

ひきこもりとは

はんとしいじょう がっこう しょくば い
半年以上、学校や職場に行かず、
かぞく いがい しんみつ たいじんかんけい も じょうたい
家族以外との親密な対人関係が持てない状態が
つづ ばあい
続いている場合を

「ひきこもり」といいます。

ただし、とうごうしつちよう そう びよう せいしんしつかん
統合失調や躁うつ病などの精神疾患
であれば、いりようきかん ちりよう ゆうせん
医療機関での治療が優先されます。

まずは、かぞく しえんしや はじ
家族が支援者につながることから始めてみませんか？

ひきこもり地域支援センター



山口県のひきこもり相談窓口は「ひきこもり地域支援センター」といいます。精神保健福祉センターを中核に、各保健所を地域の拠点とする「保健所サテライト方式」です。お住まいの地域に公的な相談窓口があり、市町など地域の関係機関と連携をとりやすいことが特色です。

市町にもひきこもり相談窓口があります。

機 関 名	電話番号
精神保健福祉センター (心の健康電話相談)	☎083-901-1556
岩国健康福祉センター(直通)	☎0827-29-1525
柳井健康福祉センター(代表)	☎0820-22-3631
周南健康福祉センター(直通)	☎0834-33-6424
山口健康福祉センター(直通)	☎083-934-2532
山口健康福祉センター(防府支所)	☎0835-22-3740
宇部健康福祉センター(代表)	☎0836-31-3200
長門健康福祉センター(代表)	☎0837-22-2811
萩健康福祉センター(直通)	☎0838-25-2667
下関市立下関保健所	☎083-231-1419

(健康福祉センター担当：精神・難病班)

市町など地域の相談窓口

ひきこもりの相談は、リーフレット

「ひきこもり ～段階に沿った支援～」をお読みください。

制作：山口県精神保健福祉センター 2024.08.06

ひきこもり

じょうきよう そく しえん
～状況に即した支援～



かぞく かか こ なや
家族だけで抱え込んで、悩んでいませんか？

まずは、かぞく しえんしや はじ
家族が支援者につながることから始めてみませんか？

検索キーワード

ひきこもり 山口県、ひきこもり ○○市、
山口県精神保健福祉センター

山口県

状況に即した支援

①まずは、本人が楽になれるように、「がんばって」、「将来どうするんだ」など本人に圧力をかける声かけをやめ、あいさつなどたわいもない声かけを始めてみてはどうでしょうか。最初は返事がないかもしれませんが、根気強く、しつこくならないように続けましょう。

②本人と話ができるようになったら、今の生活を少しでも楽しめるように時々誘いかけをしてみましょう。家族が外出する際に時々声をかけてみてはどうでしょうか。ただし、断ることができることが重要です。

③家族と本人の関係が改善したら、本人が支援者につながり、それから集団の場へ参加していろいろな人間関係を経験します。このような準備段階を経て、就労などの社会参加に進むのが安全です。

④きっかけはないか、暴力を誘発していないか、精神疾患の可能性、緊急時の対応などについて、支援者と相談しましょう。危険な暴力は110番してください。

⑤不眠、うつ、躁、幻聴、妄想が疑われる場合、精神科受診を急ぐ必要があるかどうか相談しましょう。

⑥発達障害（神経発達症）かどうかの診断のために、本人が望まないのに、無理に医療機関に連れて行かないでください。

⑦体の病気が疑われるのに本人が受診しないことがあります。受診を急ぐ必要があるかどうか相談しましょう。

いろいろな状況

(心配事や困り事の例)

- ① 本人と話がしたい
- ② 外出してほしい
- ③ 仕事をしてほしい

- ④ 暴力や暴言が怖い

- ⑤ 不眠や幻聴がある
- ⑥ 発達障害ではないか
- ⑦ 体の病気がある

- ⑧ 老後の生活が心配
- ⑨ 親亡き後が心配
- ⑩ 家族が近々入院し、本人がひとりになる

支援者と状況を整理し、状況に即した相談先（支援者）を一緒に探しましょう。

家族が支援者につながる

ひきこもりの相談

ひきこもりの相談は、「ひきこもり～段階に沿った支援～」もお読みください。

問題行動の相談

病気や医療の相談

生活の相談

⑧ 介護、家計、借金返済など今後の生活の心配事について相談しましょう。

⑨ 相続などの手続きができるかどうか心配であれば相談しましょう。

⑩ 急に本人がひとりになる場合、必要不可欠で、急ぐ必要がある支援にしばって、支援者と相談しましょう。

本人を支援者につなぐ相談

本人が相談に行く

家族相談を

受診



訪問

本人が支援者につながる

とうごうしつちようしやう 統合失調症や
そう 躁うつ病
そうきよくせいかんじやう (双極性感情
しょう しんだん 症) と診断され
ばあい た場合は、ひき
こもり支援では
しえん なく、精神科
ちりやう 治療を優先して
ください。

ほうもん 訪問は、家族と本人の関係が改善した上で、
じゅうぶん 十分な打合せをし、本人の了解を得る必要
があります。(緊急時を除く)

ほんにん 本人を支援者につなぐのはかなり先となり、家族
相談だけをしばらく続けることもあります。

