

ひきこもりかな と思ったら…

ご本人・ご家族のための
パンフレット



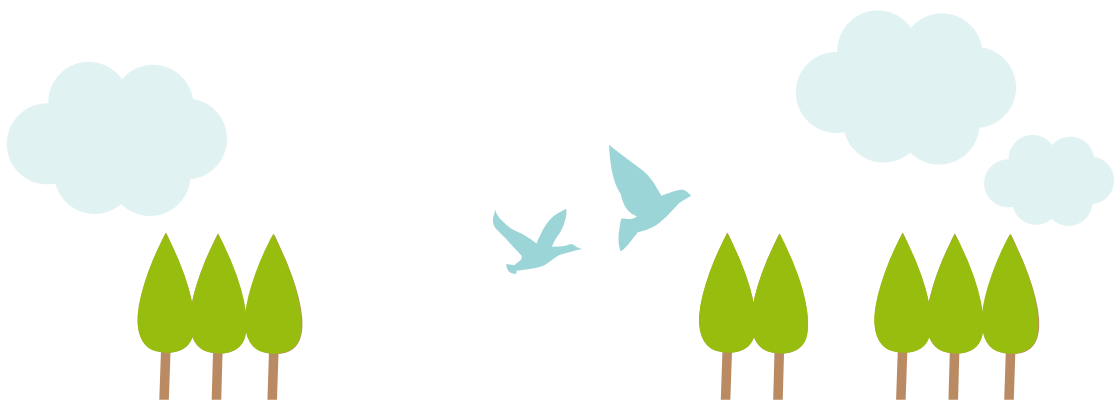
ひきこもりは誰にでも起こりうることで
特別なことではありません。

ひきこもりについて ひとりで悩んでいませんか？

これからどうしたらいいのか、
どこかに相談したほうがいいのか等
悩まれている方もいらっしゃると思います。

このパンフレットは、ひきこもり状態にある
ご本人や、そのご家族の方が少しでも
気持ちが楽になるように、今よりも少し
前向きになれるようにとの願いをこめて、
当事者の方や家族会の方の協力のもとに
作成しました。

ひきこもりの方への理解や関わり方のヒント
として、少しでもお役に立てれば幸いです。



ひきこもりとは…

「様々な要因の結果として社会への参加がせばまり、就学や就労など自宅以外での生活の場が長期にわたって失われている状態」を「ひきこもり」と呼んでいます。部屋から全く出ることができない人もいれば、近所を散歩することや、買物等には出かけることができます。



横浜市が令和4年度に実施した調査によると、横浜市の年齢別人口(令和4年1月1日時点)において、15～39歳にあたる約983千人のうち、

ひきこもり状態にある若者は約13,000人^{※1}

同じく40～64歳にあたる約1,330千人のうち、

ひきこもり状態にある中高年は約20,000人^{※2}

という推計結果が出ています。

※1…令和4年度 横浜市子ども・若者実態調査より

※2…令和4年度 市民生活実態調査より

ひきこもりは、本人や家族だけの問題ではなく「社会全体」の課題でもあります。

「ひきこもり」＝「病気」ではありません。

何らかの理由で周囲の環境に適応しづらくなった時に、

「ひきこもり」ということは誰でも起こりえます。

また、原因やきっかけも様々で、どうしてひきこもるようになったのか分からない、ということも多くあります。

一方で、背景に何らかの精神疾患を抱えており、その症状が影響している場合もあります。

また、発達障害の特性によって、人とうまく関わることができず、結果としてひきこもってしまう場合もあります。

気分の落ち込みや激しい苛立ち、眠れない、食欲がないなどといった心身の不調がある場合は、医療の助けが必要な場合もあります。

本人の気持ち

本人はこんなふうに思っているかもしれません。

- 何もやるきがしない
- うごきたくてもうごけない
- みんなと同じようにはできない
- 人と会うのが怖い
- こんな思いをしているのは自分だけ
- 何を言っても分かってもらえない
- この先どうなるんだろう
- どうしていいか分からない
- 迷惑をかけてしまって申し訳ない



干渉されたくないと思う一方で、
家族や周囲からどう思われているかも気になったり…
色々な感情が渦を巻いている状態にある中で葛藤し、
その苦しみを言葉にするのが難しいこともあります。
また、将来に不安を感じつつも、うまくいかないもどかしさから、
自分や家族を責めてしまうこともあります。

ひきこもっていることに罪悪感をもっている方がいるかもしれませんが、ひきこもりの状態はエネルギー補給のための大切な休憩時間です。

リラックスから始めましょう

少しゆっくり落ち着いた状況になることで、消耗しすぎた心身にエネルギーを回復させていく足場ができます。まずは、自分にとってリラックスできる場面(時間・場所・人など)を見つけてみましょう。

気持ちが楽になることを探しましょう

「なんとなく気分が変わる」「なんとなく気持ちがおだやかになる」という感覚が大切です。

よかったこと、できていることを見つけてみましょう

できていないことに目が向きがちですが、「ご飯が食べられた」、「気になっていたお店に行けた」など、見つけてみましょう。

同じような悩みを持った人はたくさんいます

「何とかしたい」「自分なんてダメだ」「自分でもどうしていいのか分からない」「人と関わるのが苦手」等色々な思いを抱かれているかもしれません。

一緒に考えてくれる仲間を見つけるために、わたしたちと話してみませんか。

上手く話せなくても大丈夫です。困っていること、これからのこと、一緒に考えましょう。

当事者会・居場所

同じような悩みや経験を持った人どうしが集まれる場所として、ひきこもり当事者会や、居場所があります。

こんなときに…

ただ話をきいてほしい

外に出る
きっかけが欲しい

ひきこもり経験者の話が聞きたい

困っていることを相談したい

家族以外の人と関わりたい

NPOなど民間の支援団体については、神奈川県ホームページ内にある「ひきこもり、不登校などの青少年やご家族をサポートするNPO等の情報」のページに掲載されています。(令和8年1月時点)

家族の気持ち

- このままでいいのだろうか
- 育て方に原因があったのだろうか
- この先どうなるのか先が見えずに不安
- 誰にも話すことができなくてつらい
- 他の家族の協力が得られない
- こんな思いをしているのは、自分の家族だけ
- 近所の目が気になる
- 親が死んだ後のことが心配だ
- 病院に行かせたほうがいいのだろうか



家族としてどう接したらよいか悩み、
これから先の不安や焦りが強まって、本人を問い詰めてしまったり…
早く何かをするよう本人を急かしてしまったり…
家族もまた、色々な感情が渦を巻いている状態にある中で、混乱したり
葛藤しています。
大切なことは、「ご家族が元気になる」ことと、「ご本人が安心できる」ことです。

家族の不安を和らげることが第一です

家族だけで悩まないようにしましょう

ひきこもっている本人もつらい状況にありますが、先が見えない中で家族自身も「どうしたらいいのだろう」と悩み、かなりのエネルギーを消耗します。心配を家族だけで抱える心理的な負担や困難は大変なものです。

そんなときは、ちょっと誰かに話してみませんか。

気持ちを話すことで、心が少しずつ楽になり、これまでとは違ったアイデアや解決への糸口が見えてくることがあります。

自分が気兼ねなく話せる場を持つと、つらい気持ちが軽くなり心の安定にもつながります。

家族の感情と本人の感情は影響し合っています

家族の日々の感情は、本人にも伝わっています。

家族の心の安定は、本人の心の安定へとつながるのです。

♡ つぶやき

心が安定している時のつぶやきの声は、きっとこれまでと違うはずです。日常生活のささやかな楽しみが家庭の雰囲気をおだやかにします。



♡ 気づく・認める

どうしても「やっていないこと、できていないこと」に目が行きがちですが、些細なことでも、できていることはあるはずです。

本人が「自発的にやっていること」が大事であり、そこに気がつき、否定せずに認めていくことが大切です。

♡ 自然なあいさつ

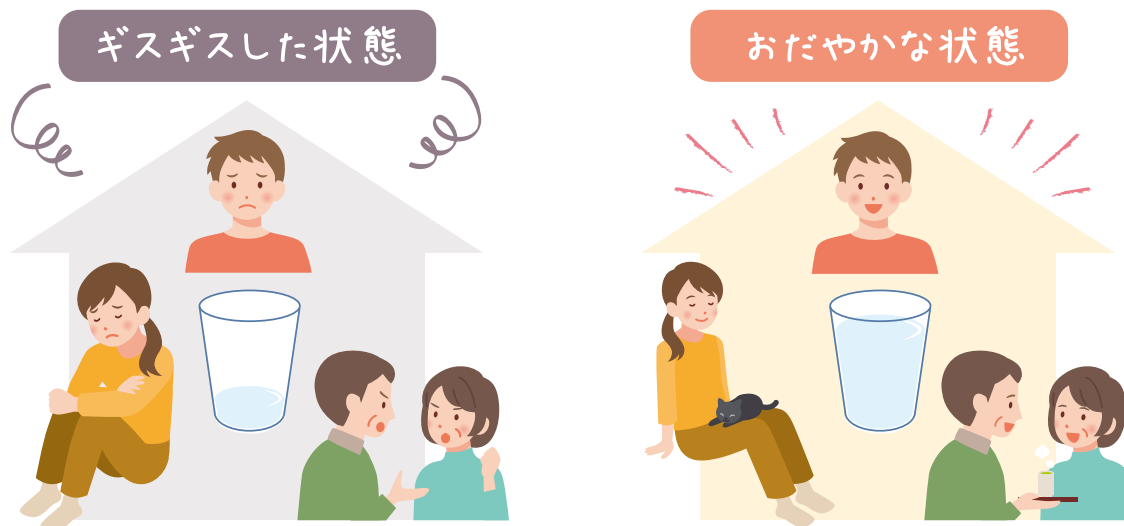
家族の不安が和らいでくると、日常生活での緊張感も解きほぐれて、毎日の挨拶も自然に出てくるようになります。家族から本人に声かけを行うことがつらいときは、無理をする必要はありません。



家庭が安全基地になる、ということ

安全基地とは…

生きる意欲やエネルギー。それはコップの水のようなもの。使ったらそれだけ減っていきます。その水を増やし貯める家庭環境が、本人にとっての安全基地となるのです。



本人も家族も心がつらくなるとエネルギーは下がり、
心が楽になるとエネルギーは上がります。

安全基地があれば

- ♥ 安心して外に飛び立ってます
- ♥ 外で疲れて帰ってきても、羽を休めることができます

\\ 家族だからできることがあります //

家族だからできること・家族にしかできないこと

それが **安全基地をつくること** です

家庭の環境が安定することで、本人も安心してエネルギーを貯めていくことができます。そのため、家族の安心や心の安定はとても大事なことです。

次のページでは、家族会についてをご紹介します

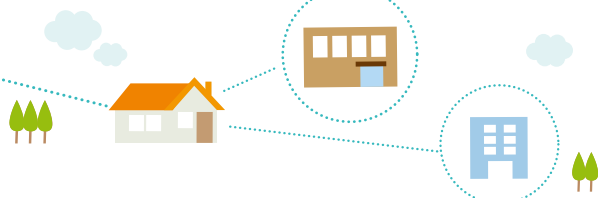
※家族会とは…ひきこもり状態にある方の家族が集まり、自発的・主体的に活動を行っている団体のことです。
お互いの経験から得た知識に、専門的知識を加えて、学び合っています。
相談に関しては秘密厳守です。年齢や居住地の制限がない等、会の特色も様々です。

家族会に参加してみませんか

安全基地をつくるために、家族の心のエネルギーを回復させる場のひとつとして「家族会」があります。家族会で家族自身が気持ちの落ち着きを取り戻し、エネルギーを補給することで、次につながっていきます。

家族会について

共感し合える仲間がいる、
“ひとりじゃないんだ”と思える場所
それが「家族会」です。



家族会はいくつかの機能を持っています。

家族の居場所

お互い自由に話せる癒しの場
(茶話会等)

気兼ねなく話し、共感し合い、気持ちが
楽になったり。情報交換してヒントを得たり。
家族が安心できる居場所です。



家族の学習会

本人への接し方を
学んでいく場

生きづらさを抱える本人に接触できるのは、家
族のみであることも多いなか、家族がどのよう
に向き合い、どのように関わればよいのか、共
に学び、考え、気づきを得ていく場です。

テーマも様々です

「家族ができること・できないこと」
「親子のコミュニケーションについて」
「自分を変えてくれた人とのつながり」など…

講演会・研修会等

ひきこもりへの理解や
知識を深める場

ひきこもりに関係する様々な
テーマで講演会や研修会を
行っています。



横浜ばらの会 (KHJ横浜支部)

対象者 不登校やひきこもり状態の本人とその家族

つづき父親の会

対象者 ひきこもり・不登校の子を持つ父親(年齢は問わず)

特定非営利活動法人KHJ全国ひきこもり家族会連合会

- ◆連絡先 03-5944-5250(月～金/13時～19時 ※祝日・年末除く)
- ◆ホームページ <https://www.khj-h.com/>

特定非営利活動法人KHJ全国ひきこもり家族会連合会本部主催

KHJひきこもり兄弟姉妹の会

- ◆連絡先 kyoudai-shimai@khj-h.com ◆ホームページ <https://www.khj-h.com/>

※家族会に参加希望の方は、まず各家族会にお問い合わせのうえ、内容等を確認してからご参加ください。

※神奈川県内の家族会等の情報については、神奈川県のホームページ内にある「ひきこもり、不登校などの青少年やご家族をサポートするNPO等の情報」のページに掲載されています。(令和8年1月時点)

ひきこもりは状態像です。 それぞれの悩みによって、 相談できるところがあります。

若者の様々な 悩みを相談したいとき

- ・ひきこもり総合支援
若者相談センター
045-752-8366(若者相談ダイヤル)
※18歳～39歳の相談
- ・地域ユースプラザ
※15歳～39歳の相談
市内に4か所開所
(東部・西部・北部・南部)

経済面など 生活の相談をしたいとき

- ・区福祉保健センター
生活支援課

家族が 「同じような気持ち をわかちあいたい」とき

- ・家族会、親の会
※8ページ参照

精神科医療や福祉に関する 相談をしたいとき

- ・区福祉保健センター
高齢・障害支援課

仕事の相談をしたいとき

- ・区福祉保健センター
生活支援課
- ・地域若者サポートステーション
※15歳～49歳の相談

交流・活動の場が ほしいとき

- ・地域ユースプラザ
※15歳～39歳が対象
- ・当事者の会
※4ページの
「当事者会・居場所について」参照

このような相談も 寄せられています

**Q.子どもが不登校になりました。
このままひきこもりになるのでしょうか？**

A.ひきこもり状態にある方の中には不登校を経験したことのある方もいらっしゃいますが、不登校の方が全員ひきこもりになるわけではありません。

**Q.ひきこもりは
怠けではないのでしょうか？**

A.ひきこもりは怠けや甘えではありません。ひきこもりの状態は何らかの理由で「意欲」や「自信」がなくなっている状態で、内心には深い葛藤を抱えていることがほとんどです。

**Q.ひきこもっている本人との対応の
コツは何ですか？**

A.家族の対応の目標は「本人が安心してひきこまれる環境づくり」です。本人は自分の状態に引け目を感じ、抜け出したいと十分に苦しんでいます。本人を否定せず、まずはなにげない日常の会話を意識してみましょう。

**Q.ひきこもっている本人に
なんと声をかけたらよいのでしょうか？**

A.たとえ返事が返ってこなくても、「おはよう」「おやすみ」などの挨拶や本人の健康を気づかっていることなどを伝えることが大切です。また、頑張っていることへの労いや愛情、家事をやってもらった時などは感謝の気持ちを伝えるのもよいでしょう。

**Q.本人が相談に行こうとしません。
相談は家族だけでもいいのでしょうか。
また、家族が相談に行くことを本人に
伝えたほうがいいのでしょうか？**

A.本人が相談に行くのを嫌がっているときに無理に連れて行こうとすると、かえって本人との関係がこじれてしまう恐れがあります。本人が拒否している場合は、家族だけで相談に行きましょう。可能なら、事前に相談することを知らせるとよいでしょう。しかし、家族が決意できないときや家庭内暴力があるときは無理をせず、伝え方やタイミングを支援者と相談しましょう。

**Q.ひきこもりについて、
家族だけが相談することに
意義はあるのでしょうか？**

A.たとえ本人不在であっても、関わり方や声のかけ方などの助言を受け、家族の態度が変わることで、状況が好転することもあります。

**Q.「自立」を目指して一人暮らしを
させてもよいのでしょうか？**

A.「一人暮らしをしていれば、そのうち否応なしに社会との接点を持つだろう」というような理由は、よい選択とはいえず、事態がこじれる可能性が高いです。様々な事情でどうしても同居ができないという場合でも、頻りに交流できる距離に住むなど、慎重にすすめる必要があるでしょう。

**Q.本人は家にこもって
全く外出しようとしません。
家族だけが外出し、自分の楽しみを
持ってもよいのでしょうか？**

A.本人がひきこもっているのに家族が楽しんでよいのかと考える方もいらっしゃるかもしれませんが、家族が積極的に外に出て楽しむことで、家族の心にゆとりが生まれ、家庭内に良い循環が生まれます。本人がリラックスできる環境をつくるためにも、それぞれが自分の時間をしっかり確保していくことが大切です。

Q.家庭内の暴力に困っています。

A.ひきこもっている人の多くが、孤立感・焦り・不安を抱いており、家庭内暴力が起こることは珍しくありません。「暴力はいけない」とはっきり伝えつつ、どのような言葉が本人の暴力のきっかけとなっているのかを考え、その言葉を避ける必要があります。本人からの暴力がひどい時は、一時的にその場を離れて避難するとともに、家族だけで解決しようとせず、「P9、P12に記載の支援機関」に相談してください。（緊急の場合は警察に電話をしてください。）

**Q.お小遣いは
どうしたらよいのでしょうか？**

A.「お小遣いを渡すことにより、本人の働く意欲がなくなってしまうのではないか」という声をきくこともありますが、そんなことはありません。お金を持っていないと、欲しいものを買ったり、行きたいと思う場所に行くこともできないため、ますます家にひきこもってしまいます。お小遣いの金額は本人と相談し、その使い道は本人に任せましょう。

どこに相談したらよいか
わからない時は、
まずはこちらにご相談ください。

ひきこもり相談専用ダイヤル

TEL 045-752-8400

月曜～金曜 受付時間／8:45～17:00
(祝日・年末年始を除く)

横浜市内在住のひきこもり状態にあるご本人・そのご家族などが対象です。
どの年齢の方も無料でご相談いただけます。

横浜市ひきこもり総合支援・若者相談センター

※個別相談をご希望の方は、まずはひきこもり相談専用ダイヤルに
お電話いただき、ご予約のうえでお越しください。

所在地：〒240-0001 横浜市保土ヶ谷区川辺町5-10

アクセス：相鉄本線「星川駅」下車 徒歩2分





発行

横浜市ひきこもり総合支援・若者相談センター

〒240-0001 横浜市保土ヶ谷区川辺町5-10 3階

TEL:045-752-8311 FAX:045-332-5077

令和8年4月発行