

誰一人取り残さない やさしいまちへ

# 一人で抱えず、誰かに話してみませんか。

## ひきこもりって？

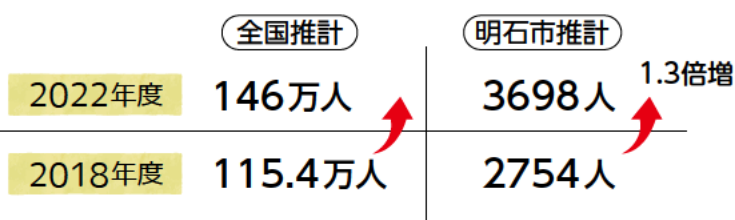
仕事や学校に行かず、かつ家族以外の人との交流をほとんどせずに、6か月以上続けて自宅にひきこもっている状態のことをいいます。疾患や障害の名前ではありません。さまざまな要因から生じるもので、誰でもひきこもりになる可能性はあります。

人によって状態はさまざまです

学校や会社に行っていない	自宅にひきこもっている (コンビニや必要な買い物などは外出することもある)
家族以外の親密な対人関係がない	長期(6か月以上)に続いている

## 50人に1人が悩んでいる

内閣府の調査(R4)によると全国では146万人、明石市では3700人程度のひきこもり当事者がいると推計され、増加傾向が見られます。



## きっかけはいろいろ

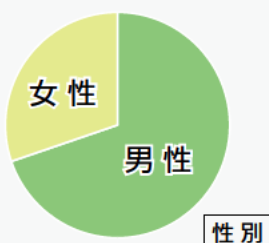
特定の要因がなく  
周囲や社会が  
きっかけになることも



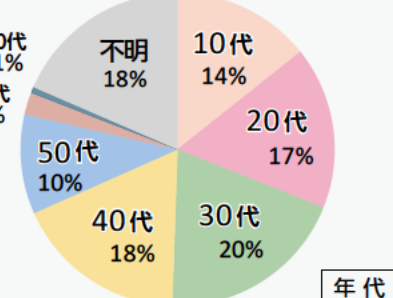
- 病気・障害
- 離婚・家庭不和
- 失業・リストラ
- 人間関係
- 就職活動
- 貧困・周囲の偏見
- 不登校

## 明石市でひきこもりで悩む人の割合

男性が約7割、女性が約3割と男性に多い傾向があります。



どの世代にもひきこもりの人がいますが、30代~40代が若干多くなっています。



ご本人から  
なんとかしたいと思うがどうしたらいいかわからない



家族から  
家から出ない、会話もないので心配です



ひきこもり支援体制の整備を図るためネットワーク会議を開催。さまざまな要因や年齢層に応じた支援を行うために関係機関の連携や地域づくりを行っています。

11月1日・あかし保健所

## つらいこと、お困りのこと 聴かせてください

ひきこもりは、本人の「怠け」や「甘え」ではありません。きっかけはさまざまな要因があり、誰のせいでもありません。ひきこもりは自分を守る防御反応で、誰にでも起こる可能性があります。ひきこもりは悪いことではありませんが、ひきこもり状態にあることを本人や家族がつらいと感じていたり、困りごとにつながってれば、まずは一度ご相談ください。



副市長 佐野 洋子(保健師)

明石市ひきこもり相談センターでは、さまざまな機関と連携し、ご本人にとってよりよい生き方を一緒に考えていきます。

## 同じ悩みを持つ他のご家族と一緒に理解を深めてみませんか



### ひきこもり家族教室

基礎編/12月20日(金)

ひきこもる本人の気持ちや家族にできること

応用編/1月15日(水)

より良いコミュニケーション など

時間/午後1時30分~3時30分

場所/あかし保健所

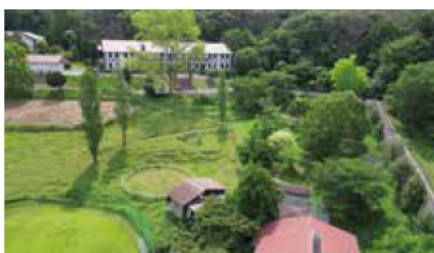
費用/無料

申し込み/明石市ひきこもり相談センター(3面上)にお申し込みください。初めての人は、事前にご家族から相談事などをお聞かせください。

ひきこもり当事者会も月1回開催しています。詳しくは同センターへお問い合わせください。

## 県立神出学園 一日自由体験 参加者募集

神出学園は中学卒業以上の人が対象の県立フリースクールです。体験活動と寮生活を通して自信と元気を取り戻すサポートをします。



一日体験を開催しています。詳細はホームページでご確認ください。

お問い合わせ/ TEL 965-1122

FAX 965-1123

(住所/神戸市西区神出町小東野30)

多くの人から相談をお聞きしています

## 明石市ひきこもり相談センター

- 保健師
- 精神保健福祉士
- 社会福祉士

ご家族の相談もお聞きします



あかし保健所の3階にあります

専門職を配置

幅広い支援につなげます

2019年から  
のべ5590件の  
相談をお受けしています。



公式キャラクター

電話相談 TEL 918-5659

ひきこもり相談専用ダイヤル (FAX 918-5440)

来所相談 (予約制)

場所/あかし保健所3階  
(大久保町ゆりのき通1-4-7)  
日時/月~金曜日(祝日除く)  
午前8時55分~午後5時40分

Web相談

明石市 ひきこもり相談

検索

ウェブ相談はこちら



## 地域の居場所で待ってます!

自分のペースで過ごすことができる居場所です。いずれも申し込み不要、無料。直接会場にお越しください。



いつも同じメンバーがいることで安心感があるという利用者さんの声も。

## ランタン Lantern

(こどもサポート財団)

住所/小久保6-4-6  
TEL/945-5280  
FAX/995-9443  
開催日時/  
第3土曜日  
午後1時~4時

小久保

人と話したいな、と思ったらふらっと立ち寄ってください



ランタンには、ひきこもりの経験があるスタッフや介護福祉士、臨床心理士など専門職がいます。学生ボランティアもいるので学生から親世代のひきこもり相談まで幅広い年齢の人の相談をお聞きしています。

## リモこきひ PARK

(社会福祉法人すいせい)



「はたらく」についても一緒に考えます  
「人と会うのが不安」「場所や空間が不安」という人は、登録不要のブラウザ型のメタバースを相談の最初の入口として活用してほしい。相談にはひきこもり経験のあるスタッフや精神保健福祉士などが応じます。

住所/  
天文町2-3-25 3階  
TEL/917-1122  
開催日時/リアル会場(対面)  
第4木曜日 午後3時~5時  
メタバースは24時間アクセス可

天文町



メタバース(オンライン)では匿名で相談もできます



## あかし女性ひきこもりスペース

(NPO法人 陽だまりの会)

東仲ノ町



ちょっと一息ませんか 保健師と臨床心理士がお聞きします

女性には女性にしか話せない悩みがありますよね。仕事だけでなく家事や育児、介護などに悩み一人で抱え込んでしんどくなっているいませんか。あなた自身を大切にしたいから、ふらっと立ち寄って話をしてみませんか。

場所/ウィズあかし  
メール/  
woman.hidamari.tarab@gmail.com  
開催日時/  
第4水曜日  
午後2時~4時

お話のテーマ

- 11/27 ストレス対処について
- 12/25 私たちの感情について
- 1/22 冬の過ごし方
- 2/26 春になったらやりたいこと
- 3/26 コミュニケーションのコツ

※変更の場合もあり

## ハルトケ基地局

(NPO法人マーチング)



自分のタイミングを大切に。誰かとつながりたいと思ったときに、来てくださいね。

何をやるわけでもなく話を聞いてもらえる場所、誰かと一緒に過ごせる場所を目指しています。いつもの日常に、少し変化を与えることができる場になればと思っています。



住所/  
魚住町金ヶ崎1441-1  
みちくさ本舗2階  
TEL/203-6357  
メール/  
michikusahonpo@gmail.com  
開催日時/  
第3日曜日  
午後1時~4時

魚住町