

# ひきこもり



## ～ひとりで悩んでいませんか～

### 「ひきこもり」とは

ひきこもりとは、病気や体が不自由など、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して、就労や就学など社会的活動の機会が長期(一般に6か月以上)にわたって失われている状態をさします。

ひきこもりが長引くと孤独感や無力感が高まり、さらには強い不安も生じてくるため、そこから脱出が難しくなります。ひきこもっている本人は、自信を失い、自分を責めたり、将来への不安と焦りで身動きがとれなくなっていることも多く、次のような行動を伴う事もあります。

- ・昼夜逆転、不眠
- ・抑うつ状態
- ・依存的態度
- ・対人恐怖
- ・強迫症状

### 家族だけでは悩まないで

- ひきこもっている人は「甘えている」のでも「怠けている」のでもありません。
- 本人は社会と関われないことに苦しんでいることが多いものです。
- ひきこもりの理由は「親の育て方」や過去に受けた「いじめ」のせいだけではなく、さまざまな要因が絡み合っています。
- ひきこもりの状態が長く続くと本人だけではなく、家族自身も疲れ果ててしまいます。

### 相談窓口

長与町役場 健康保険課 健康増進係

☎095-801-5820

話すことで気づくこともあります。

今できることから一緒に考えていきます。

ご相談をお待ちしております。