

ひきこもりとは

半年以上、学校や職場に行かず、

家族以外との親密な対人関係が持てない状態が
続いている場合を

「ひきこもり」といいます。

ただし、統合失調や躁うつ病などの精神疾患
であれば、医療機関での治療が優先されます。

まずは、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



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

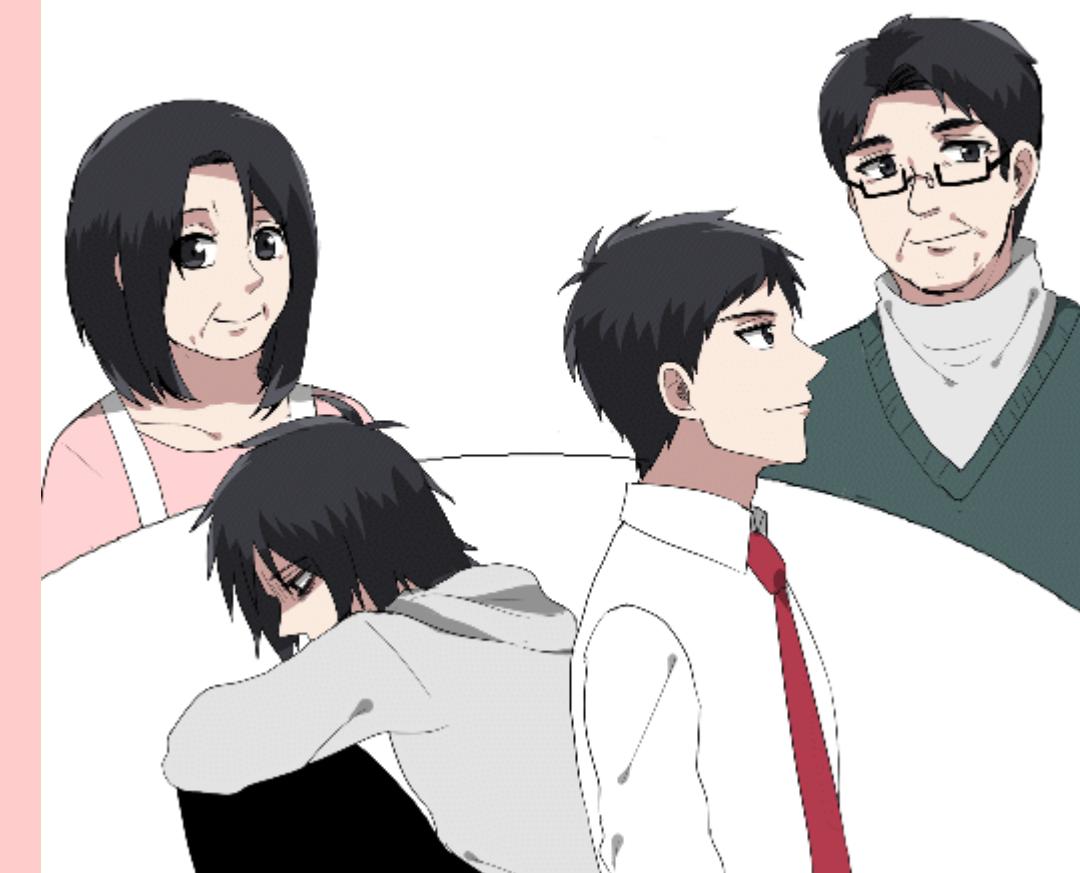
(健康福祉センター担当：精神・難病班)

市町など地域の相談窓口

生活や病気の相談がある場合は、リーフレット
「ひきこもり～状況に即した支援」をお読みください。

ひきこもり

～段階に沿った支援～



家族だけで抱え込んで、悩んでいませんか？

まずは、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

段階に沿った支援

～回復の4段階（ステップ）～



ステップ① 家族へのアプローチ 家族と本人との関係改善

家族と話さない、部屋から出ない、暴言があるなどです。家族の正しい理解と適切な対応により、本人と家族との関係を改善しましょう。たがいに樂になり、今の生活を少しでも楽しめるようにします。また、会話を回復し、本人を支援者につなぐ準備も始めます。

つながる
家族が支援者に

つながる
～家族相談～
本人へのかかわり方などを相談しましょう。

ひきこもりの
相談

せいかつ びょうき そうだん 生活や病気の相談がある場合は、「ひきこもり～状況に即した支援～」もお読みください。

つなぐ
相談

本人を支援者に
つなぐ
相談

本人が支援者に
つながる

家族相談を続けましょう

ひきこもりの相談②：外出してほしい

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。

ひきこもりの相談①：
本人と話がしたい

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のが、根気強く、しつこくならないように続けましょう。

し 知る

～学習、家族教室～
本などで、ひきこもりについて学びましょう。家族教室が開催されれば、参加するといろいろ学ぶことができます。

支えあう
～家族の会～

おなじ悩みを持つ家族の集まりです。他の家族の体験を聴いたり、自分の悩みを話したりします。家族がたがいに励まし合い、支え合い、元気になるための会です。

必ずしもこの段階に沿って回復が進むとは限りませんし、行きつ戻りつもあります。あくまで1つのモデルです。



ステップ② 本人へのアプローチ 支援者との関係づくり

本人が直接支援を受けられるように、支援者との関係づくりをします。次のステップをめざす場合は、家族以外の人との関係スタートとなります。



統合失調症や躁うつ病（双極性感情症）と診断された場合は、ひきこもり支援ではなく、精神科治療を優先してください。

ステップ③ 集団の場への参加

安心できる仲間や支援者のいる居場所で、いろいろな人間関係を経験します。

フリースペースや本人の会などに参加し、人間関係を徐々に広げていきます。（病気や障害、高齢のため、ステップ③に進まないことがあります。）



ひきこもりの相談③： 仕事をしてほしい

家族と本人の関係が改善したら（ステップ①）、本人が支援者につながり（ステップ②）、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（ステップ③）。このような準備段階を経て、段階的の社会参加（ステップ④）に進むのが安全です。



ステップ④ 段階的の社会参加

大きな挫折を避けつつ、就労や就学、ボランティア活動など、その人なりの社会参加をめざします。