

取組年度	令和2年度	
支援対象者	(3) 社会参加に向けた支援を必要とする方(ひきこもりの方等)	
目標	当事者やその家族の希望に応じ、地域における居場所の整備、その他対象者の状態に合わせた支援を行うための多様な取組を推進し、社会とのより太いつながりが生まれることを目標とする。	
	KPI項目	目標値
	県内全市町での地域PFの設置	21市町

【令和2年度取組状況および令和3年度取組概要等】

《障害福祉課》

(令和2年度取組状況)

1 相談支援体制の充実

- ・ 長崎こども・女性障害者センターのホームページに引きこもり相談窓口である県内のひきこもり地域支援センターの連絡先の周知。
- ・ ひきこもり地域支援センターによる相談(電話、来所、一部訪問)の実施。
- ・ 事例検討会等でのひきこもり地域支援センターによる助言
- ・ 当事者支援 フリースペースゆう 1回/週
- ・ ひきこもり家族教室開催(5回)、ひきこもり家族のつどい「コスモス会」支援、家族会花たば(自助グループ)支援

2 人材育成

- ・ 長崎県ひきこもりフォーラム2020 令和2年9月26日
- ・ ひきこもり支援関係者研修会
- ・ ひきこもり支援関係者スキルアップ研修会の開催

(令和3年度取組状況)

1 相談支援体制の充実

- ・ 令和2年度と同様

2 人材育成

- ・ ひきこもり支援関係者研修会
- ・ ひきこもり支援関係者スキルアップ研修会の開催

3 その他

- ・ 高年齢化したひきこもりに関する実態調査

KPI項目	目標値(実績)	進捗率
県内全市町での地域PFの設置	8市町	38.1%

## 長崎県ひきこもり地域支援センター ではこのような活動をしています

### ○電話・来所相談

ひきこもりの方や家族などから電話で相談をお受けします。来所相談を希望される場合は、予約制ですので、事前にお電話下さい。相談は無料です。

相談先:右記①～⑨の長崎県ひきこもり地域支援センター

日時:月曜日～金曜日 9:00～17:45

(祝日および年末・年始を除く)

- ・関係者からの相談も受けます。
- ・内容をふまえて適切な機関を紹介することもできます。
- ・個人の秘密は固く守ります。

### ○家族教室・家族のつどい

- ・家族教室

対象:ひきこもりの方の家族

内容:ひきこもりについて、家族の対応を学びます。

- ・家族のつどい

対象:ひきこもりの方の家族

内容:家族同士の交流を行ないます。

### ○当事者のつどい

対象:ひきこもりの方

内容:ひきこもりの方同士の交流を行ないます。

### ○関係団体への支援

ひきこもりに関連する各種団体への支援を行ないます。

### ○講演会・研修会の開催

ひきこもりへの理解を深めるために、県民の方に向けた講演会や、関係者の方に向けた研修会を行なっています。

現在予定している講演会・研修会については、随時更新を行なっていますので、ホームページをご確認下さい。

長崎子ども・女性・障害者支援センター

検索

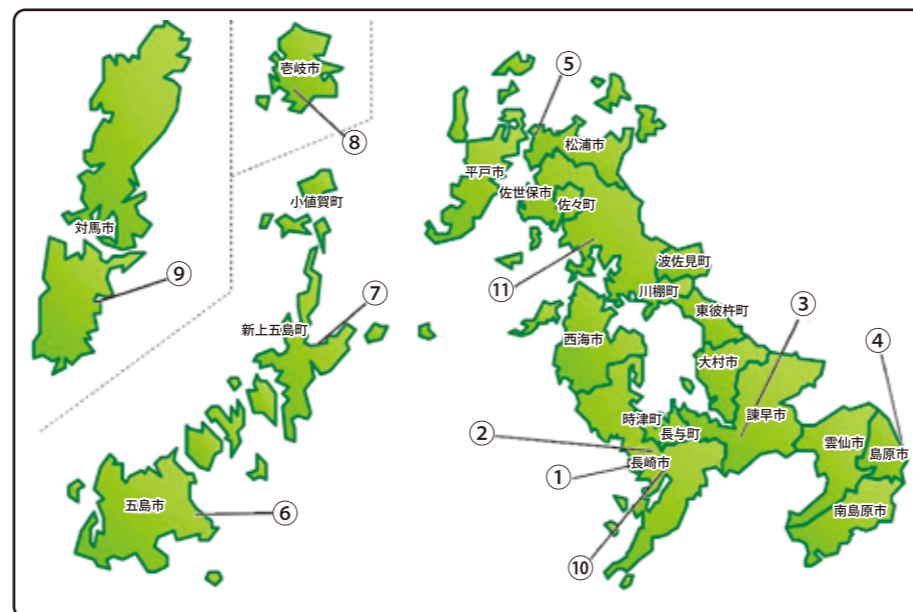
### 【長崎県ひきこもり地域支援センター】

	機関名	住所	電話番号
①	長崎子ども・女性・障害者支援センター	長崎市橋口町10-22	095-846-5115
②	西彼保健所	長崎市滑石1-9-5	095-856-5159
③	県央保健所	諫早市栄田町26-49	0957-26-3306
④	県南保健所	島原市新田町347-9	0957-62-3289
⑤	県北保健所	平戸市田平町里免1126-1	0950-57-3933
⑥	五島保健所	五島市福江町7-2	0959-72-3125
⑦	上五島保健所	新上五島町有川郷2254-17	0959-42-1121
⑧	壱岐保健所	壱岐市郷ノ浦町本村蝕620-5	0920-47-0260
⑨	対馬保健所	対馬市厳原町宮谷224	0920-52-0166

### 【長崎県内の公的な相談機関】

	機関名	住所	電話番号
⑩	長崎市保健所	長崎市桜町6-3	095-829-1153
⑪	佐世保市保健所(障がい福祉課)	佐世保市高砂町5-1	0956-24-1111

### 【相談機関の所在地】



# ひきこもりのことで お悩みの方へ



 長崎県

長崎県ひきこもり地域支援センター

## ひきこもりとは

- 病気や身体が不自由であるなど、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、就労や就学など社会的活動の機会が6か月以上にわたって失われている状態です。(厚生労働省定義)
- 他者と直接的な交流をもたない外出(買い物、散歩等)は可能なこともあります。

## 正しい理解が必要です

- 「甘えている」とか「怠けている」と誤解されがちな本人も、社会に出て行けないことに苦しみを抱えています。
- ひきこもりについての正しい知識をもち、本人の状態にあった適切な対応が必要です。

## 悩んでいるのはあなただけではありません

- ひきこもりの方がいる世帯は、全国で約200世帯に1世帯(約26万世帯、全世帯の0.56%)の割合とされています。
- ひとりで悩んだり家族だけで考えたりせず、専門の相談機関に相談することが必要です。

## ひきこもりには精神疾患が影響している場合もあります。

- 必ずしも病気に関係しているとは限りませんが、背景に精神疾患がある場合もあります。
- 病気かどうか本人や家族の方が判断するのは難しいので、相談機関や、医療機関等にご相談ください。

## ひきこもり回復の4段階モデル

### 家族の方へ

まずは、家族が楽になり、適切な対応をとることで、本人と家族との関係を改善する。  
(脱・家庭内ひきこもり)  
● 家族相談、家族教室、家族会

### ご本人へ

家族との葛藤が軽減されると、本人の世間への恐怖感も薄らぎ、特定の他者との関係が可能になる。  
● 本人の相談・診療

### 集団の場への参加

家庭以外で、同じ経験者など安心できる集団の場への参加を続ける。  
(脱・社会からのひきこもり)  
● 当事者の会  
● 当事者のつどい

### 段階的社会参加

大きな挫折を避けつつ、その人なりの社会参加を段階的に進めていく。  
● 若者サポートステーション  
● 他社会体験活動

(…この間約1年)

## ひきこもりに関する相談機関等

- ・不安な気持ちが強い
- ・神経が過敏である
- ・気持ちが落ち込む
- ・独り言が激しい

ひきこもりの方の精神科の疾患が疑われるとき

精神科医療機関

家族が孤立しないために

- ・各民間団体
- ・家族のつどい
- ・家族会

- ・気持ちを分かりあえる人と出会いたい
- ・同じ体験を語りたい
- ・他の家庭ではどうしているのか知りたい

本人が進学・就労したいとき

- ・若者サポートステーション
- ・ハローワーク

- ・不安や緊張を和らげたい
- ・人との関わり方を学びたい
- ・情報や知識を得たい
- ・就職活動のやり方を知りたい

身近な相談窓口として

保健所  
または  
市町精神保健福祉窓口

本人が「まず一歩をふみだしたい」とき

- ・各民間団体
- ・当事者のつどい

- ・同じ体験をしている仲間と出会いたい
- ・仲間と趣味を共有したい
- ・居心地のよい場所を見つけたい

ひきこもりで悩んだとき、まずご相談ください  
ひきこもり相談窓口  
長崎県ひきこもり地域支援センター  
(裏面の一覧をご覧ください)

# ひきこもり家族のつどい

長崎県ひきこもり地域支援センターでは、ひきこもりの方のご家族を対象に、家族のつどいを開催しています。

つどいでは、ご家族同士が、同じ立場で安心してご自身の体験や思いを語り合うことができる場です。お気軽にご参加ください。

新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況により**中止**とする場合があります。最新の開催情報については、当センターホームページ等を御確認ください。



- ＊ 対象者：ひきこもり状態にある方のご家族
- ＊ 日 時：奇数月の第2木曜日  
10：00～12：00  
※日程については右記参照
- ＊ 内 容：家族主体の話し合い形式で、お互いにひきこもりの問題に対する悩みや不安についての情報交換や家族間の交流を行います。
- ＊ 場 所：長崎こども・女性・障害者支援センター  
2階 デイルーム

開 催 日	
1	5月13日(木)
2	7月8日(木)
3	9月9日(木)
4	11月21日(木)
5	1月13日(木)
6	3月10日(木)



長崎こども・女性・障害者支援センター

(長崎県ひきこもり地域支援センター)

TEL 095-846-5115 (直通)

〒852-8114 長崎市橋口町10-22

月曜～金曜 9：00～17：45 ※祝日・年末年始を除く



☆長崎こども・女性・障害者支援センター（長崎県ひきこもり地域支援センター）

〒852-8114 長崎市橋口町10-22

JR長崎本線浦上駅下車～

長崎バス・電停「大橋」下車徒歩 10分

長崎バス「如己堂下」徒歩1分、県営バス「浦上天主堂前」徒歩3分

### 案内図



### ◆お問い合わせ・ご相談等のお申し込みは

☎ 095-846-5115（直通）

長崎こども・女性・障害者支援センター  
（長崎県ひきこもり地域支援センター）

（窓口開設時間）

月曜～金曜 9:00～17:45

※祝日・年末年始を除く



電話相談、来所相談は随時受け付けています。

※来所相談は事前予約が必要です

# 令和3年度 ひきこもり家族教室のご案内

誰にも言えずに悩んでいますか？



長崎県ひきこもり地域支援センターでは、ひきこもりで悩んでおられるご家族を対象に家族教室を開催します。

精神科医師の講話や、<sup>クラフト</sup>CRAFTという技法を用いて、ひきこもりの基礎知識や対応方法を学びます。また、参加される方との様々な意見交換を通し、ご家族の不安や孤立感が軽減される場にしたいと思います。ご家族の方が少しでも楽な気持ちで暮らせるヒントが見つかる場にしたいと思っています。お気軽にご参加ください。



- 対象者：約6か月以上、学校や職場に行かず自宅(家庭)にひきこもっている状態の方がいるご家族。
- 日時：10:00~12:00
- 募集：長崎こども・女性・障害者支援センター（長崎市橋口町10-22）  
（長崎県ひきこもり地域支援センター）  
**※詳しい場所につきましては裏面をご確認ください。**
- 内容：当センターが作成したテキストに沿って実施します。

参加費  
無料

回	日時	内 容
1	7月30日（金）	精神科医師講話「ひきこもりに伴う症状と対応についての理解」
2	8月26日（木）	問題行動の理解
3	9月30日（木）	コミュニケーション方法を身につける
4	10月28日（木）	上手にほめて望ましい行動を増やす
5	11月25日（木）	先回りをやめ、望ましくない行動を減らす
6	12月23日（木）	家族自身の生活を豊かにする、相談機関への進め方
7	2月24日（木）	フォローアップ

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況により中止とすることがあります。最新の開催情  
況につきましては、当センターホームページにて御確認ください。

- 定員：6名程度
- 申込期日：令和3年6月17日（金）まで  
**⇒期日は過ぎておりますが、参加者に空きがありますので、参加ご希望の方は是非お問合せください。**
- 問合せ：長崎こども・女性・障害者支援センター  
095-846-5115

まずはお電話にて  
お申し込み、  
お問合せ下さい



☆長崎県ひきこもり地域支援センター（長崎市橋口町10-22）  
（長崎こども・女性・障害者支援センター内）



JR長崎本線浦上駅下車～  
長崎バス・電停「大橋」下車徒歩10分  
長崎バス「如己堂下」徒歩1分、県営バス「浦上天主堂前」徒歩3分



◆お問い合わせ・ご相談等のお申し込みは

☎ 095-846-5115（直通）

長崎県ひきこもり地域支援センター  
（窓口開設時間）

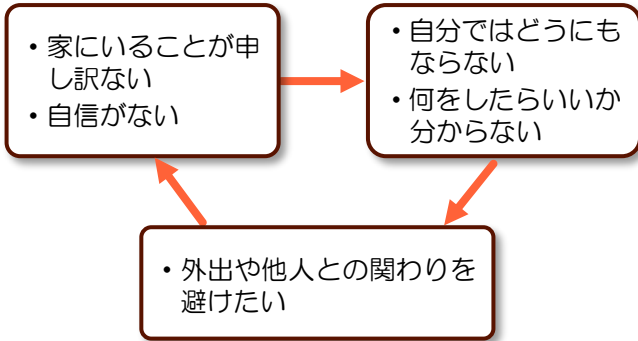
月曜～金曜 9:00～17:45  
※祝日・年末年始を除く



電話相談、来所相談は随時受け付けています。  
※来所相談は事前予約が必要です

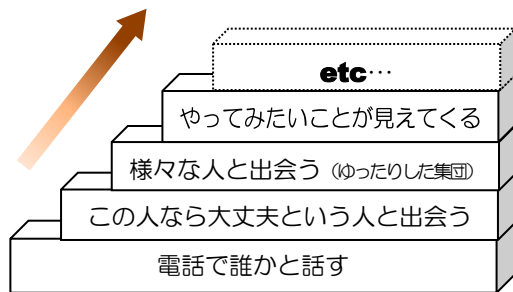
# ひきこもって悩むあなたに

このように感じていませんか？



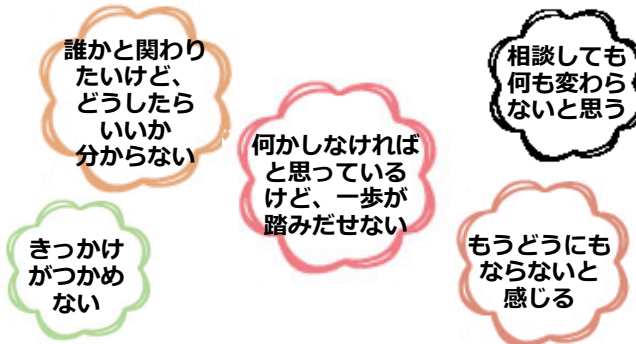
はじめは、ストレスから自分自身を守るためにひきこもったり、仕事などでうまく行かずに家にいたりするのですが、そのうちに、自分でもどうしたらよいか分からなくなると感じる人が多いようです。

一人ひとりステップが違います



回復はゆっくりと進んでいきます。自分のペースで少しずつ前に進めばよいのです。あせらず、あきらめないことが大切です。

一人で悩まず、相談してみませんか



今困っていることはたくさんあるかも知れませんが、まず相談してみませんか？  
どうしたらいいか一緒に考えていきましょう。

相談窓口 (電話・来所)

① **095-846-5115**

月曜日～金曜日 9:00～17:45  
祝日および年末・年始を除く

長崎子ども・女性・障害者支援センター

所在地



～公共交通機関の利用にご協力下さい～

# フリースペース ゆう

& 個別のご相談についてのご案内  
—ひきこもりのことでお悩みの方へ—



長崎県ひきこもり地域支援センター  
(長崎県長崎子ども・女性・障害者支援センター内)



# フリースペース ゆう

社会的ひきこもりの方を中心に、ひきこもりの方がゆったりと自由に過ごすことのできるスペースです。

**対象者** 長崎県にお住まいの\*社会的ひきこもり状態にある（にあった）、概ね18歳以上のご本人

**開設日** 毎週木曜日13:30~16:00  
第5木曜日、祝日、年末年始はお休みです。

**場所** 長崎こども・女性・障害者支援センター  
2階デイルーム

**参加費** 無料

**申込み** 参加する人は、申込みが必要です。  
下記の連絡先にお申込みください。

☎ 095-846-5115

\*社会的ひきこもりとは  
あきらかな精神疾患によるものではないひきこもり状態のことを言います



調理をしたり、他の居場所との交流をしたりする事もあります。

お茶やコーヒーを飲みながらゆっくりとくつろぐことができます。



誰かと話したい人、そうでない人も、マイペースで集える場所を目指しています。



まずは見学からでもOKです。お気軽にお問合わせください。

