

あなたのそばに
気軽に過ごせる
居場所があります



さまざまな理由により「ひきこもり状態」になっている本人や家族のために

精神科医による専門相談があります

ご本人やご家族でかかえこまず、まずは相談してみませんか。

相談は無料です。

場所 保健センター

相談日 毎月第3金曜日 13時～17時（要予約）

相談員 ヴィダ・リブレ代表 宮西照夫（精神科医）

申・問 保健センター Tel 82-3223



令和3年10月～開所 不登校やひきこもり当事者のための居場所

「ヴィダ・リブレアリダ」

ひきこもりに悩む本人が同じ経験を持つ仲間と様々な活動や体験を通して交流できる居場所です。精神科医、公認心理師、ひきこもり経験がある支援員らによる相談や居場所支援を行い、少しずつ動き出すきっかけづくりのお手伝いをします。

利用は無料です。予約なしでお気軽にお越しください。

場所 文化福祉センター 3階

開設日 毎週火・金曜日 13時～17時



15年ほど前からひきこもるようになりまして。両親以外と話すことはなく、話すことが苦手で、怖いと思っていました。

居場所は、自分と同じ状況の人が多くて、気持ちも楽。話すことにも慣れてきました。もし今ひきこもっている人がいれば、「居場所はあたたかいところなので、参加してみませんか」と伝えたいです。（利用者）



自分もひきこもりを6年間経験しました。ひきこもっていると「自分が悪い」と自分を責めてしまう思考になってしまいがちなので、同じ境遇の仲間と話をすることで笑顔になってくれたらと思って、サポーターの活動を続けています。（支援員Kさん）



問 保健センター Tel 82-3223

▼ひきこもりとは
精神科医に聞きました

人とのつながりが少ない、自宅にこもっている、仕事をしていない（できない）、学校に行っていない（行かない）という状況が長期（6カ月）にわたり続いている状態のことです。

何らかのストレスが大きすぎて、自分の力ではどうにもできなくなつた時に、これ以上疲れないように、社会から避難すること（命を守ろうとしているのであって、決して甘えや怠けではありません）。

日本では、内閣府の統計でおよそ120万人のひきこもりの方がいるとされています。最近では、中高年のひきこもりが増加しているのと同じに、長期化する傾向があるといえます。

▼家族ができることは

進学や就労、精神的な問題について、解決へ導くのは専門科に任せるとして、親はいつでも子どもの味方でいてほしいと思っています。本人

はもう十分頑張っているの、親は安全を保障するよりどこかであってほしい。

▼気軽に相談を

適切な行動を起せば短期間で社会へ復帰できることが多いです。また、精神科等の治療につなげる必要があるが見立てが大事です。

「長期間ゆっくり待つ」というわけではなく、できれば6カ月、遅くとも2～3年以内に気軽に相談していただきたいです。それぞれの方に応じた時期にサポートをして、解決のめどを探っていきたいと思っています。



NPO法人 ヴィダ・リブレ代表
みやにし てるお
精神科医 宮西 照夫 氏

一人で悩まず ご相談ください

ひきこもりに関する相談窓口

■保健センター Tel 82-3223（平日8時30分～17時15分）

■ひきこもり相談電話「いっぽライン」 Tel 073-424-1713（平日9時～17時45分）

■湯浅保健所（代表）Tel 63-4111（平日9時～17時45分）

ひきこもりサポート事業

■NPO法人ヴィダ・リブレ Tel 080-1490-5927（火～土 9時～12時、13時～17時）