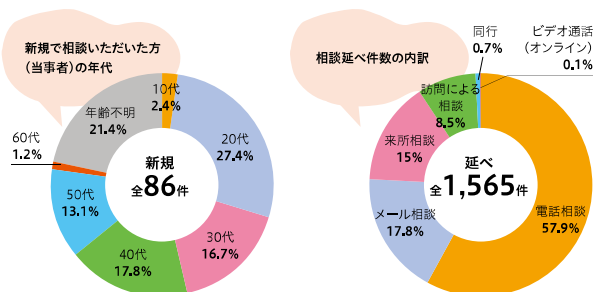
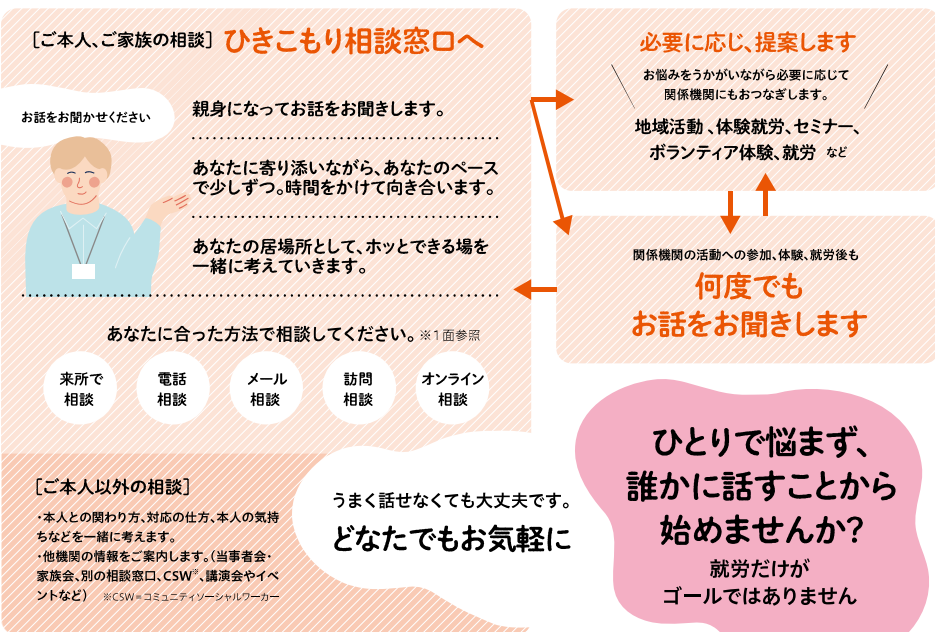


令和4年度の相談実績



相談の流れはどのようなものですか？



ひきこもり専門相談員からのメッセージ

当窓口にご相談に来ている方々は、ご家族でもご本人でも、色々な気持ちや考えがあり、これまで試行錯誤した結果、行き詰まって、相談に来ていただいたのだと感じています。

窓口にご相談したからといって、すぐに何かが変わる(変える)ことは難しいです。だからこそ一緒に時間をかけて、これまでやってきたことを吟味し、他の方法はないか模索していきます。

なによりも、ご本人にとって安心できる環境づくりのために手助けができればと、日々お話を聞かせていただいています。

自宅にひとりであることで、過去の嫌な記憶を思い出したり、自分を責めたり、つらい気持ちになっている方も多いのだらうと感じています。ほんの少しの時間でも、私たちと話して、思いを共有したり、一緒に取り留めない雑談ができたりしたら幸いです。

「相談すること」は、ものすごく勇気のいることですが、ぜひ、私たちと「おしゃべり」しにきていただけるのをお待ちしております。

令和4年度から専門相談員を配置しました
※臨床心理師など専門的な資格を持った相談員がお話をうかがいます。



相談者の声

実際に窓口でご相談いただいた内容をもとにした「声」を紹介します。
※これは、事実を加工したフィクションです。



職場を辞めることになって、家賃が払えなくなり、実家に戻るしかありませんでした。

気持ちの整理がつかず、自分自身がずっとビビリとした状態でした。家族と口論になることもあり、なにか言われるのが嫌で、自室にひきこもるようになりました。

そんな状態が何年も続き、親がひきこもり相談窓口を見つけて、相談をしたようです。親が自分に向けた手紙を書いたり、それまでのやり取りと違うことがあり、最初は戸惑いましたが、徐々に親子で普通の会話ができるようになりました。

相談後の声

引越さなければならなくなり、家族と一緒に窓口に行くことになりました。ひきこもり相談窓口という名称も気になるし、気乗りはしませんでした。

緊張してうまく話せなかったと思いますが、話をして、役所内で必要な手続きに同行してもらいました。待ち時間には、家族のことや、今の状況などの話をしました。最後まで付き添ってもらい「また良かったら顔を出してください」と言われて、ホッとした気持ちで帰りました。

その後も電話などで、近況報告をしています。



幼い頃から人と関わるのが苦手で、小学生から不登校に。当時はひきこもりという言葉も耳にすることもなく、こんな人間は自分だけだと思い込んでいました。喧嘩の絶えない家庭環境で、精神は疲弊していくばかり。

インターネットが普及し、オンラインゲームで人との関わりができたことで、初めて自分外に出たいと思えるようになりましたが、あれができない、これができないと苦しさに涙を流すこともあり。徐々にできることを増やし、アルバイトや一人暮らしもしましたが、大きく傷つくことがあるとひきこもりに戻ってしまうということを繰り返し、気づけば人生の半分をひきこもりとして過ごしていました。

相談後の声

毎週窓口へ通っては悩みを相談をしたり、時にはマンガの話で盛り上がりつつ少しづつ元気をもらっています。地域のイベントにも一緒に参加しました。

まだ明確に何かが変わったとは言いがたいですが、担当の方に「なるべく長く通うことが大切です」と言ってもらった時に「長く通っても迷惑ではないんだ」と思えたのが、今の心の支えになっています。

関連する主な相談窓口のご案内

- くらし・しごと相談支援センター**
☎ 4566-2454
生活の中の不安なこと、地域の中で心配なこと、どこに相談したらいいかわからないことなどを、地域の皆さんや関係機関と協力して、解決に向けたお手伝いをします。お住まいの地域の担当CSWをご案内します。
☎ 社会福祉協議会 共生社会課
- コミュニティソーシャルワーカー (CSW)**
☎ 3981-4392
生活の中の不安なこと、地域の中で心配なこと、どこに相談したらいいかわからないことなどを、地域の皆さんや関係機関と協力して、解決に向けたお手伝いをします。お住まいの地域の担当CSWをご案内します。
☎ 社会福祉協議会 共生社会課
- 池袋保健所健康推進課 / 長崎健康相談所**
☎ 3987-4174 / ☎ 3957-1191
「やる気が出ない」「不安で眠れない日が続く」といった事はありませんか？ こころの不調はだれにでも起こる可能性があります。保健所および健康相談所では、こころの不調や病気で困っているかた、あるいは家族のかたからの相談を保健師が随時お受けしています。また、予約制で精神科医による専門相談を行っています。

- 子ども・若者総合相談「アシスとしま」**
☎ 4566-2476
子どもとおおむね39歳までの若者を対象に、さまざまな悩みについてのご相談を受け付け、必要に応じて専門機関と連携しながら、相談者一人ひとりに合わせた支援プログラムを実施します。
☎ 子ども・若者総合相談「アシスとしま」 (豊島区役所4階・子ども若者課内)
- みらい館大明 ブックカフェ**
☎ 080-4796-3693 (ブックカフェ開館時間のみ)
主に高校生から30代の方を対象とした居場所です。本やマンガを読んだり、話をしたり、やってみよう企画を実現できたりする学びあいの場所です。コーディネーターが常駐しています。
☎ 学習・スポーツ課生涯学習グループ ☎ 4566-2762
- 高齢者総合相談センター (地域包括支援センター)**
平日：午前8時30分～午後6時30分
土曜日：午前8時30分～午後4時30分
高齢者の生活を総合的に支えていくための拠点です。お住まいの地域によって担当するセンターがあり、高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らしていけるよう支援を行っています。
☎ 高齢者福祉課基幹型センターグループ ☎ 4566-2431 (お住まいの地域のセンターをご案内します。)