

小川司さん
▶ひきこもり支援
コーディネーター



この2年で2千件以上の相談を受けました。あなたの気持ちを聞かせてください。うまく言葉にできなくても大丈夫ですよ。

まずは相談支援室へ ご利用の流れ

相談受付

電話やメール、窓口などで、ひきこもり状態の人やその家族の相談を受け付けます。

日時＝平日午前8時30分～午後5時15分
場所＝社会福祉センターモシア



▲詳しくはこちら

面談

保健師や社会福祉士などが心配ごとや困りごと、悩み、不安などをお聞きします。また、相談者の意向を尊重しながら、一緒に支援内容を考えます。希望があれば自宅などの話しやすい場所にも行きます。

状況に応じた支援

さまざまな支援内容を組み合わせサポートします。

- 医療機関の受診同行
- 居場所づくり、家族会の紹介・同行
- 長岡地域若者サポートステーション、ハローワーク、ジョブカフェなどの紹介・同行

ひきこもり当事者の声



20代・女性
学生の時、学業がうまくいかず休みがちになったことが始まりです。病院で適応障害と診断されました。無気力で、全てが怖くて、現実逃避のためにゲームに没頭し、家族以外との関わりを断ちました。支援室には母と一緒に来ました。私は考えをうまく言葉にできないので、会話は苦手。だから最初は「嫌だ、怖いな」と思っていました。でも支援室は、職員さんが話しやすい環境をつくってくれる。話す内容を私に選択させてくれます。今では家族に言えないつらいことや弱音も話せる心のよりどころの一つです。支援室のサポートを受けて就職活動を始めました。社会に出るには、まだまだ選択肢が少なくハードルも高いと感じます。より緩やかに社会に戻るサポートが充実するとうれしいです。

ひきこもりの20代の子どもを持つ家族の声



50代・女性
息子が泣いているのを見てこれは変だなと。死んでしまうかもしれないと心配で、夜に部屋をのぞくこともありました。息子がうつ病になった最初の1～2年が、本人も私も一番つらかった時期だと思います。本人も焦っていたのか大学受験や就職活動をしました。うまくいかずに落ち込むということの繰り返しでした。支援室には半年前から通っています。周囲には相談できないことも聞いてもらえるので心の支えになっています。一番つらいのは「息子が世間から忘れられてしまう」こと。でも支援室は切れ目なく面談の予定を決めてくれるので、もし私や夫に何かあっても大丈夫だと思えました。息子がいずれ、ここに通えるようになったら将来のことも一緒に話したいです。

ふらっと立ち寄れる居場所

●こんぺいとう

日時＝毎週火・木曜日午後1時～4時 場所＝三ツ郷屋2丁目3-11（越路ハイム地域生活支援センター内） 電話☎27・4266、Eメールibasyo-conpeito@sutokukai.or.jp

●居 GURA

日時＝平日午前9時～午後4時 場所＝社会福祉センターモシア 電話☎86・0243、Eメールn-hss@city.nagaoka.lg.jp

●ひきこもり支援の地域資源ガイド

当事者や家族の力になる支援機関・団体を紹介しています。ひきこもり相談支援室で配布するほか、市ホームページ（右）でも見ることができます。



●長岡地域若者サポートステーション

15歳～49歳を対象に、就労から職場定着までを支援します。詳しくはホームページ（右）で。



ひきこもり相談支援室 開設から2年

その悩み、話してみませんか



長岡市ひきこもり相談支援室

「ひきこもり」は特別なことで、本人や家族だけで解決すべき問題だと思いませんか。実際は、さまざまな要因によって誰でもなりうるものであり、社会全体で理解し、支えることが大切です。

市は令和6年に「ひきこもり相談支援室」を開設。当事者やご家族の不安に寄り添いながら状況に合わせた支援を続けています。ひとりで悩まず、まずは気軽に相談してみませんか。

☎ひきこもり相談支援室☎86・0243

ひきこもりってどんな状態？

何らかの生きづらさや困難を抱えている、他者との交流が限定的、社会的に孤立しているなどの理由で、自宅にとどまり続けている状態をいいます。その状況は人によってさまざまです。

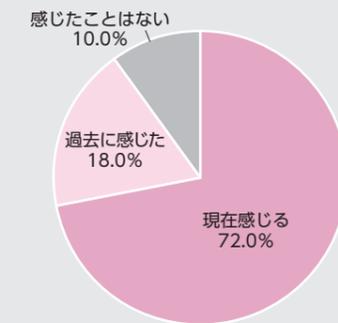
- ・家族との交流がなく自室にこもっている
- ・部屋からは出るが家から出ない
- ・人が少ない夜間しか外出しない など

ひきこもり実態調査を行いました

令和4年度に国が行った調査では、ひきこもり状態にある15歳～64歳は全国で146万人いるとされています。市はその実態を把握し支援の充実を図るため、初めて独自に調査を実施しました。

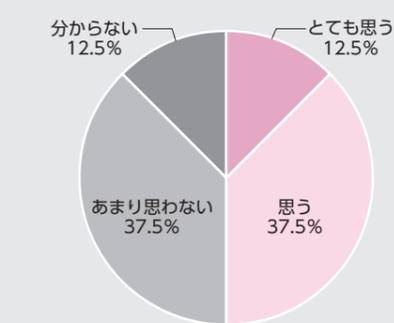
対象：現在または過去にひきこもり状態で、市内の支援機関を利用した15歳～64歳の市民
回答者数：64人

Q 生きづらさを感じたことはありますか？



「生きづらさを感じる頻度は、『ほぼ毎日』が半数以上。理由は『心の不調・病気・障害』が最多。他に『経済的不安』『対人恐怖』『家族以外の人間関係』などがありました。

Q 働きたいと思えますか？



回答者の7割以上が過去に就労経験あり。就労しない理由には「心や体の不調」がありました。

Q 困りごとはありませんか？

- ・ひきこもりの話をできる友達がいない
- ・自分らしく生きていない
- ・対人恐怖などがあり社会的なつながりがなくて不安
- ・メンタル不調による孤独感に押しつぶされてつらい

Q 支援に望むことは？

- ・ひきこもりの人の居場所が増えてほしい
- ・あまり追い詰めないでほしい
- ・就労などのために何が障壁になっているか、その対応策と一緒に考えてほしい
- ・ばかにしたり、さげすんだりしないほしい