

知っておきたい!!

実はとても
身近な

孤独・孤立のこと ひきこもりのこと

どうしてひきこもりになるの？

- 大切な人との突然の別れ、喪失体験、受験や就職活動のつまづき
- いじめやパワハラ、燃え尽き症候群、転勤や退職などの環境変化 など

さまざまなきっかけがあります。何か一つということはありません。

「優等生だった私が」、「営業成績トップだったあの人が」ということもあります。

どんな人が相談を受けたらいいの？

(1) 社会的に孤立し、孤独を感じている

- 孤立とは、人との関わりが限定的、またはない状態のことです。
孤立しているだけで悪いわけではありませんが、
困った時に助けを求められる準備が必要です。
- 孤独とは、「ひとりぼっちだ」という寂しい気持ちのことです。
孤独を感じていると心身にさまざまな悪影響があります。



(2) 「生活上のさまざまな困難を抱えている」

- 生活上のさまざまな困難には、生活困窮、いじめ、ハラスメント被害、けが、病気、障害、多重ケアなどさまざまなことがあります。



ひきこもり相談窓口は、その状態にある期間に関係なく相談できます

市町村や県の相談窓口はP9へ

当事者に聞く ～一步を踏み出すきっかけ～

ひきこもりを経験し、今はピアサポーター※¹として関わる優さんと、ひきこもり支援者として活動中のロザリンさんから学ぶ

※¹ ピアサポーター：自身の経験を活かし、似た境遇にある人をサポートする人のこと

敬称略



ゆう
優さん

2018年4月に『ふらっと』を訪れ、2022年からピアサポーターとして学生支援に関わる。



ゆっくりと話をすることの大切さ

優

大学2年生の時にひきこもりになりました。

あるとき、新聞で私と同じ病名の方が『ふらっと』※²というカフェで活躍する記事を読み、「私以外にもこういう人がいるんだ」と思い、『ふらっと』を訪ねたのが相談の始まりでした。

※² 『ふらっと』：大仙市大曲須和町にある、ひきこもりや不登校の人などを支援する場

ロザリン

すごく悩んでいる人や、長く他人と関わってこなかったひきこもり状態の人は、「気楽に話して」と言われても何を話したらいいかわかりません。相談ができなくても、『ふらっと』はコーヒーやお茶を飲みながら、ゆっくりお互いを知っていくと同時に、自分自身と向き合う時間を取れることが多いです。

優

今まで行った別の相談先では自分の気持ちを話すことができませんでした。ロザリンさんは一人の人間として対等に話してくれて、次第に心の内を打ち明けることができました。

ひきこもり状態のあなたへ

ロザリン

ひきこもりは悪いことをしている訳ではありません。偶然そうなったのか、やむを得ない事情があったのか、理由は人それぞれです。

優

私は心の根っこにある、人の怖さや恨みが絡み合っただけでひきこもりになったと思います。人と関わることが怖くて外に出られなかったなので、一緒に考えてくれる人が必要です。

ロザリン

もし今の状態を望んでいないなら、まずは誰かと話をしてみるのが第一歩です。現在、家から出られる状態であれば、自分の居場所を探してみましょう。外に出られないときは、電話・メール・窓口など自分に合う方法で相談するのも一つの選択肢です。うまくいかなかったり、嫌に感じたりすることもあります。それは窓口との相性やその時の気持ちによることもあります。別の方法で試してみたり、少し時間をおいて向き合ってみたりするのもいいでしょう。その一歩が自分の気持ちや状況を整理するきっかけになることを願っています。



ロザリン・ヨンさん

マレーシア出身、秋田大学大学院医学系研究科（医学専攻等）地域心身医療学講座 助教。
2013年、『ふらっと』を立ち上げ、ひきこもり・不登校支援者として活動中。

県民の生活状況に関するアンケート

～ひきこもり支援の充実に向けて～



アンケート回答のお願い

回答期間 9/20(土)～12/31(水)

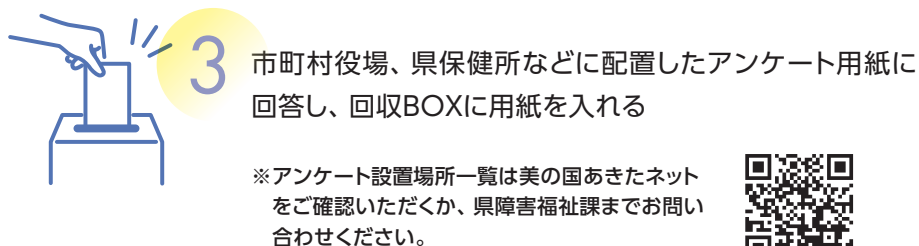
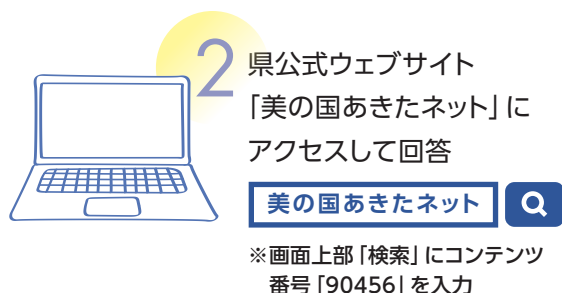
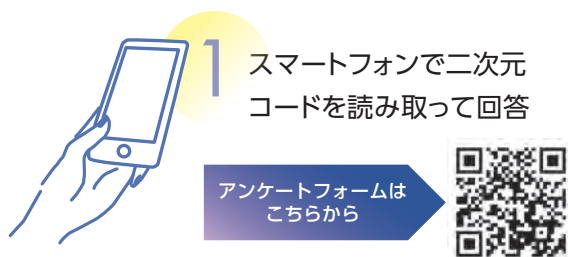
対 象 秋田県にお住まいの全ての方(年齢など問いません)

私たちが目指しているのは誰もが安心して暮らすことができる秋田県です。孤独・孤立や生活上の困難は少しのきっかけや生活の変化でも起こり得ることです。

県では、孤独・孤立状態にある人や生活上の困難を抱えている人、ひきこもりの人やその家族がより相談しやすい行政窓口にするとともに、支援を充実させるため、「県民の生活状況に関するアンケート調査」を実施します。

秋田県に暮らす皆さん一人ひとりの声を聞かせてください。

アンケートは3つの方法で回答できます。



ひきこもり相談窓口一覧

ひきこもりに関する相談は以下の窓口で受け付けています。



秋田県ひきこもり相談支援センター

TEL.018-831-2525

時間：午前10時から午後4時まで

個別相談の他、同じ立場の人と話ができる

本人の会

家族の会

を実施しています。

●市町村の相談窓口

市町村	名称	電話番号
秋田市	福祉総務課生活支援担当 (自立相談支援機関)	018-888-5659
	KHJ 秋田ばっけの会	090-9539-2365
	NPO 法人セーフティネット 秋田つなぎ隊	090-6620-8800
	NPO 法人 KOU	018-853-4367
	NPO 法人秋田たすけあい ネットあゆむ	018-862-6777
能代市	市民福祉部福祉課	0185-89-2152
	くらしサポート相談室	0185-89-6000
横手市	市民福祉部まると福祉課	0182-23-5881
	こども・若者相談窓口	0182-35-4056
大館市	おおだてひきこもり相談室	0186-43-1155
男鹿市	ひきこもり相談窓口	0185-24-9118
湯沢市	湯沢市地域包括支援センター	0183-78-2311
	湯沢市基幹相談支援センター	0183-56-7075
	湯沢市子ども家庭センター	0183-55-8275
	総合相談室	0183-73-8696
鹿角市	ふくし総合相談窓口	0186-23-2165
	福祉総合相談室	0184-24-6267
由利本荘市	生活支援相談センター	0184-74-7470
	由利本荘地域生活支援センター (障害が関係するひきこもりの相談)	0184-25-7077
潟上市	社会福祉課ひきこもり相談窓口	018-853-5314
大仙市	大仙市子ども・若者総合 相談センター「びおら」	0187-66-1106
	大仙市子ども・若者総合 相談センター「ふらっと」	0187-62-5150
北秋田市	北秋田くらし相談センター	0186-62-6868
にかほ市	にかほ市総合生活相談室	0184-33-6155
	福祉総合相談窓口	0184-32-3041
	こども家庭センター (18歳以下のひきこもり相談)	0184-74-4045
仙北市	市民福祉部社会福祉課	0187-43-2288

市町村	名称	電話番号
小坂町	福祉課まると支援班	0186-29-3926
	小坂町社会福祉協議会	0186-29-3221
上小阿仁村	住民福祉課住民福祉班	0186-77-2222
藤里町	町民課	0185-79-2113
	藤里町社会福祉協議会	0185-79-2848
三種町	福祉課	0185-85-2190
八峰町	福祉保健課	0185-76-4608
五城目町	健康福祉課	018-852-5128
八郎潟町	健康福祉課	018-875-5808
井川町	健康福祉課	018-874-4417
大湯村	福祉保健課	0185-45-2114
	福祉保健課	0187-84-4907
美郷町	こども子育て課	0187-84-4904
	健康福祉課	0183-62-2111
羽後町	羽後町社会福祉協議会	0183-62-5313
東成瀬村	健康福祉課	0182-47-3410

●県の相談窓口(県保健所)

	名称	電話番号
大館・鹿角	北秋田地域振興局 大館福祉環境部	0186-52-3955
北秋田	北秋田地域振興局 鷹巣阿仁福祉環境部	0186-62-1165
能代・山本	山本地域振興局福祉環境部	0185-55-8023
秋田周辺	秋田地域振興局福祉環境部	018-855-5171
由利本荘・にかほ	由利地域振興局福祉環境部	0184-22-4120
大仙・仙北	仙北地域振興局福祉環境部	0187-63-3403
横手	平鹿地域振興局福祉環境部	0182-45-6137
湯沢・雄勝	雄勝地域振興局福祉環境部	0183-73-6155