



ひきこもりって悪いことなの？

おばちゃん、最近元気がないけど、どうしたん？

実はな、子どもが仕事で失敗でもしたんかな。
ふさぎこんでしもて、結局会社もやめてしもたんや。
それどころか、自分の部屋からも出てこんようになって。
もうどうしたらええんか。悩んでるんや。

そうなんやあ。お母さんから聞いたことあるんやけど、
市の『ひきこもりの居場所』ってところに話してみたら？

うーん。でも……。そんな自分の
子どもがひきこもりになってるって
他の人に知られたくないなあ。

ひきこもりって悪いことじゃないと思うで。
一緒に考えるためにも相談してみたら？

そうやなあ。そよ風ちゃんのいうとおりやな。
相談してみようか。



ひきこもりとは、どのような状態をいうのでしょうか？
なんらかの理由で、学校や仕事といった外との交流を避け、原則的には6
か月以上にわたって家庭にとどまり続けている状態のことです。（引用元
厚生労働省「ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン」）

他の人とは直接交流を持たない外出（買い物やドライブ、乗り物に乗る
など）はできる人もいれば、自分の家や自室から出てこれない人もいます。

相談してみてもいいよ

同じ立場の家族会の
人と話して、悩んでるんは
私だけじゃないんやなって
思えた。

ピアサポーター※の人が、
ひきこもっていた時の気持ちや、
家族からしてもらって
嬉しかったことなんかを話してくれて、
うちの子も同じように
思ってるのかなあって思った。

一人で悩んでいた時は、
焦って子どもを
外に出すことばかりを
考えてたけど、私自身が毎日、
楽しく暮らすことも
大切になって気づいた。

※ピアサポーターとは？

同じ経験をした人で、仲間として同じ立場にいる人の相談にのったり、支援したりする人のこと

悩みを打ち明けることから、はじめてみませんか。

ひきこもりは、子育ての問題や本人の努力不足が原因でおこることではありません。

ちょっとしたことがきっかけで、心が傷つき、なかなか回復できない時、誰にでもおきる可能性があるのです。

急にふさぎ込み、自室に閉じこもるようになったら、家族は「何があったのだろう」と心配し、理由を聞き出そうとしたり、「早く学校や仕事に行って欲しい」と、しつこくはげましたりしがちです。

人は、悩みが深くなればなるほど、その悩みを一人で抱え込んでしまいがちですが、辛いこと、苦しいことを同じ立場の人と話し共感しあうことで、気持ちが楽になることもあります。

宍粟市には、ひきこもりの方が集う居場所があります。そこには、自身もひきこもり経験を持つ、ピアサポーターがいます。まず家族の方がこの居場所とつながり、癒やされる体験をし、それをひきこもっておられる家族に話すことで、社会とのつながりができるきっかけになることもあります。

人とのあたたかいつながりをとおして、人は傷ついた心を回復することができるのではないのでしょうか？

☆ひきこもりの居場所 「歩歩（ぽぽ）」

【宍粟市ひきこもりサポート業務委託事業所】

〒671-2572 宍粟市山崎町庄能27番地

TEL:080-9285-9812

Mail:soudan@npohimawarinoie.net

