

家族だけで悩まないで相談しましょう

- ひきこもっている人は「甘えている」のでも「怠けている」のでもありません。
- 本人は社会と関われないことに苦しんでいることが多いものです。
- ひきこもりの理由を「親の育て方」や過去に受けた「いじめ」のせいなどと決めつけるだけでは問題解決になりません。
- ひきこもりの状態が長く続くと本人だけではなく、家族自身も疲れ果ててしまいます。

まずは

家族が一步踏み出して相談してみましょう。

そして「何とかしなければ」と焦り、苦しんでいる本人をどのように支えていくのがよいかということとを第三者とともに考えていきましょう。

背景に病気があることもあります

ひきこもりの背景には医学的（とくに精神的）問題があることもあり、この場合には医療の力（治療）が必要になります。本人や家族だけでは、医学的問題があるのかどうか判断が難しいことが多いと思われるので、当センターのような相談機関や保健所（保健センター）、医療機関等にご相談されることをお勧めします。



公益財団法人 北海道精神保健推進協会
北海道ひきこもり成年相談センター
・ひきこもりとは
・家族だけで悩まないで相談しましょう
(リーフレットより引用)

相談について

電話相談

☎ **0123-25-5700**

月～金 9時～17時
(土、日、祝日及び年末年始を除く)

来所相談 (予約制)

月～金 9時～17時
(土、日、祝日及び年末年始を除く)
相談の秘密は厳守します

ホームページ

恵庭市ホームページ
<https://www.city.eniwa.hokkaido.jp>

抱え込まず、まずは相談してみませんか

保健センターへの案内図



～交通案内～

- ◆ JR恵庭駅から徒歩6分
- ◆ e c oバス
(えにわコミュニティバス)
循環コースA・Bコース
「緑町・えにあす」下車



ひきこもり

相談のご案内

アルファコート緑と語らいの広場 えにあす

恵庭市保健センター

〒061-1442
恵庭市緑町2丁目1-1(えにあす内2階)

電話 **0123-25-5700**



ひきこもりとは

ひきこもりとは、病気や体が不自由など、外出を妨げる状況がないにもかかわらず、さまざまな要因を背景にして、就労や就学など社会的活動の機会が長期（一般に6ヶ月以上）にわたって失われている状態をさします。

ひきこもりが長引くと、孤独感や無力感が高まり、さらには強い不安も生じてくるため、そこからの脱出が難しくなります。ひきこもっている本人は、自信を失い、自分を責めたり、将来への不安とあせりで身動きがとれなくなっていることが多く、次のような行動を伴うこともあります。

- ・昼夜逆転、不眠
- ・抑うつ状態
- ・幼見的ふるまい、依存的態度
- ・対人恐怖
- ・強迫症状

このため、ひきこもりがある程度長期化し、回復のきっかけが見つからない場合には、ひとりで悩んでいたりと、家族のちからだけで何とかしなければと考えず専門の相談機関に相談することも必要です。

ひきこもりの要因となっている背景はさまざまで、それによって働きかけの内容も仕方も異なります。まずは本人とご家族が一步を踏み出すことから始めましょう。



相談窓口一覧

相談先	電話番号・相談時間
恵庭市保健センター	☎0123-25-5700
千歳保健所 千歳市東雲町4丁目2番地	☎0123-23-3175 平日 8時45分～17時30分
北海道立 精神保健福祉 センター 札幌市白石区本通16丁目北6番34号	【来所相談予約ダイヤル】 ☎011-864-7000 平日 8時45分～17時30分 【こころの電話相談ダイヤル】 ☎0570-064-556 平日 9時～21時 土日祝日 10時～16時 (12月29日～1月3日を除く)
北海道ひきこもり 成年相談センター (こころのリカバリー総合支援センター内) 札幌市白石区平和通17丁目北1-13	ひきこもりに関する電話、来所、メール相談等を行っています。 【電話相談】 平日 9時30分～正午 13時～16時 ☎011-863-8733 【来所相談】 電話にて事前予約が必要 【メール相談】 施設HPより「ひきこもりメール相談」を利用
NPO法人 レター・ポスト・フレンド相談ネットワーク 札幌市中央区北4条西26丁目3番2号	引きこもり者の支援組織で、ひきこもり経験者による相談活動、自主グループ活動等を行っています。 【手紙相談】 返信用切手を同封してください 【相談メール】 info@letter-post.com 【電話相談】 ☎090-3890-7048 平日 10時～19時

相談先	電話番号・相談時間
全国引きこもりKHJ親の会家族会連合会北海道 「はまなす」 札幌市中央区北4条西26丁目3番2号	ひきこもりの子をもつ親の会で、札幌市で例会を開催しています。 【お問合せ先】 ☎090-3890-7048

～こころの健康相談～

当事者やその家族からの相談に、精神神経科医師が応じます。事前に保健師がお話を伺いますので、希望日の前週金曜日の午前中までにご連絡ください。

<開催日時>

※詳細は千歳保健所ホームページをご確認ください。

※いずれも13時半～約1時間

<場所>

- 恵庭市民活動センター 恵庭市緑町2丁目1番1号
- 北広島市保健センター 北広島市中央4丁目2-1
- 千歳保健所 千歳市東雲町4丁目2番地

～ひきこもり家族学習会～

当事者の家族やその支援者を対象に、参加者がひきこもりへの理解を深め、ひきこもりへの対応方法等を学ぶ機会として開催しています。

<開催日時・場所>

※詳細は千歳保健所ホームページをご確認ください。

【お申込み お問合せ先】

千歳保健所 健康推進課健康支援係 保健師
☎0123-23-3175