

「ひきこもり」の状態は？

ここでは一部の状態を挙げます。

1 「昼夜逆転の生活」

昼間は、社会に取り残されているような不安や焦りを感じてつらい。夜は昼間よりもまわりを意識せずにラクに過ごせる。

2 「時タイライラしてしまう」

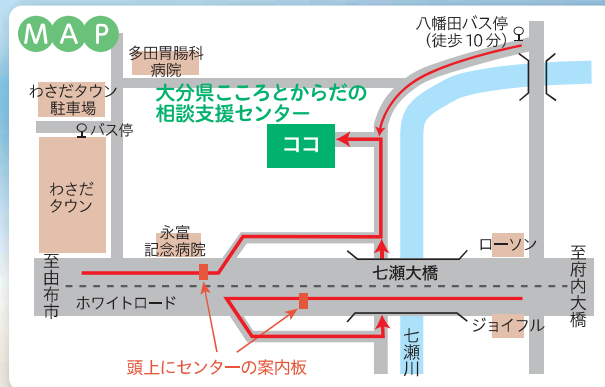
自分の中にたまったエネルギーをうまく発散させられないときや、どうにもできないもどかしさが出てきたときに、言葉や身体的な暴力が起こる。

3 「同じ行為を繰り返して止められない」

ひきこもっていることで、さらに不安が大きくなり、または不安を和らげるために強迫行為が生じる。

4 「無気力に見える、あまり(全く)話さない」

挫折や周囲から受け入れられないと感じて、自信や安心感をなくし、自分の殻に閉じこもってしまう。決して「怠け」や「反抗」ではない。



交通の便

■大分バス利用

のりば 大分駅前

行き先 明礪経由 田尻グリーンハイツ行き
明礪経由 田尻ニュータウン行き
明礪経由 ふじが丘行き

下車 八幡田バス停 (徒歩10分)

行き先 わさだタウン経由 三愛メディカルセンター行き
わさだタウン経由 田尻グリーンハイツ行き
わさだタウン経由 富士見が丘・緑ヶ丘行き
わさだタウン経由 野津原行き

下車 トキハわさだタウンバス停 (徒歩15分)

大分県ころとからだの相談支援センター

大分県精神保健福祉センター (ハートコムおおいた)
〒870-1155 大分市大字玉沢 908 番地

相談電話 **097-541-6290**

(ご予約はこちらの電話にどうぞ)



大分県精神保健福祉センター

Q検索

ひきこもり専門相談案内リーフレット

発行日 平成28年12月

発行責任者 大分県ころとからだの相談支援センター

電話 097-541-5276



外に出ることが つらくなったら...

ひきこもり専門相談のご案内



大分県ころとからだの 相談支援センター

代表電話 **097-541-5276**

ひきこもりとは？

さまざまな要因が重なり、社会的参加（就学・非常勤職を含む就労、家庭外での交友など）を避け、原則的に6ヶ月以上にわたり家庭にとどまり続けている状態をさします。

何らかの理由で周囲の環境に適応できにくくなったときに「ひきこもり」という現象が起きます。「ひきこもり」と一口に言っても、近所への外出はできる人や、自室からは出ても家の外に出られない人など様々な程度があります。

「ひきこもり」のきっかけは？



「ひきこもり」のきっかけも様々です。単一の原因ではなく、様々な要因が複雑に絡み合っていることが多いようです。

そのため、ご家族だけでの解決が困難なことも少なくありません。

ご家族の方へ

どうしたら話しをしてくれるんだろう…

今までの育て方が悪かったのか…

ご家族だけで悩まれるのではなく、まずは話してみませんか？



ご本人さんへ

何でうまくいかないんだろう…

こんなことは自分だけに違いない…

どうにかしたいけど、きっと無理…

誰かと一緒に考えると、

違う見え方ができるかもしれません。

ちょっとだけ、踏み出してみませんか？



ひきこもり専門相談のご紹介

対象

- ・大分県内に在住の方
- ・おおむね18才以上のご本人と、ご家族

相談方法

- ・来所による相談(予約制)



相談室



当センターの専門相談の特色

♡ 相談・支援

専門の相談員が相談に応じます。

雑談やスポーツなどを通じた関わりで“人に慣れる”ことから始められます。

センター内の体育館やグラウンドで、軽い運動を楽しむこともできます。

ご家族だけの相談から、はじめることもできます。

必要に応じて精神科医師の診察を受けることができます。

(*有料となる場合があります。)

♡ 当事者グループ「フリーダム」への参加

ひきこもりの経験がある方のつどいの場「フリーダム」があります。

自宅以外の居場所、同じような経験がある方との語り合いの場として利用できます。

(*センターで相談されている方が対象です。)

♡ 他機関との連携

その方の状態に合わせて、適切な専門機関を紹介します。



入り口付近▶