供をして、緩やかに見守る支援を続けることも大切です。

事例 H:本人から「相談に行ってこい」と命令され親が来談相談した 長期ひきこもり事例（8050 問題）



50歳、男性、ひきこもり歴30年。

大学中退後アルバイトをするが数か月で体調不良となり、その後ひきこもり状態となる。両親が相談に来た時点では、庭仕事や力仕事など率先して行い、スーパーへの買い物などは母と一緒にいき助けていた。その他、楽しみとして図書館にも時々出かけていた。ただ、本人は自分のひきこもりの原因は親のせいだと親を責めて、親としての責任や親亡き後、本人がどこに相談したら良いか等教えてもらってくるように各種相談機関へ親を出向かせていた。

【相談の経過】

親支援として両親の面接を定期的に続けた。「親の理想のみで過剰な期待をし、叱咤激励を繰り返してきたことが本人を苦しめていたかもしれない」と父親の気づきが生じ、本人への謝罪も行った。また、相談で学んだ本人へのあいさつや、日常の何気ないポジティブな声かけを地道に続けた。

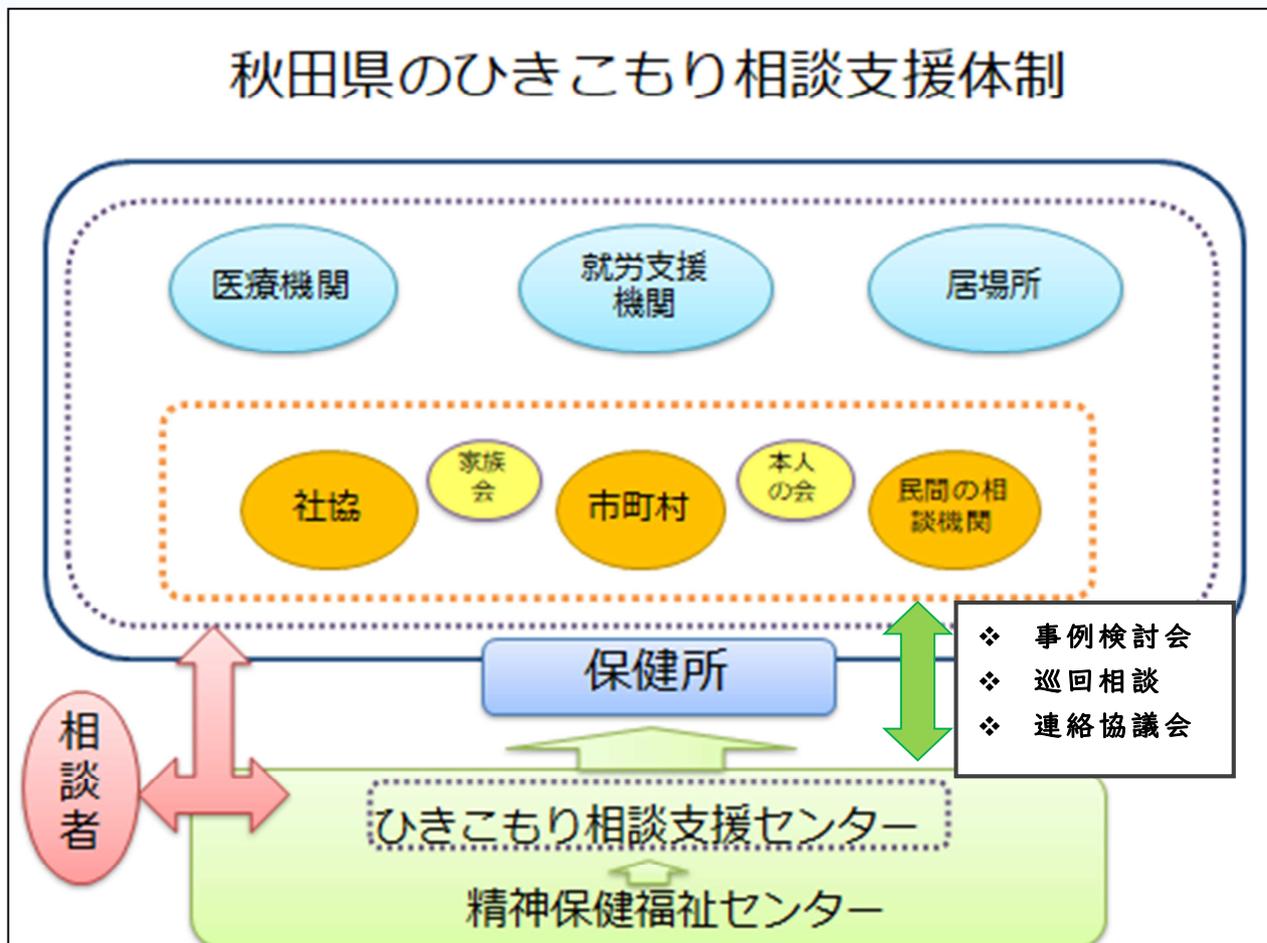
本人は親を責めるようなことはなくなり、2年後には自ら精神科受診を希望し、母が同席で定期的に受診をするようになった。親は地域にも本人の存在を伝えていて家族のみで抱えず、コミュニティの支えも必要であることを本人にも伝えていと話している。

最近、親が高齢でもあり、時々、電話報告で現状を確認している。

【支援のヒント】

- ☆ 本人の気持ちをよく聴いた上で、謝罪の要求にはある程度応じた方がいいといわれています。それは、ひきこもりになった責任を本人だけでなく家族もその一部を引き受けることになるからです。
- ☆ 親が変わることで、結果として本人も親を許し、自分の内面に抱えていた辛さや将来の不安に向き合えるようになったと思われます。（親が変われば子も変わる）
- ☆ ひきこもりの家族を抱えていることを、地域には知られたくない親の気持ちがありますが、地域の力を信じることも大きな支えになります。

第6章 県内相談機関について



1 秋田県ひきこもり相談支援センター（精神保健福祉センター内）

ひきこもりに関するご相談に対応しております。当事者の会（青年グループ）や家族会（にじの会）等のグループ活動も開催しております。ご相談内容によっては、身近な地域の保健所、市町村、医療機関などをご紹介することもあります。

【連絡先：018-831-2525 受付時間：平日 10:00～16:00】

2 県内各地域振興局

ひきこもりの相談に関しては、地域の相談機関やひきこもり相談支援センターと連携を取って対応しています。また、社会とのつながり支援事業（職親）の相談窓口にもなっております。保健師が随時相談に応じている他、精神科医による精神保健相談も行っています（要予約）。【受付時間：平日:8:30～17:15】

機 関 名 (担 当 課 等)	住 所	電話番号
北秋田地域振興局大館福祉環境部 (企画福祉課 調整・障害者班)	〒018-5601 大館市十二所字平 内新田 237-1	0186-52-3955
北秋田地域振興局鷹巣阿仁福祉 環境部 (企画福祉課 調整・障害者班)	〒018-3393 北秋田市鷹巣字東 中岱 76-1	0186-62-1165
山本地域振興局福祉環境部 (企画福祉課 調整・障害者班)	〒016-0815 能代市御指南町 1-10	0185-55-8023
秋田地域振興局福祉環境部 (企画福祉課 調整・障害者班)	〒018-1402 潟上市昭和乱橋字 古開 172-1	018-855-5171
由利地域振興局福祉環境部 (企画福祉課 調整・障害者班)	〒015-0885 由利本荘市水林 408	0184-22-4120
仙北地域振興局福祉環境部 (企画福祉課 調整・障害者班)	〒014-0062 大仙市大曲上栄町 13-62	0187-63-3403
平鹿地域振興局福祉環境部 (企画福祉課 調整・障害者班)	〒013-8503 横手市旭川 1-3-46	0182-45-6137
雄勝地域振興局福祉環境部 (企画福祉課 調整・障害者班)	〒012-0857 湯沢市千石町 2-1-10	0183-73-6155

3 市町村など身近な相談機関

★市町村の相談窓口（令和3年6月現在）

機 関 名 (担 当 課 等)	住 所	電話番号
大館市役所 (福祉部 健康課)	〒017-0897 大館市字三ノ丸 55 (保健センター内)	0186-42-9055
鹿角市役所 (健康福祉部 福祉総務課)	〒018-1401 鹿角市花輪字荒田 4-1	0186-30-0236
北秋田市役所 (健康福祉部 福祉課)	〒018-3392 北秋田市花園町 19-1	0186-62-6637
小坂町役場 (町民課 町民福祉班保健センター)	〒017-0292 小坂町小坂字上谷地 41-1	0186-29-3926
上小阿仁村役場 (住民福祉課)	〒018-4494 上小阿仁村小沢田字向川原 118	0186-77-2222
能代市役所 (市民福祉部 福祉課)	〒016-8501 能代市上町 1-3	0185-89-2153
八峰町役場 (福祉保健課)	〒018-2502 八峰町峰浜目名瀧字目長田 118	0185-76-4608
三種町役場 (福祉課)	〒018-2401 三種町鶉川字岩谷子8	0185-85-2190
藤里町役場 (町民課)	〒018-3201 藤里町藤琴字藤琴8	0185-79-2113
潟上市役所 (福祉保健部 社会福祉課)	〒010-0201 潟上市天王字棒沼台 226-1	018-853-5314
五城目町役場 (健康福祉課)	〒018-1792 五城目町西磯ノ目一丁目 1-1	018-852-5128
八郎潟町役場 (福祉課)	〒018-1692 八郎潟町字大道 80	018-875-5808

井川町役場 (健康福祉課)	〒018-1596 井川町北川尻字海老沢 樋ノ口 78-1	018-874-4417
大潟村役場 (福祉保健課)	〒010-0494 大潟村字中央 1-1	0185-45-2114
男鹿市役所 (市民福祉部 健康子育て課)	〒010-0595 男鹿市船川港船川字泉台 66-1	0185-24-3400
由利本荘市役所 (健康福祉部 福祉支援課)	〒015-8501 由利本荘市瓦谷地 1	0184-24-6315
にかほ市役所 (市民福祉部 健康推進課)	〒018-0402 にかほ市平沢字八森 31-1	0184-32-3000
大仙市役所 (健康福祉部 社会福祉課)	〒014-8601 大仙市大曲花園町 1-1	0187-63-1111
仙北市役所 (市民福祉部 社会福祉課)	〒014-0392 仙北市角館町中菅沢 81-8	0187-43-2288
美郷町役場 (福祉保健課)	〒019-1541 美郷町土崎字上野乙 170-10	0187-84-4907
横手市役所 (市民福祉部 社会福祉課)	〒013-0023 横手市中央町 8-2	0182-35-2132
湯沢市役所 (福祉保健部 福祉課)	〒012-0824 湯沢市佐竹町 1-1	0183-73-2122
羽後町役場 (健康福祉課)	〒012-1131 羽後町西馬音内字中野 117	0183-62-2111
東成瀬村役場 (民生課)	〒019-0801 東成瀬村田子内字仙人下 30-1	0182-47-3405
秋田市役所 (福祉保健部 福祉総務課)	〒010-8560 秋田市山王一丁目 1-1	018-888-5659
秋田市保健所 (健康管理課)	〒010-0976 秋田市八橋南一丁目 8-3	018-883-1180

★社会福祉協議会

機 関 名	住 所	電話番号
大館市社会福祉協議会	〒017-0836 大館市池内字大出 135	0186-42-8101
鹿角市社会福祉協議会	〒018-5201 鹿角市花輪字下花輪 86-2	0186-23-2165
北秋田市社会福祉協議会	〒018-3312 北秋田市花園町 16-1	0186-69-8025
小坂町社会福祉協議会	〒017-0201 小坂町小坂字上前田 7-1	0186-29-3221
上小阿仁村社会福祉協議会 (高齢者生活福祉センター内)	〒018-4421 上小阿仁村小沢田字向川原 80	0186-77-3057
能代市社会福祉協議会 (能代ふれあいプラザ 2F)	〒016-0817 能代市上町 12-32	0185-89-6000
八峰町社会福祉協議会	〒018-2644 八峰町八森字椿台 112	0185-77-3551
三種町社会福祉協議会 (地域福祉センター内)	〒018-2303 三種町森岳字上台 93-5	0185-72-4400
藤里町社会福祉協議会 (総合福祉センター内)	〒018-3201 藤里町藤琴字三ツ谷脇 40	0185-79-2848
潟上市社会福祉協議会 (潟上市役所飯田川出張所内)	〒018-1502 潟上市飯田川下虻川字ハツ 口 70	018-877-2677
五城目町社会福祉協議会 (保健介護支援センター内)	〒018-1725 五城目町西磯ノ目 1-6-10	018-852-5192
八郎潟町社会福祉協議会 (老人福祉センター内)	〒018-1621 八郎潟町家ノ後 23-3	018-875-3871
井川町社会福祉協議会 (井川町役場内)	〒018-1596 井川町北川尻字海老沢樋ノ 口 78-1	018-874-2611

大潟村社会福祉協議会 (ふれあい健康館内)	〒010-0441 大潟村字北 1-3	0185-45-2840
男鹿市社会福祉協議会 (男鹿市福祉センター内)	〒010-0511 男鹿市船川港船川字片田 74	0185-23-2772
由利本荘市社会福祉協議会	〒015-0866 由利本荘市堤脇 40-1	0184-23-5519
にかほ市社会福祉協議会	〒018-0402 にかほ市平沢字八森 31-1	0184-32-3020
大仙市社会福祉協議会 (大曲市健康福祉会館内)	〒014-0027 大仙市大曲通町 1-14	0187-63-0277
仙北市社会福祉協議会	〒014-0347 仙北市角館小勝田間野 54-5	0187-52-1624
美郷町社会福祉協議会	〒019-1541 美郷町土崎字上野乙 6-1	0187-85-2294
横手市社会福祉協議会 (卸町ビル2F)	〒013-0072 横手市卸町 5-10	0182-36-5377
湯沢市社会福祉協議会 (湯沢市福祉センター内)	〒012-0815 湯沢市古館町 4-5	0183-73-8696
羽後町社会福祉協議会 (五輪坂ケアセンター内)	〒012-1103 羽後町林崎五林坂 21-1	0183-62-5313
東成瀬村社会福祉協議会 (保健センター内)	〒019-0801 東成瀬村田子内字仙人下 30-1	0182-47-2700
秋田市社会福祉協議会 (社会福祉センター内)	〒010-0976 秋田市八橋南 1-8-2	018-862-7445

4 支援機関

機 関 名	住 所	電話番号
秋田県北障害者就業・生活支援センター	〒017-0845 大館市泉町 9-19 泉町地域ふくしセンター1階 総合サービスセンター内	0186-57-8225
秋田県能代山本障害者就業・生活支援センター	〒016-0873 能代市字長崎 42-1	0185-88-8296
あきた若者サポートステーション	〒010-1413 秋田市御所野地蔵田 3-1-1 秋田テルサ 3F	018-892-6021
あきた就職活動支援センター	〒010-1413 秋田市御所野地蔵田 3-1-1 秋田テルサ 3F	018-892-7701
秋田県障害者職業センター	〒010-0944 秋田市川尻若葉町 4-48	018-864-3608
ウェルビューいずみ障害者就業・生活支援センター	〒010-0817 秋田市泉菅野 2-17-27	018-896-7088
秋田県発達障害者支援センターふきのとう秋田	〒010-1409 秋田市南ヶ丘 1-1-2 (秋田県立療育センター内)	018-826-8030
由利本荘・にかほ圏域 障害者就業・生活支援センター E-Support	〒015-0855 由利本荘市二番堰 25-1 由利本荘地域生活支援センター内	0184-44-8578
秋田県南障害者就業・生活支援センター	〒014-0043 大仙市大曲戸巻町 2-68	0187-88-8713
NPO 法人 大仙市子ども・若者総合相談支援センター「びおら」	〒014-0026 大仙市大曲丸の内町 1-11-2	0187-66-1106
ワンコイン・カフェ ふらっと	〒014-0047 大仙市大曲須和町 1-6-46	0187-62-5150
秋田県南若者サポートステーションよこて	〒013-0044 秋田県横手市横山町 1-1	0182-23-5101

Q&A

Q1 「家庭訪問を求められたときはどうすればいい？」

A1 保健師さんが訪問して話をしてくれると、本人が心を開いて外に出てくれると期待している人も少なくありませんが、現実には難しいことが多いものです。もちろん訪問することで、家庭の様子がより把握できる、膠着した状態に変化が起きる、様々な情報を直接提供できるなどメリットもありますし、訪問をきっかけにより改善する事例もあります。一方で、対人恐怖、易刺激、強迫症状などの強い事例では、早急な訪問はより不安や緊張感を高め、必ずしも効果的でないこともあります。訪問に関しては、原則的に本人の了解のもと、訪問の目的を整理して行うことが重要です。本人には、「会いたくない」をきちんと保障しましょう。

Q2 「本人は怠けているだけなのでは？」

A2 ひきこもりが単なる怠けなら彼らはみんなひきこもり生活に満足しているはずで、ところが彼らは満足するどころか、ずっと苦しみ続けています。近所の人からの視線におびえ、親を恨み、自分を責め続ける日々。そんなにつらいのなら早く抜け出せばよい、というのは簡単ですが、それが困難であるからこそ、その数はこれほど増えてしまったのです。また、ひきこもりが長期化すると、意欲はおろか、欲望そのものの水位が下がってしまいます。本人は終日無為に過ごすものが少なくありません。理由の一つは、彼らが「楽しむこと」への罪悪感を抱いているからで、更に言えば、長期にわたり「やりたいことが分からない」という状況にとどまっているためでもあります。

Q3 「ひきこもりは自力で治る？」

A3 ひきこもり状態から抜け出すには、家族以外の第三者の関与が欠かせません。しかし、外部の病院や支援団体などが関わると、本人は自分が病人扱いされるような気持になって反発します。この状態から立ち直りたいとは思っているけれど、病気ではないので治してほしいとは思っていない。実際、ひきこもりは病気ではないので「治す」という言葉にやや語弊があるのは確かです。「いつか自分で何とかできるはずだ。でもそれはいまではない」という状態が延々と続くのです。この心理は、依存症の人たちとよく似ています。例えばアルコール依存症の人は、治療を受ける前は「好きで飲んでいるだけだから、その気になれば酒なんていつでも自分でやめられる」と思い込んでいます。自分が病気だとは思いたくないので、最初から素直に外部の力を借りようとは考えないのです。

参考文献

- ・加藤隆弘著『みんなのひきこもり つながり時代の処世術』
- ・斎藤環著『中高年ひきこもり』
- ・斎藤環著『「ひきこもり」救出マニュアル 実践編』
- ・原田豊『支援者・家族のためのひきこもり相談支援実践ガイドブック』
- ・近藤直司『ひきこもり問題を講義する 専門職の相談支援技術を高めるために』
- ・竹中哲夫『ひきこもり支援論 人とつながり、社会につなぐ道筋をつくる』
- ・境泉洋・野中俊介『CRAFT ひきこもりの家族支援ワークブック』

おわりに

このガイドブックは、年々需要が高まる「地域でのひきこもり支援」に対応される支援者（支援機関）の方々に向けて作成しました。

ご本人やご家族だけでなく、支援者も悩み、苦しむことがあるかと思えます。状況が停滞しないように、みんなが辛い思いをしなくても済むように、各機関とも連携しながら、一緒に解決の糸口を探していきましょう。