



## ひきこもりとは…

「ひきこもり」とは、様々な要因の結果として、原則的に6ヶ月以上にわたって学校、アルバイトや仕事といった外での社会参加を避け、家庭にとどまり続けている状態をいいます。生活のほとんどを自室で過ごす方、買い物やドライブなど他者と直接的な交流を持たない外出であればできる方など、人によってその状態は様々です。

ひきこもりは何か1つの原因で生じているわけではありません。様々な要因や背景が絡み合っていることも多く、統合失調症やうつ病などの精神疾患、発達障害や知的障害などが関係していることもあります。また、明確な原因が見当たらないこともあります。

そのため、それぞれの状態に応じた対応を考え、工夫していくことが必要です。

家族だけで抱え込まず“ひきこもり地域支援センター”に相談してみませんか？



## ひきこもり地域支援センターの活動内容

青森県ひきこもり地域支援センターでは、ひきこもりに悩んでいるご本人やご家族の相談に応じています。また、ひきこもりに関する様々な事業を行っています。

### 個別相談窓口

当センターではご家族やご本人から相談をお受けしています。

ひきこもりの状態が続くとご本人だけでなくご家族も心配や不安が募ります。「もう遅い」等とあきらめたり、家族だけで抱えこまずに、まずはお相談下さい。

### グループ支援

ご本人たちが集まる“ひきこもり ほっと・ステーション”、ご家族たちが話し合う“青年期ひきこもり家族教室”を開催しています。

### 連絡協議会の設置

県内の各支援機関との連絡協議会を設置し、ひきこもり支援について話し合い、連携を図ります。

### 人材育成研修

県内の各支援機関等を対象に、ひきこもり支援に関する研修会を開催し、支援者を育成します。

### 普及啓発

ホームページ等を通して、ひきこもりに関する情報発信を行います。

## “ひきこもり”という 同じ悩みを持つ仲間と出会えます

### ひきこもり ほっと・ステーション ～ご本人対象～

対人関係、自分の性格、仕事などの悩みをもつ概ね15歳～40歳程度の青年を対象とし、月2回程度実施しています。お互いの思いや悩み、不安を話し合ったり、スポーツ、レクリエーションなどを行っています。参加費は無料ですが、万一の事故に備え、保険の加入が必要です(自己負担)。



卓球やっています！



### 青年期ひきこもり家族教室 ～ご家族対象～

概ね15歳～40歳程度の“社会的ひきこもり”など青年期に生じる問題を抱えるご家族を対象とし、概ね月1回実施しています。お互いに情報を共有し、一緒に対応方法などを学び合い、家族自身の不安やストレスを軽減するための集まりです。

ミニレクチャーや精神科医を交えての座談会を行うこともあります。

