

北海道ひきこもり成年相談センターでは

ひきこもっている人をただ「家から引き出す」ことだけを目指にするのではなく、ご本人が、どのような形の社会参加を望み、それに対して私たちにどんな協力ができるのか、という視点からきめ細かに対応していきたくと考えております。

当センターは第一相談窓口として直接相談に応じ、必要な助言を提供するとともに関連機関と連携し、解決へ向けての具体的な方法を共に考えて行きます。また、道内のどの地域に住んでいる方でも支援が受けられるよう、現在活用できるさまざまな社会資源（教育機関、相談機関、医療機関など）や人材と連携し、支援ネットワークを作る準備を進めています。

「ひきこもり」の相談機関は・・・

- 市内や町の窓口
 - 精神保健福祉センター
 - 地域の保健所
 - 児童相談所
 - 精神科・心療内科などの医療機関
- などがあり、本人の状況に合わせて相談窓口を選ぶことになります。



この他、支援団体として家族会や当事者の会、フリースクール、若者サポートステーションなどもあります。

相談の方法は？

北海道ひきこもり成年相談センターへの相談方法

電話相談

011-863-8733【相談専用】

月～金 9時30分～12時、13時～16時
(土、日、祝日及び年末年始を除く)

来所相談

月～金 9時～17時 予約制
(土、日、祝日及び年末年始を除く)

メール相談

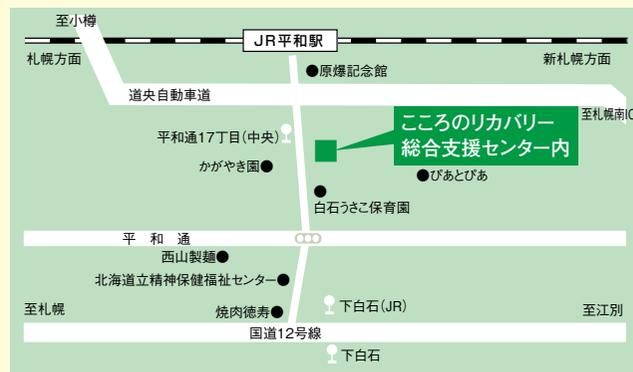
<http://www.kokoro-recovery.org>

こころのリカバリー総合支援センターのホームページ
をご利用ください

(相談の返信には10日程度かかる場合があります。)

ひとりで悩まないで相談しましょう

当センターへの案内図



ひきこもり

～ひとりで悩まないで～



北海道委託事業



公益財団法人 北海道精神保健推進協会
北海道ひきこもり成年相談センター

〒003-0029
札幌市白石区平和通17丁目北1番13号

相談専用電話 011-863-8733

ホームページ <http://www.kokoro-recovery.org>

「ひきこもり」とは

ひきこもりとは、病気や体が不自由など、外出を妨げる状況がないにもかかわらず、さまざまな要因を背景にして、就労や就学など社会的活動の機会が長期（一般に6ヶ月以上）にわたって失われている状態をさします。

ひきこもりが長引くと、孤独感や無力感が高まり、さらには強い不安も生じてくるため、そこからの脱出が難しくなります。ひきこもっている本人は、自信を失い、自分を責めたり、将来への不安とあせりで身動きがとれなくなっていることが多く、次のような行動を伴うこともあります。

- 昼夜逆転、不眠
- 抑うつ状態
- 幼見的ふるまい、依存的態度
- 対人恐怖
- 強迫症状

このため、ひきこもりがある程度長期化し、回復のきっかけが見つからない場合には、ひとりで悩んでいたたり、家族の力だけで何とかしなければと考えず専門の相談機関に相談することも必要です。

ひきこもりの要因となっている背景はさまざまで、それによって働きかけの内容も仕方も異なります。まずは本人とご家族が一步を踏み出すことから始めましょう。



リカバちゃん



公益財団法人 北海道精神保健推進協会
北海道ひきこもり成年相談センター

北海道の委託を受け、こころのリカバリー
総合支援センターが実施しています。

家族だけで悩まないで相談しましょう

- ひきこもっている人は「甘えている」のでも「怠けている」のでもありません。
- 本人は社会と関われないことに苦しんでいることが多いものです。
- ひきこもりの理由を「親の育て方」や過去に受けた「いじめ」のせいなどと決めつけるだけでは問題解決になりません。
- ひきこもりの状態が長く続くと本人だけではなく、家族自身も疲れ果ててしまいます。

まずは**家族が一步踏み出して相談してみましょう**。
そして「何とかしなければ」と焦り、苦しんでいる本人をどのように支えていくのがよいかということも第三者とともに考えていきましょう。



背景に病気があることもあります

ひきこもりの背景には医学的（とくに精神的）問題があることもあり、この場合には医療の力（治療）が必要になります。本人や家族だけでは、医学的問題があるのかどうか判断が難しいことが多いと思われるので、当センターのような相談機関や保健所（保健センター）、医療機関等にご相談されることをお勧めします。