

「ひきこもり」の状態とは？

ここでは一例を示します。

①「エネルギーの低下と対人緊張」

挫折や周囲から受け入れられないと感じて、エネルギーが低下する。対人緊張が強くなる。決して単なる「怠け」や「反抗」ではない。

②「周囲の目が気になる・

昼夜逆転の生活」

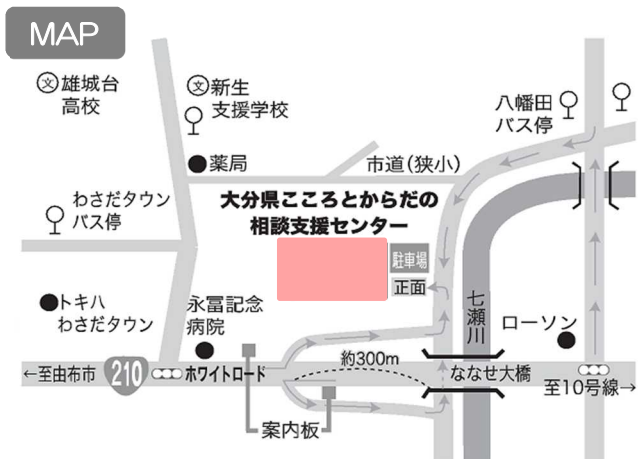
昼間は、社会に取り残されているような不安や焦りを感じてつらい。夜は昼間よりもまわりを意識せずにラクに過ごしやすくなる。

③「イライラしてしまう」

どうにもできないもどかしさにイライラする。家族に対して言葉や身体的な暴力が起こることもある。

④「同じ行為を繰り返す・こだわる」

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頻繁な手洗い、戸締まり確認などの行為が生じることがある。



*ホワイトロードから見える田んぼの中にある青い丸屋根の建物

交通の便

■大分バス利用

のりば 大分駅前バス停5番
行き先 K15 明礪経由 ふじが丘行き
下車 八幡田バス停 (徒歩10分)

のりば 大分駅前バス停5番
行き先 K20/G29 わさだタウン (三愛) 行き
K24 わさだタウン経由 富士見が丘行き
K25 わさだタウン経由 野津原公民館行き
下車 トキハわさだタウンバス停 (徒歩15分)

大分県こ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

〒870-1155 大分市大字玉沢908番地

予約・相談電話 097-541-6290

大分県精神保健福祉センター

検索

発行日：令和6年1月



ひきこもり
専門相談のご案内



大分県こころとからだの
相談支援センター

「ひきこもり」とは？

さまざまな要因の結果として、社会的参加（就学・就労、家庭外での交友など）を避け、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」という状態が起きます。「ひきこもり」と一口に言っても、他者と交わらず近所への外出はできる人や、自室から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？

病気

いじめ

仕事

進学

人間関係

体調不良

外に出るのが不安



「ひきこもり」のきっかけも様々です。

長期化している場合は、背景に精神疾患や精神的不調がある可能性もあります。

ご家族の方へ

どうしたら話をしてくれるんだろう…

ご家族だけで悩まずに、まずは相談してみませんか？



ご本人さんへ

何でうまくいかないんだろう…
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。
少しだけ、踏み出してみませんか？



ひきこもり専門相談の紹介

対象

- ・大分県内に在住の方
- ・おおむね 18 歳以上のご本人・ご家族

相談方法

- ・来所による相談（予約制）
- ・予約・相談電話
097-541-6290
8:30~12:00、13:00~17:00
（土日祝日、年末年始除く）

当センターの ひきこもり専門相談の特色

◆ 相談・支援

専門の相談員が相談に応じます。
ご家族だけの相談から、始めることもできます。

ご本人が話すことが苦手な場合は、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。

◆ 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集いの場です。

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。
（*センターで相談し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。

相談室▶

