

障がい福祉瓦版

ひきこもり支援



■相談・問い合わせ先 市障がい児者相談支援センター ☎(37)9970
社会福祉課地域共生グループ ☎(32)7087

ひきこもりとは、社会や人との交流をもたず、家庭内に長期間留まっている状態のことを言います。ひきこもりに対して、「逃げて」「なまけている」というイメージをお持ちの方もいらっしゃるかもしれませんが、それは誤解です。学校や仕事でのできごとなど、様々なストレスがひきこもりの要因となります。つまり、誰でもひきこもりになる可能性があるのです。全国では、推定100万人の方がひきこもり状態にあると言われています。

身近な人がひきこもりになった時、大切なのは、ご家族だけで抱え込まないことです。しかし、相談すること自体、勇気が必要かもしれません。そこで、ひきこもり相談の流れをイメージしやすいように、本市のひきこもり支援についてご紹介します。

下野市のひきこもり支援

社会福祉課

地域共生グループ
市役所 1階9番窓口
☎(32)7087
✉ syakaifukushi@city.shimotsuke.lg.jp



社会福祉課地域共生グループにご連絡ください。どんなからの連絡でも構いません。

まずは、ご家族等から生活状況や健康状態についてお問い合わせします。

面談を重ね、必要に応じて、様々な関係機関と連携しながら、解決のための方法を一緒に考えます。

相談会の日程は、43ページに掲載しています。

↓ 連携



※地域共生グループを介さず、直接ご家族等が関係機関へ相談することも可能です。

下野市障がい児者相談支援センター ☎(37)9970

ひきこもりの方の中には、何らかの障がいを抱えている方もいらっしゃいます。障がい児者相談支援センターでは、専門職がご相談に応じます。

生活困窮者支援事業 ささえーる ☎(43)1236

生活に困り、仕事をすることに悩んでいる方などの支援をします。
一般就労の前段階として、基礎能力の形成に向けた支援を行うことも可能です。

若者サポートハチドリの会 ☎090(5757)5021

ひきこもりや不登校についての相談やその家族を対象とした交流サロンを運営している団体です。

フリーバード下野市親の会 ✉ freebird20230207@gmail.com

不登校経験の子を持つママが、孤立しやすい親子の悩みを共有し、情報提供する交流の場です。

栃木県子ども若者・ひきこもり 総合相談センター ポラリスとちぎ ☎028(643)3422

ひきこもり Voice station (厚生労働省)



など

「ひきこもり」に至る事情は様々であり、中には、生きるためにひきこもらざるを得なかったという方もいます。家族や周囲の人たちは、何とかしたいと焦る気持ちを抑え、「ひきこもっているのは生きるためのエネルギーを貯めている(充電期間である)」と考えて、長い目で見守っていくことも求められます。

本人の思いに寄り添った支援を中心とすることはもちろんですが、家族の思いを受け止めることも忘れることなく、本人への支援について一緒に考えていきます。

今回ご紹介した支援機関以外にも、ひきこもり支援に取り組んでいる機関があります。どう利用したらよいか分からない、何が合うか分からないなど、困りごとがありましたら、お気軽に社会福祉課地域共生グループ、または市障がい児者相談支援センターまでご相談ください。