

誰もが生きやすい社会を考えるために

ひきこもり について知ろう

ひきこもりとは……

学校や職場などの社会参加を避け、概ね6か月以上家庭にとどまり続けている状態

内閣府調査によると……

ひきこもりの
推計人数

全国に

約 **146** 万人

きっかけ……

不登校／大学になじめなかった／受験に失敗した／就職活動・人間関係がうまくいかなかった など

ひきこもりは、誰にでも起こりうること。正しく理解しよう。



理解のポイント

- 強い不安や葛藤で本人も苦しんでいます。

「なまけ」や「反抗」ではありません。多くは自分を責めたり、こころ苦しい思いを抱いていることもあります。

- 「これからどうするか」を考えることが大切です。

原因やきっかけは一人ひとり違い、はっきりとしない場合も多いものです。家族だけで抱え込まず、適切な支援を受けることが大切です。

voice

当事者・経験者の声

ひきこもりになった理由、回復した理由について当事者・経験者の声が紹介されています。



厚生労働省
ホームページ

抱え込まずに相談してください

当事者や家族が相談できる窓口があります。少しでも悩むことがあれば、気軽に相談してください。詳しくは、ホームページをご覧ください。

こころといのちの
相談窓口一覧



こころの健康づくり講演会

経験者が語る「ひきこもり」～共に在ること～

日時

12月25日 (月) 13:30～15:30

参加無料

会場 コミュニティプラザ (スピカビル6階) / 定員 100人

申込方法

12月18日(月) までに健康増進課に電話又はインターネットで

電話

健康増進課 (本庁2階)
☎ 22-0506

インターネット

いばらき電子申請・
届出サービス



家族や支援者、
そして地域の人も、
できることについて
一緒に考えてみませんか。



講師

一般社団法人ひきこもり UX 会議 代表理事

はやし きょうこ
林 恭子 氏

高校2年で不登校、20代半ばでひきこもりを経験する。信頼できる精神科医や同じような経験をした仲間と出会い少しずつ自分を取り戻す。2012年から「自分たちのことは自分たちで伝えよう」と“当事者発信”を開始。イベント開催や講演、研修会の講師などの当事者活動をしている。

【問】健康増進課 (本庁2階) ☎ 22-0506