資料

１．面接相談申込書（来談者記入）

２．ひきこもり相談票（支援者記入）

３．脱ひきこもりチェック票

４．ひきこもりの経過

５．今後の取り組みを話し合えるまでの過程

６．25項目版・ひきこもり尺度（HQ-25)

７．相談の工夫まとめ

８．職親事業リーフレット

面　接　相　談　申　込　書

令和　　年　　月　　日

ご本人について

（よみかな） 氏　　名	男 ／ 女
住　　所	〒 電話　　（　　）
生年月日	昭和・平成　　年　　月　　日（　　歳）

相談を申し込まれた方について

（よみかな） 氏　　名	（　　歳）
住　　所	〒
続　　柄	／　　（例　　父／長男）

1　ひきこもりの状態になったのはいつ頃からですか？

（　　）歳ごろ　または　（　　）年くらい前

2　これまで、どちらかにご相談されたことはありますか？

なし　　あり（ 機関名　　）

3　ご本人は、普段どのようにして過ごしていますか？

ほとんど自室から出ない　　自宅内で自由に過ごす　　特定の1～2ヶ所に外出する
複数の場所に外出する　　就労活動中　　不定期就労中　　その他（　　）

4　これまでの受診・治療歴、あるいは現在治療中の病気はありますか？

なし　　あり（ 疾患名　　）

5　今日はどのようなことをご相談になりたいですか？

①不登校に関すること　　②就労に関すること　　③対人関係に関すること
④病気や障害に関すること　　⑤家族関係に関すること　　⑥経済的な問題に関すること
⑦本人への対応に関すること　　⑧当事者の会・親の会に関すること
⑨その他（　　）

6　ここはどのようにしてお知りになりましたか？

他機関からの紹介（　　）　　知人からの紹介（　　）
ｲﾝﾀｰﾈｯﾄ　広報誌　新聞　ﾃﾚﾋﾞ　電話帳　ﾊﾟﾝﾌﾚｯﾄ類　本や雑誌　その他（　　）

ひきこもり相談票

年　　月　　日				担当：	
（ふりがな） 本人氏名	（　　）　男・女		住所	TEL:　　（ひきセンからの連絡：可・否）	
生年月日	年　月　日生（　　）歳			職業	
来談者氏名		本人との関係		住所	上記 Tel:
最終学歴	中・高・専・短・大・大学院（在・卒・中退・休学中）・ 不明 ・その他（　　）				

家族構成	続柄	氏　名	年齢	職業等

関わっている支援機関	
ひきこもり歴 (時期・きっかけ等)	
ひきこもりの状態	自室から出ない　家から出ない　近所のコンビニ等 趣味の用事のみ 該当無し　不明（聴取不可等）　その他（　　）

現在の生活状況	睡　眠	起床　時頃～ 就寝　時頃 ※昼夜逆転（ 有 ・ 無 ・ 不明）	
	食　事	回/日 家族と（ 一緒 ・ 別 ／ 部屋食 ） 不明	
	入　浴	毎日・ 2～3 日毎・ 週 1 回・ 月 2～3 回・ 入浴しない・ 不明	
	日中の過ごし方	テレビ パソコン ゲーム 音楽 雑誌・本 その他（　　）不明	
	交　流	家族 親類 友人 メール パソコン 無し その他（　　） 不明	
	身だしなみ	普通 関心がない こだわりがある（　　） 不明	
	家事	調理：自分で作る・たまに作る・手伝う・何もしない 食器洗い：自分でする・手伝う・何もしない 洗濯：自分でする・手伝う・何もしない 掃除：自室は片付ける・ゴミは捨てる・散らかっている その他（　　）	
	精神症状	気分（抑うつ・自殺念慮・その他）易刺激性（家庭内暴力・暴言・易怒性、イライラ） 強迫性（こだわり・強迫症状・不潔恐怖）対人緊張（強度の対人緊張・対人不安）	
	その他気になるエピソード・特記事項		

<table>
<tr><td colspan="3">学業成績・対人関係・不登校・いじめ・その他気になるエピソード等</td></tr>
<tr><td rowspan="5">生育歴</td><td>幼少期</td><td></td></tr>
<tr><td>小学校</td><td></td></tr>
<tr><td>中学校</td><td></td></tr>
<tr><td>高　校</td><td></td></tr>
<tr><td>大学・専門学校など</td><td></td></tr>
<tr><td>就労経験</td><td colspan="2">なし・あり［　　］
【職場での様子】
適応・短期間就労を繰り返す・不適応・パワハラを受けたなど</td></tr>
<tr><td>受診歴</td><td colspan="2">(身体疾患、精神疾患、発達障害、知的障害等、時期、治療状況等)</td></tr>
<tr><td colspan="3">本人の希望：</td></tr>
<tr><td colspan="3">家族の希望：</td></tr>
</table>

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。

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
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
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
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・若者支援地域協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）

ひきこもりの経過

エネルギーの低下

↓

対人恐怖・
集団恐怖

↑

ひきこもり

表面的な部分

回復

２次障がい

恐怖症状の継続

実際のエネルギー

②恐怖症状の軽減

①エネルギーの回復

安心／安全な環境

理解してくれる人の存在

参考：「ひきこもりの理解のために」島根県ひきこもり支援センター

今後の取り組みを話し合えるまでの過程

STEP1 深刻な家庭内暴力はないか？
- いいえ → 暴力的行動の予防
- はい ↓

STEP2 家族が気持ちにゆとりをもてているか？
- いいえ → 家族自身の生活を豊かにする もしくは家族自身のための支援を受ける
- はい ↓

STEP3 本人との関係は良好か？
- いいえ → 問題行動の理解 ポジティブなコミュニケーションの獲得
- はい ↓

STEP4 本人は元気を回復しているか？
- いいえ → 上手にほめて望ましい行動を増やす 先回りをやめ、しっかりと向き合って 望ましくない行動を減らす
- はい ↓

STEP5 本人の今後の取り組みについて話あっているか？
- いいえ → 相談機関の利用を上手に勧める
- はい ↓

STEP6 ポジティブなコミュニケーションを用いて話し合いを続ける

出典：境泉洋・野中俊介著　『ひきこもりの家族支援ワークブック』より

25 項目版・ひきこもり尺度（HQ-25）

（Teo el l.Psychiatry and Clinical Neurosciences 2018 より引用）

過去 6 ヶ月間で、以下の文章はどのくらいあなたにあてはまりますか。

最も適切な番号をひとつ選び、○をつけてください。

		あてはまらない	あまりあてはまらない	どちらでもない	少しあてはまる	あてはまる
1	人と距離をとる	0	1	2	3	4
2	一日中ほとんど自宅で過ごす	0	1	2	3	4
3	大切な事柄について話し合える人が本当に誰もいない	0	1	2	3	4
4	知らない人に会うのが大好きだ	0	1	2	3	4
5	自分の部屋に閉じこもる	0	1	2	3	4
6	人がうっとうしい	0	1	2	3	4
7	自分の生活において、自分を理解してくれようとする人たちがいる	0	1	2	3	4
8	人と一緒にいるのは居心地が悪い	0	1	2	3	4
9	一日中ほとんど一人で過ごす	0	1	2	3	4
10	何人かの人に個人的な考えを打ち明けることができる	0	1	2	3	4
11	人から見られるのが嫌だ	0	1	2	3	4
12	人と直接会うことはほとんどない	0	1	2	3	4
13	集団に入るのは苦手だ	0	1	2	3	4
14	大切な問題について話し合える人があまりいない	0	1	2	3	4
15	人との交流は楽しい	0	1	2	3	4
16	社会のルールや価値観に沿って生きていない	0	1	2	3	4
17	自分の人生にとって大切な人は本当に誰もいない	0	1	2	3	4
18	人と話すことを避ける	0	1	2	3	4
19	人と連絡をとることはあまりない（話す、書く等）	0	1	2	3	4
20	誰かと一緒にいるよりも、一人でいる方がずっと好きだ	0	1	2	3	4
21	自分の抱える問題に関して安心して相談できる人がいる	0	1	2	3	4
22	一人で時間を過ごすことはめったにない	0	1	2	3	4
23	人づきあいは楽しくない	0	1	2	3	4
24	人と交流することはほとんどない	0	1	2	3	4
25	一人でいるよりも、誰かと一緒にいる方がずっと好きだ	0	1	2	3	4

※４．７．１０．１５．２１．２２．２５を逆転項目として、合計を算出

ひきこもりのカットオフ値 44 点

実施日：　　年　　月　　日

氏名：

点

支援者向け相談の工夫まとめ

よく聴く

- もう少し詳しく教えていただけますか？
- ○○があって○○と感じたんですね。
- これまでとても大変だったのですね。

ねぎらう ほめる

- よくご相談していただきました。
- いろいろやってこられたんですね。すごいことです。

深める

- うまくいったことは何ですか？
- 本人なりにやっていることはどんなことですか？
- どうなったら良いと考えているのでしょうか？
- 家族自身が楽しんでいいのです。
- 少し休んでいいのですよ
- 専門家を紹介することもできます。

次回につなぐ

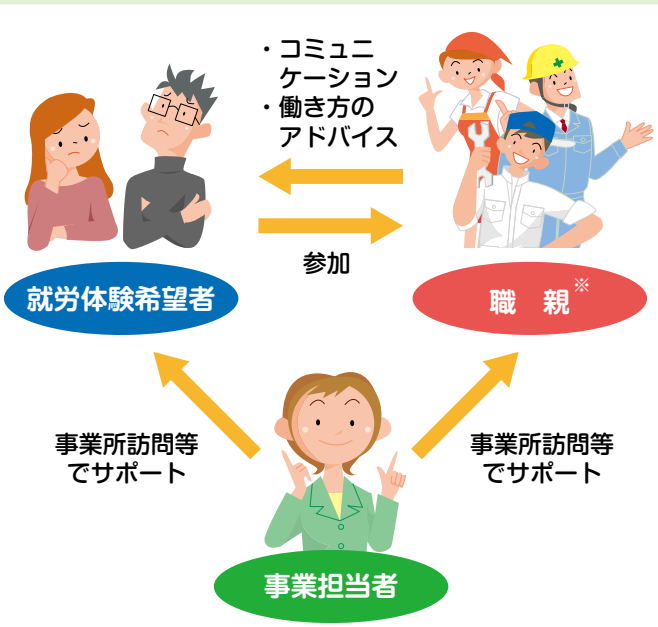
- じっくりと一緒に考えていきましょう。
- またお話を聞かせてくださいね。

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

社会とのつながり支援（職親）事業

あなたの自立を応援します

社会とのつながり支援（職親）事業とは



※職親とは、就労体験の機会を提供する協力事業所のことです。

外への一歩を踏み出し、自分への自信を取り戻すきっかけとして、一般の企業や事業所から協力を得て、職場での就労体験（社会参加）の機会を提供します。

秋田県では平成28年度から実施しています。

《職親利用の目標》

- ●規則的な生活リズムを整える
- ●働ける体力を身につける
- ●人づきあいに慣れる
- ●働く楽しさを知る

あなたにあった目標を立てて、一歩を踏み出してみませんか。

対象となる方は

18歳以上の次のような方が対象です。

●現に就学、就労、家庭外での交遊などの社会参加がなく、家族以外の方との接触を避け、自宅を中心とした生活が６か月以上続いている方

●就労や社会参加に関心や意欲を持っている方

※ただし、統合失調症やうつ病で治療中の方は、治療を優先していただく場合があります。

※新しく職親へつながる方が対象です。

どんな体験ができますか

●農　　業…種まき、収穫、出荷作業
●林　　業…造林作業
●新聞販売所…新聞配達、折り込み
●コンビニエンスストア…レジ接客、調理
●スーパー…食品補充、一部加工
●動物病院…診療・手術補助、受付
●介護関係…調理補助、掃除
●製 造 業…箱・袋詰め、洗い物
●サーバ事業…軽作業・補助　　など

※作業内容の詳細はお問い合わせください。

秋　田　県

1日からの参加も可能です

一歩を踏み出すことに不安を感じている方は、1日からの短期参加もできます。

事業参加期間や1日の体験時間は

参加期間は、希望に応じて次の2つから選ぶことができます。
①短期参加（１日～２週間未満）
②通常参加（２週間以上）
※短期参加と通常参加を組み合わせることもできます。（①②合わせて240日以内）
※１日の体験時間は相談して決定します。

相談から開始までは

●まずは最寄りの相談窓口に御相談ください。（窓口は以下のとおりです。）
●就労体験に先立ち、本人、家族、職親、相談窓口担当者との事前面談を行います。
（希望により職親を見学することも可能です。）
●面談の結果、職親の受入が可能であれば申込手続き（書類の提出）をします。
●就労体験は雇用ではないため給料は支払われません。
●事業所までの交通費や傷害保険は自己負担となります。

問合せ先・相談窓口は

居住地	窓口	電話番号
秋田市	秋田県ひきこもり相談支援センター	018－831－2525
大館市・鹿角市・小坂町	北秋田地域振興局大館福祉環境部	0186－52－3955
北秋田市・上小阿仁村	北秋田地域振興局鷹巣阿仁福祉環境部	0186－62－1165
能代市・藤里町・三種町・八峰町	山本地域振興局福祉環境部	0185－55－8023
男鹿市・潟上市・五城目町・八郎潟町・井川町・大潟村	秋田地域振興局福祉環境部	018－855－5171
由利本荘市・にかほ市	由利地域振興局福祉環境部	0184－22－4120
大仙市・仙北市・美郷町	仙北地域振興局福祉環境部	0187－63－3403
横手市	平鹿地域振興局福祉環境部	0182－45－6137
湯沢市・羽後町・東成瀬村	雄勝地域振興局福祉環境部	0183－73－6155

この印刷物は2,000部作成し、その経費は1部あたり17.325円です。

リサイクル適性Ⓐ
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

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

発行：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
〒010－0001　秋田市中通２丁目 1-51
TEL：018-831-2525