

「ひきこもり」について 相談できる場所があります

ご本人・ご家族の方
ひとりで悩まないで
相談窓口でお話し
してみませんか
一緒に考えていきましょう

ひきこもりは、誰にでも
起こりえます。
悩みや苦しみを抱え込む前に、
あなたのタイミングで
ご相談ください。



相談窓口のご案内

開所時間 月曜日～金曜日

9:00～17:00

(祝祭日 12月29日～
1月3日を除く)

住所 〒697-0016
浜田市野原町859-1

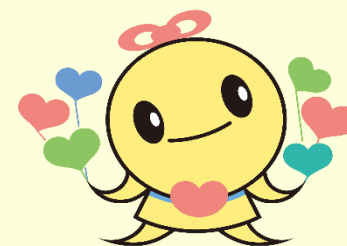
電話 070-2687-7070

メールアドレス
dawning7070@gmail.com



ひきこもりについて
ひとりで悩んで
いませんか ♡

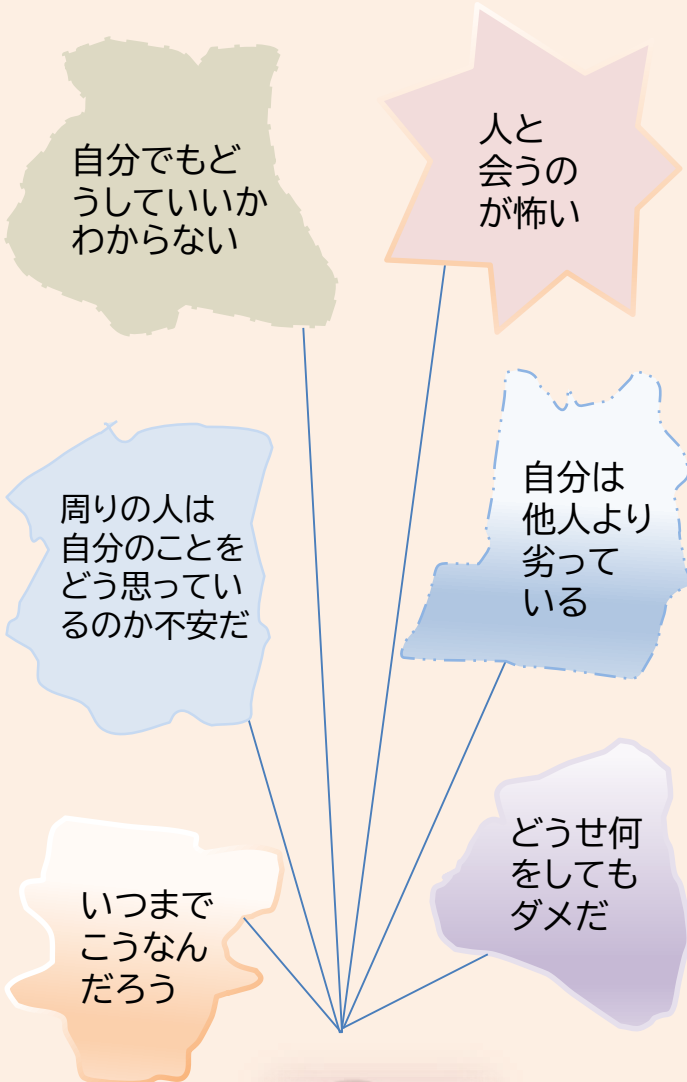
ひきこもりで悩む
ご本人・ご家族の方へ



- ・外に出たいけど出られずに
ひきこもっている
- ・家族がひきこもっているので心配
- ・ひきこもったご家族に対してどう
接したら良いか分からない… など

概ね40歳～65歳未満の方の相談
支援・居場所・家族交流など

浜田市社会福祉協議会



ひきこもりは **エネルギーが低下**している状態。

まずはエネルギーの回復をすることがひきこもりからの回復には大切です！



関わりのポイント

🌸 ご本人のありのままを受け止めましょう

ご家族が焦ると、かえってご本人がプレッシャーを感じて家族を避けたり、関係が悪くなることもあります。ご本人のペースに合わせてゆっくりと休息できる環境をつくるのが回復につながります。

🌸 あいさつから始めてみましょう

まずはあいさつや声かけをすることが大切です。ご本人からの返事がなくても根気強く続けることで、ある日突然ご本人から反応が返ってくることもあり、コミュニケーションのきっかけにつながります。

🌸 できていることを意識して探してみよう

ひきこもっていると、できていないことに目が行きがちですが、できていることに目を向けてみてください。認めて理解してくれる人の存在は回復への助けになります。

🌸 相談機関に相談してみよう

☆ どんな場合に相談をすればよいですか？

まずは、些細なことでも何でも、ご相談ください。ご本人やご家族に寄り添いながら、お話をお聞きします。

今は働いていなくて家にいる、近所のコンビニなどには出かけるがふだんは一人で家にいる、長年外に出ていないなど、お一人お一人の状況に応じて、必要とする支援をご紹介します。

☆ 家族が相談してもいいのですか？

またご家族も「どうしたらよいかわからない」「長年支えてきたが半ば諦めている、疲れた」といった大きな不安を抱え、苦しんでいらっしゃると思います。ご本人にとってご家族の方は一番身近な支援者です。ご家族の方も不安解消のため何らかの支援が必要と思います。

ご家族の方もお気軽にご相談ください。

☆ 主な支援内容

- ◇ 面接相談 ・ 電話相談 ・ 訪問相談
eメールによる相談
- ◇ ピアサークル・・・ひきこもりに悩む当事者間での対話・野外活動等
- ◇ 家族会・・・ご家族を対象に対話や理解を深めるための勉強会
- ◇ 呼吸法（ヨガ インストラクター）
当事者及びそのご家族の方も一緒にリラクゼーション

など

