




# ひきこもりについて ひとりで悩んでいませんか？




## このパンフレットを手にとられた方へ

このパンフレットはひきこもり状態にあるご本人、  
また一緒に生活されているご家族向けに作成しました。

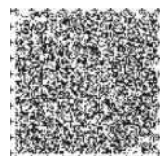
これからどうしたらいいのか、どこかに相談した方がいいのだろうか等  
悩まれている方もいらっしゃると思います。



このパンフレットは悩まれている方のヒントや、  
行動のきっかけとなることがあればと願い作成しました。



▼音声コード



# ひきこもりとは？

ご本人の気持ち

自分は他人より  
劣っている

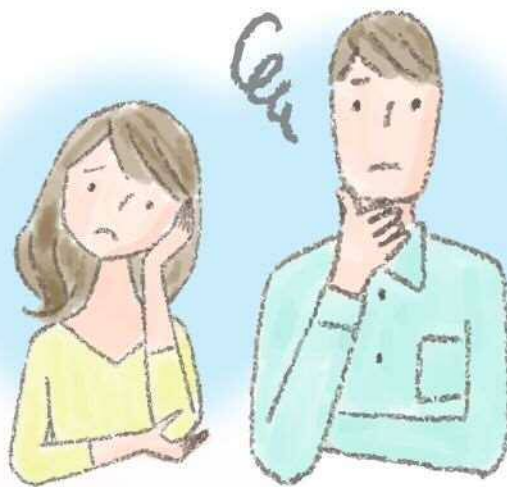
自分でも  
どうしていいか  
わからない

どうせ  
何をしても  
ダメだ

いつまで  
こうなんだろう

周りの人は  
自分のことを  
どう思っているか  
不安だ

人と会うのが  
怖い



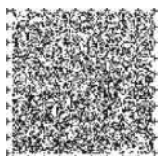
ひきこもりは誰にでも起こりうることで、特別なことではありません。

ひきこもる理由は人さまざまです。

さまざまな要因が複雑に重なって大きなストレスとなり、自分の力ではどうにもできなくなったときに、これ以上疲れないよう、外からの刺激を遮断します。ストレスから自分を守ろうとするための行動であって、甘えや怠けではありません。ひきこもりから回復するためには休息が必要です。

ひきこもりは病名ではありませんが、ひきこもりとなる背景に病気があったり、ひきこもっているうちに病気を発症することもあります。病気を発症した場合、治療を受けることが有効なこともあります。すべての方が早急に治療を必要としているわけではありません。

**休息するためにはまず家庭内がご本人にとって  
安全・安心な環境であることが大切です。**



**ご本人が休息できる環境作りのために、  
ご家族に何ができるか一緒に考えてみませんか。**

ひきこもりの問題に直面すると、ほとんどのご家族が精神的に不安定になったり、気分が落ち込んだり、強いストレスを感じています。

中には「自分の育て方が悪かったから」とご自身を責めてしまう方もいます。

また、ご本人をなんとかしようとするあまり、ついつい「将来どうするんだ」と問い詰めたり、無理に外に連れ出そうとして、ご本人との関係が悪くなることもあります。ひきこもりの問題で大切なことは、ご家族が元気になることとご本人が安心できる環境をつくることです。

やってみましょう



### ご家族にできること

#### まずはご家族自身の生活を大切にしましょう。

ほとんどのご家族は、ご本人のことが中心となり、ご自身の生活を後回しにしてしまいがちです。ご家族が疲弊すると、気持ちにゆとりがなくなり、イライラして口調がきつくなってしまい、結果的にご本人との関係が悪くなってしまふことがあります。

#### ご本人のありのままを受け止めましょう。

ご家族が焦ると、かえってご本人がプレッシャーを感じてご家族を避けたり、関係が悪くなることもあります。ご本人のペースに合わせてゆっくりと休息できる環境をつくるのが回復につながります。

#### あいさつから始めてみませんか。

おはよう等、ご本人からの返事がなくても根気強く続けることで、ある日突然ご本人から反応が返ってくることもあり、コミュニケーションのきっかけにつながります。

#### できていることを意識して探してみましょう。

できていないことよりも、今できていることを探してみましょう。

例：本人の表情がよかった。あいさつしてくれた。洗濯物をしまってくれた。

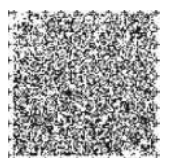


#### 相談機関に相談してみましょう。

ご家族もどのようにしたらよいのか悩まれていることと思います。

ご家族にも助けが必要です。ご家族が相談し、心に余裕ができることで、ご本人との関係性がよくなることもあります。

これからどのようにしていったらよいか、一緒に考えてみませんか。



## ご本人へ

ひきこもっていることに罪悪感をもっている人がいるかもしれませんが、ひきこもりの状態はエネルギー補給のための大切な休息时间です。



### よかったこと、できていることを見つけてみましょう

意識をしないとできていないことに目が向きがちですが、よかったこと、できていることを意識して見つけてみましょう。

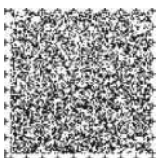
例：ご飯が食べられた。新しいコンビニに行けた。等



### 一人で悩まないでください

「何とかしたい」「自分なんてダメだ」「自分でもどうしていいのかわからない」「人と関わることが苦手」等いろいろな思いを抱かれています。少し勇気を出して話をしてみませんか。

上手く話せなくても大丈夫です。困っていること、これからのこと、一緒に考えましょう。



発行：愛知県保健医療局健康医務部医務課  
こころの健康推進室

〒460-8501 名古屋市中区三の丸三丁目1番2号

電話 052-954-6621 (ダイヤルイン)

令和3年10月

