

たったひとりで抱えなくても大丈夫
家族だけで抱えなくても大丈夫
足立区には安心して話せる場所があります

ひきこもり ご本人とご家族のための リーフレット



ひきこもりは、ご本人だけでなく、
親も、ごきょうだいも
「誰でも相談できる・相談していいこと」です

知ると分かる。すると変わる。



SDGs MODEL ADACHI



発行 福祉部 福祉まるごと相談課
電話 03-6806-4431



案内①

ひきこもりのお悩みについて、どなたでも、
どんな事でも、まずはこちらにご連絡ください



セーフティネットあだち

詳しい情報はこちら▶

まずはお気軽に
お話しください

相談支援

ご本人も、親も、ごきょうだいも



※プライバシーに配慮した環境で行います



まとまっていなくても、
うまく話せなくても大丈夫。
わたしたちと一緒に
考えましょう。

セーフティネットあだちスタッフ

いつでも
いられる場所

居場所支援

自宅以外で、ご本人が過ごせる場

- 自分のペースで過ごす
- ゲーム・読書・描画など、ご自身の状態に合った活動
- スタッフや他の利用者の方々との話し・交流
- ご自宅 ⇄ セーフティネットあだち間の交通費支給(要登録)
- 月1回以上イベント開催(ボードゲーム大会、縁日、工作等)



▲居場所でのイベントの様子

学びピア21 7階

利用日時 月曜～金曜 午前10時～午後6時

休業日 土日祝日、年末年始、毎月第2月曜
(祝日の場合は第3月曜)

住所 〒120-0034
足立区千住5-13-5

電話 03-6807-2762

メール sn_adachi@kizuki.or.jp

※セーフティネットあだちは、足立区が専門事業者に委託して運営しています



北千住駅西口から徒歩約15分

案内②

ひきこもりの悩みを抱える他の家族とつながりたい、
思いを分かち合いたいときは、こちらへご連絡ください

足立ひきこもり家族会

ひきこもり状態にある方のご家族が運営する会です。親や家族同士で悩みを分かち合うほか、本人の状態理解・接し方等の情報交換・勉強会などを行っています。



▲家族会の活動風景



詳しい情報は
こちら▲

開催日時 毎月第2土曜日 午後1時30分から4時30分まで

対象 ひきこもり状態にある方を抱えるご家族、ご本人及び関心のある方

会場 足立区役所別館(福祉まると相談課と同じ建物)

参加費 500円(ひきこもり本人は無料)

連絡先 adachihikikomori@gmail.com

案内③

「どこに相談していいかわからない」
「複数の悩み・困りごとがある」という方はこちらへ

福祉まると相談課

メールや
詳しい情報はこちら▶



生活全般の悩み・困りごとをなんでも受けとめます。
まずはお気軽にご相談ください。

東部拠点

足立区役所別館1階

相談時間 月・水・木・第4日曜
(午前9時～午後5時)
火・金曜
(午前9時～午後7時)

電話 03-3880-5705

住所 〒121-0816
足立区梅島2-2-2



梅島駅から徒歩約12分

西部拠点

すこやかプラザ あだち3階

相談時間 月・水・木・第2土曜
(午前9時～午後5時)
火・金曜
(午前9時～午後7時)

電話 03-5888-4571

住所 〒123-0872
足立区江北5-14-5



江北駅から徒歩約10分

令和7年
4/21(月)
オープン

「ひきこもり」を知る



—「ひきこもり」はいつでも、誰もがなりえる状態像—

ひきこもりは、年代を問わず誰にでも起こりえることで、特別なことではありません。ひきこもるきっかけや背景、状態も人それぞれで多様です。

ひきこもりとは

「様々な要因により、社会的参加(就学、就労、家庭外での交友など)を避け、家庭や自室にとどまり続けている状態」をいいます。ひきこもり自体は、必ずしも問題



行動や病気を意味するものではありません。

自室や家から全く出られない方もいれば、コンビニや図書館など他者と交わらない形での外出をする方もいます。

令和4年度内閣府調査では、
生産年齢人口(15～64歳)のうち、

ひきこもり状態の方は、
全国推計で約146万人
(約50人に一人の割合)
前回(平成30年度)の
調査から約30万人増

平成31年度足立区調査では、
生産年齢人口(15～64歳)のうち、

ひきこもり状態の方は、
足立区推計で約6,400人
このうち約4割の方は、
30代以降になって初めて
ひきこもり状態に

本人にとってひきこもり状態とは、生きるために必要なこと

ひきこもるきっかけや背景は、その時の環境や様々な要因(人間関係(いじめ、パワハラ等)、コミュニケーションがうまくいかなかった、病気、離職ほか)があり、人それぞれで多様です。そこから自分を責めてしまい、ひきこもらざるを得ない状況に追い込まれてしまいます。

ひきこもることは、生きていくために必要な手段であり、決して甘えや怠けではありません。

ご本人の気持ちを知る



—ひきこもりは、生きるエネルギーが無くなることから始まる—

ひきこもりの方は、「(外に) 出られるのに、出ない」と思われがちですが、「(外に出たくても) 出られない、動けない」のです。

ひきこもりに至る心情

将来に対しての不安

絶望感

生きていてもしょうがない

拒否感

あんな辛い思いは二度としたくない

自己否定感

自分はダメなんだ

焦り

わかっていても動けないんだ

あきらめ

何をやっても駄目だ

恐怖感

先の事を考えるのが怖い

周囲・家族に対しての不安

不安感

人にどう思われるのか、傷つくのが怖い

自責感

自分のせいで迷惑がかかり申し訳ない

孤独・孤立感

こんな私を誰もわかってくれない、受け入れてくれない

他責感

〇〇のせいでこうなった

不安や焦りから、
ますます本人の
生きるエネルギーは
消耗していきます

自分の状態を
自分でも説明できない

家族や周囲への
引け目意識と緊張感

何とかしたくてもできない
一歩が踏み出せない

こうした心情を抱え続けて消耗し、ひきこもらざるを得なくなった背景を、周囲が理解することが重要です

なるほど

ご本人・ご家族の方へ



ー大切なのは、お互いに元気で、安心であることー

ご本人へ

ご自分のペースで生活しましょう

ひきこもることは、ご自分のエネルギーを回復するために必要なことです。無理に頑張ったりしないで、まずはご自分のペースで過ごしましょう。



ご自分のタイミングで大丈夫、お話ししてみませんか？

「こんな事を相談してもいいのだろうか」「どう相談していいかわからない」「うまく話す自信がない」など、相談への不安も大きいかもしれません。

足立区は、どんなことでも、何度でもあなたのお話をお聴きします。

ご家族へ

ご家族だけで抱え込まないで

先が見えない中で悩みやつらい思いを抱えることが多く、孤立してしまいがちです。ちょっとしたことで、誰かに話すことで、心が楽になることもあります。

どんなことでもいいので、お気軽にご連絡ください。



家庭を安心・安全な場所に

本人の生きるエネルギーは不安感で消耗し、安心・安全感で充電されます。家庭での緊張や不安を減らし、エネルギーを少しずつ貯めていく必要があります。

家庭の環境が穏やかで安定することで、エネルギーが貯まり、安心して外へ出られるようになっていきます。



生きる意欲やエネルギーは、コップの水のようなもの。本人の心が楽になると、コップの水も貯まっていきます。

回復へのプロセス

そういうこと



一生きるエネルギーを取り戻す

回復には一定の期間が必要です。ご本人のペースを見守ることも重要です。

混乱期



「家族だけで抱えず、
話を聴いてもらえる場を持つ」

ご本人の生きるエネルギーが無くなり、動けない状態です。

親の焦りと不安が最も強い時期ですが、親自身が安心して話ができる場所（人）を得て、心のゆとりを回復することが大切です。

充電見守り期



「本人の生きるエネルギーを
取り戻す環境づくり」

生きるエネルギーを少しずつ貯めていくために、本人にとって安全安心に過ごせる環境が必要です。

親の目つきや気持ちが変わるだけでも、大きな環境づくりになります。



回復途上期



「自分を見つめる段階へ」

エネルギーの回復とともに、焦りも出て、自発的に外へ動き出すこともあります。疲れてまた動けなくなることもあります。

家族も期待してつい先回りしがちですが、一步引いて寄り添いながら、本人のきっかけづくりを応援しましょう。

挑戦期



「支援者や仲間との
新たな信頼関係づくり」

意欲が回復し、他者との交流や支援機関等へ相談に行くなど、ご本人が主体的に外へ動く時期です。

焦って行動すると再び戻ってしまうこともあるため、干渉しすぎず、本人のペースを大切に、引き続き応援していきましょう。



こちらで書かれている内容は、東京都発行の「『ひきこもり』笑顔への一歩～ご家族のためのパンフレット～」に詳細が記載されています。



詳しくはこちら



セーフティネットあだちでは、ご本人にあわせて居場所など色々なメニューがあります

家族の声を聴く



特別対談

足立ひきこもり家族会 × 足立区長

「家族が悩みを分かち合い、安心できる居場所に」



詳しい情報は
こちら▲



ひきこもり状態の子を持つご家族の方の生の声をご紹介します。

ひきこもりご本人の理解や日々の接し方など、皆さまのヒントになれば幸いです。

(あだち広報 令和6年11月10日号特集記事から再構成)

近藤区長 今日は、「足立ひきこもり家族会」の皆さんの思いなどをお聞きます。

家族会 本人が一步踏み出せるようになるまでの家族の対応が重要です。

家族が本人を理解して、元気を取り戻せる環境をつくるためにも、同じ悩みを持っている人同士で抱えている気持ちを吐き出し、学びながら、変わっていくことが大切だと考えて活動しています。

相談機関につながるのが早いほど回復も早いので、自分たちだけで抱えないで相談してほしいと思います。

近藤区長 家族として苦しい思いをしている本人を支えたいと思っても、日常生活の中では苦しい面もあるのでしょうか。

家族会 はい。これからどうなるのか不安で押しつぶされそうでしたが、私が自宅を出て本人と距離を置いたことで良い方向に関係が変わりました。家族会とつながって、本人が一番苦しんでいることに気づけたんです。

近藤区長 子どもがひきこもり状態になって気付いたことはありますか。

家族会 ひきこもりかどうかの判断が非常に難しいなと思いました。ひきこもりの定義はありますが、きっちり線引きができるわけではありません。自室から出てコンビニなどには行ける、いわゆる「社会的ひきこもり」の人も少なくありません。共通しているのは、生きづらさ。それが家族に伝わらないと本人が抱え込んでしまうことになります。

近藤区長 ひきこもっている子どもを持つご家族や、区民の皆さんに伝えたいことはありますか。

家族会 子どもがひきこもると親は不安です。親自身もパニックになり、会話がなくなったり強い言葉を使ってしまうがちです。でも焦らないで見守り続ければ、その先に必ず光は見えてきます。

子どもに「あなたのことはいつも気にかけている」というメッセージを送ってほしいと思います。