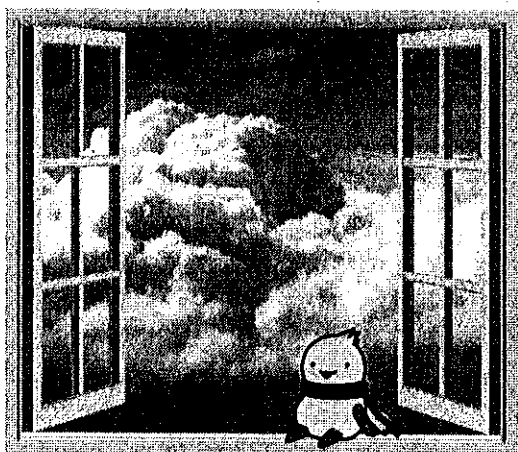


# ひきこもり

はじめの一步がここにある  
家ですごすあなたへのメッセージ



平成30年11月

南但馬自立支援協議会せいかつ部会  
【養父市用】



## □ パンフレット作成の経緯

近年、ひきこもりの相談が増えています。

南但馬自立支援協議会せいかつ部会では、どこに相談をすれば良いのか、どんなサービスがあるのかなどの疑問を少しでも解決できるようにと本冊子を作成しました。

ちょっとしたきっかけや出会いからひきこもりからの回復につながることもありますので、一人でも多くの方が相談やサービスにつながるようお知らせしたいと考えました。

## □ この冊子の中でのひきこもりとは？

1. 社会参加をすることをさけている  
※社会参加とは、仕事や学校、地域の活動など同居している家族以外の人と交流を持つことをさします。
2. 6ヶ月以上にわたって家庭にとどまり続けている  
※自分の好きな事などで外出ができて、他の人とかかわらない場合はひきこもりと考えます。



## 事例紹介

Aさん（女性・60代）



これまでの生活  
軽度の知的障害があり、母と2人で社会と関わる事なく生活を送っていましたが、母が亡くなり1人での生活になりました。

きっかけ

地域の方がひとりでの生活が難しいと判断し、市役所へ相談しました。



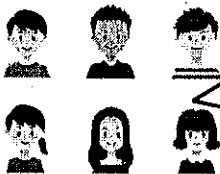
経過

市役所より日中活動の場を紹介してもらい、少しずつ通うようになりました。



現在の生活

毎日、日中活動の場に通い、仕事や余暇活動、旅行等にも参加し充実した生活を送っています。



本人からのコメント  
仕事になれてきました。ピーズをしたり、絵をかいたり、旅行に行ったり仕事以外にも楽しいことがあります。

2ページ

Bさん（男性・40代）



これまでの生活  
小・中学校でいじめにあい、不登校気味になり高校は中退。16年間ひきこもりの生活を続けていました。

きっかけ

市役所へ行った際、保健師に声をかけられ、就労支援施設を紹介されました。



経過

施設を利用し始めた頃は、人間関係がうまくいかず苦労しましたが、利用を重ねていくうちに、コミュニケーションがとれるようになり、気持ちも前向きになりました。



現在の生活

運転免許を取得し、一人暮らしを目指して奮闘中です。



本人からのコメント  
引きこもっていた時は、僕の人生は終わったと考えていたが今はしんどいけれど再び人生を生きなおしている。そう感じている。

3ページ

Cさん（女性・30代）



これまでの生活  
高校卒業後、一度就職をしましたがすぐに退職し、15年間ひきこもりの生活を続けていました。

きっかけ

ご家族が市役所へ相談し、保健師が自宅へ訪問しました。



経過

生活状況を聞くなかで保健師が受診をすすめ、軽度の知的障害があることが分かり、手帳を取得しました。



現在の生活

就労継続支援施設へ通うようになり、働いた工賃で好きなCDや本を買うなど、働く事で自分の趣味をひろげています。



本人からのコメント  
仕事に行くようになり、働いたお金でほしい物を買えるようになり嬉しい。これからも作業を頑張っていきたいです。

4ページ

Dさん（男性・40代）



これまでの生活  
高校卒業後より20年間ひきこもりの生活を続けていました。それまで一緒に生活していた両親が亡くなり、姉と生活することになりました。

きっかけ

姉が市役所へ相談し、日中活動の場を紹介されました。



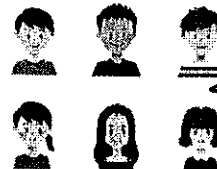
経過

日中活動の場に通うこととなり、作業や余暇活動（カラオケ等）に取り組み、生活の幅がひろがっていきました。



現在の生活

通うことにも慣れ、自宅以外で過ごす為に泊まりのサービスの利用にも挑戦し、新しいことにも取り組んでいます。



支援者からのコメント  
スムーズに日中活動の場に慣れて頂きました。私たちも新しい仲間が増えてとても嬉しい気持ちです。

5ページ

## Q&A

家以外で日中過ごす  
ところはあるの？



日中時間帯の活動として、作業、スポーツ等の活動を支援します。  
地域活動支援センターやデイケア、就労継続支援（作業所）等があります。



地域活動支援センターって何？

地域活動支援センターは、社会参加や交流をする場です。  
ゆったりした時間を過ごしたり、趣味の活動等を行います。

就労継続支援（作業所）って  
何をやるの？



就労継続支援（作業所）は、就労を希望する人に、  
一般就労に必要な知識や能力の向上のための訓練を  
行い、最終的には一般就労への移行を目指します。  
農作業や施設の掃除等、個々に応じた作業内容です。



もう少し詳しい内容をきいてみたい方は、  
裏面の相談窓口にご連絡ください。

## 養父市相談窓口一覧



☆ひきこもり等に関する相談ができます。

相談窓口	電話
養父市ひきこもり相談支援センター 相談センターpolaris（ポラリス）	079-662-8787 メール polaris@karubenosato.com
養父市健康福祉部 社会福祉課	079-662-3162
養父市健康福祉部 健康課	079-662-3167
NPO法人コウノトリ豊岡・いのちのネットワーク、 ドーナツの会 （兵庫ひきこもり相談支援センターブランチ）	079-626-1101 メール info@kounotori-inochinet.com
さつき福祉会 相談支援センター なごみ	079-663-8510
出石精和園 相談支援事業所	079-652-5288
養父市社会福祉協議会 障害者相談支援事業所	079-662-0666
かるべの郷福祉会 かるべの郷ドリーム相談所	079-664-1362
エスポワールこじか 相談事業所	079-662-6263

脱ひきこもり応援冊子

平成30年11月 初版

作成：南但馬自立支援協議会 せいかつ部会

発行：養父市 社会福祉課