

# 長浜市のあらゆる人を受け止める相談支援体制

## ひきこもりの長期化を防ぐために

ひきこもりになるのは、本人の性格やその家族の育て方が原因と捉えるものでなく、生物学的、心理学的、社会的要因が複雑に絡み合っただけの現象です。

しかし、「周りの人の理解」と「一歩踏み出す勇氣」によって、現にひきこもりから脱出できた人がいます。

## 周りの人の理解

まずは、本人が心を落ち着けることができる環境下で休養することと、理解してくれる人が必要です。

ひきこもり状態から抜け出すには本人の力だけでなく、家族をはじめ、周りの人の力が不可欠です。実際の支援も本人に対する直接的な支援からではなく、本人と関わり深い家族への支援から始まる人が多いです。

また「近所の家庭でひきこもりの人がいるかもしれない」という

ような気づきから相談につながることもあります。慌てて何かしなければならぬと思わず、お気づきのことがあれば、一度、市の社会福祉課までご相談ください。

## 一歩踏み出す

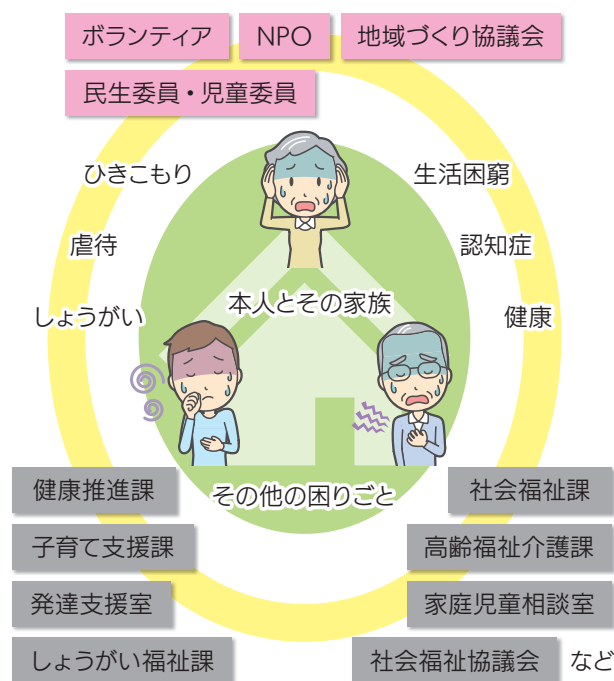
「本人とどう関わっていけばいいのか分からない」、「誰かに知られたくない」など、家族には様々な葛藤やとまどいの気持ちがあるかもしれません。しかし、ひきこも

りから脱するタイミングを見失い、何もせず時間が過ぎ、ひきこもりが長期化してしまう場合があります。

ひきこもりの長期化を防ぐためには、早期の相談、本人あるいは周りの人の支援、外部の支援が必要です。誰もが社会の中で安心して暮らしていけるように、様々な困りごとを一体的・継続的に支援できる体制を整えていますので、ご相談お待ちしております。

## 【地域・多機関協働による支援体制】

様々な課題（ひきこもり、生活困窮、しょうがい、認知症等）を抱える相談に対し、一体的・継続的に支援します。



## ひきこもりから脱出した人の声

(市内在住Aさん)

専門学校を卒業後、うまく仕事に就けず、その後就職に向けて介護の勉強をしたのですが、身内の不幸や介護で就労のタイミングをなくし、家にいるようになりまし。働きたい気持ちはありましたが不安もあり、なかなか一歩を踏み出せず、気が付くと5年の月日が経っていました。働くきっかけとなったのは、近所の民生委員さんが市に相談してくれたことでした。市の職員さんが何度も訪れてくれたことが後押しになり、働くことができました。この出会いがなければ、今も働いていなかったかもしれません。家族と日ごろから会話をしていたことも、踏み出す後押しになったと思います。

働いてみると、気持ちはずがしく感じるだけでなく、寝つきや生活リズムがよくなるという変化もありました。

今は週3日、パートタイムで働いていますが、いずればフルタイムで働きたいと思っています。

## 支援に携わる人の声

(長浜市社会福祉協議会)

様々な理由による働きづらさを抱える人たちの就労の支援として「就労訓練事業」を行っています。「体力や習慣、対人関係に不安があって、働きたいけれどなかなか一歩が踏み出せない」という人に対し、安心感を持ってもらえる環境づくりを心がけながらサポートしています。また、一人ひとりに合わせた関わり方や就労の形を考え、支援しています。

※就労訓練事業のご相談は市社会福祉課へ。

## ひきこもり全般に関してサポートします

### ●市社会福祉課 自立生活サポート窓口

生活の不安や心配について、幅広く相談を受け付けています。様々な困りごとや複合化した課題に多機関で対応していくため、自立生活サポート窓口を新設しました。

【住所】八幡東町632 (市役所1階)

【電話】65・65336

【受付】平日8時30分～17時15分 (祝日、年末年始を除く)

### ●長浜保健所 (湖北健康福祉事務所)

保健師による随時相談実施のほか、精神科医師による個別相談を月1回実施(要予約)しています。まずはお電話ください。

【住所】平方町1152・2

【電話】65・6610

【受付】平日8時30分～17時15分 (祝日、年末年始を除く)

### ●滋賀県ひきこもり支援センター

専門スタッフが配置されており、地域の中でどこに相談したらいいのか明確にし、適切な支援に結びつけます。来所・電話での相談や家族学習会、当事者グループの開催、研修会なども実施しています。

【住所】草津市笠山八丁目4番25号 (滋賀県立精神保健福祉センター内)

【電話】077・567・5058

【受付】平日9時～16時 (祝日、年末年始を除く)

## 安心できる居場所を提供します

### ●ふうせんの会

不登校、ひきこもり等の子どもを持つ親の会を開催しています。

【住所】高月町渡岸寺141-1 (高月まちづくりセンター)

【開催】毎月1回最終金曜日 19時30分～21時30分

※現在は休会中につき、電話相談のみ受け付けています。詳しくは市社会福祉課までお問い合わせください。

### ●えんかふえ (社会福祉協議会)

30歳代くらいまでのひきこもりがちな人や、不登校がちな子どもとその保護者が、気軽に自由に時間を過ごせる居場所です。テレビゲームやボードゲームなどのレクリエーションを行います。

【場所】難波町483(びわ高齢者福祉センター)

【電話】62・1804(長浜市社会福祉協議会 地域福祉課)

【開催】毎月第1・3木曜日 (祝日は除く) 13時30分～16時30分

## 青少年を支援します

### ●あすくる長浜

非行、不登校、就学、就労支援など、中学生から20歳までの青少年を対象とした支援を行います。

【住所】内保町2490番地1 (市役所浅井支所3階)

【電話】74・3366

【受付】平日9時～16時30分 (祝日、年末年始を除く)

## 支援・相談窓口 (相談料無料・秘密厳守)

専門機関に相談することが大きな一歩になります。それぞれの特徴を知り、まずは相談しやすいところに相談してください。

## 相談先に迷う場合は、まずは私たちにご相談ください。

