

# ひきこもり家族相談

ひきこもりとは、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です。  
(厚生労働省による定義)



対人関係や挫折経験などによって自信をなくし、人間不信の部分もある「ひきこもり当事者」の本人が、他者に援助を求めることは非常に難しく、相談すること、変化を起こすことができるのは、本人に一番身近な「支援者」である家族だと言われています。

ひきこもり家族相談は、まずは家族が元気になること、そして本人の元気や自信を取り戻すために、家族の本人への関わり方を一緒に考える相談支援をしています。

ひきこもりは多様で解決に時間のかかる課題であり、家族が課題解決への意欲を根気よく持ち続けられるように、継続して相談支援にあたります。

- 心理療法士と精神保健福祉士による相談は月1回で予約制です。  
(主に第2金曜午後1時と2時30分の2枠の開催)
- 精神保健福祉士の職員による随時の相談もお受けしています。  
(月～金曜の午前8時30分から午後5時15分で応じます。)
- いずれの相談も1回1時間を目安とします。(無料です)
- ご本人の状況によっては、より適した相談先を情報提供します。
- プライバシーは守られます。



## ※ご注意

- ・精神疾患や発達障害の診断を受けている方は治療や医師の治療方針が優先しますので、この相談室の対象としていません。
- ・義務教育終了後から相談は受けられますが、学校に在籍している場合は、学校や不登校支援機関への相談を優先してください。
- ・最終的な支援のゴールが本人の就労とはならないこともあります。

## お問い合わせ (予約)

神栖市社会福祉協議会 神栖本所 0299-93-0294(音声案内①)  
担当 地域福祉総合相談センター  
(神栖市溝口1746-1 保健・福社会館内)