

一緒に考えてみませんか

そっと寄り添う 支援のかたち

【導入】孤独・孤立対策推進法

「孤独・孤立に悩む人を誰ひとり取り残さない社会」を目指して令和6年に施行されました。

詳しくは
こちら▶



「ひきこもり」は特別なことで、本人や家族だけで解決すべき問題だと思いませんか？ 実際は誰にでも起こりうる状態で、社会全体で考える必要があります。東広島市は、本人や家族が自らの意思で歩みを進め、地域で安心して暮らせるよう取り組んでいます。不安や生きづらさを感じたときは、市の窓口にご相談してみませんか。

問 地域共生推進課 ☎(082)493-5621

それぞれの気持ち

= 本人

「生きづらさ」は本人が感じるもので、他人が判断することはできません。環境になじめず、人との関わりに不安を抱え、自分を守るためにひきこもることもあります。一方で社会とつながりたいという思いや、現状への葛藤を抱くこともあります。

= 家族

家族がひきこもり状態になると、「恥ずかしい。知られたくない。家族だけで解決すべきだ」と抱え込んでしまいがち。どうすることもできないと思い、諦めてしまうことも。本人だけでなく、家族も不安や焦りが募ります。

= 周りの人

身近な家庭の様子が気になったとき、声をかけようか、タイミング次第ではプレッシャーを与えてしまうことになるためそっとしておこうか…と悩みます。

データ 全国で推計50人に1人がひきこもり状態に
(令和4年度内閣府によるひきこもり調査より)

さまざまなことがきっかけで社会との関わりがうまくいなくなるなど、全国では146万人(15～64歳)の人がひきこもり状態にあるといわれています。

誰も
自分のことを
分かって
くれない

家族のことだから
親が何とか
しないと

誰にも
知られたく
ない

何か力になればと
思うけど、かえって
迷惑かしら

今は何も
やる気がしない
動きたくても
動けないんだ

どうしたらいいか
自分でも
分からない

私たちが
いなくなったら
どうやって生活
するんだろう

今はこのままが
いいから
放っておいて
ほしい

このままで
いいのかな
どう声をかけたら
いいんだろう

不安な気持ちを
誰かに
聞いてほしい

このままでいいとは思っていない
親に申し訳ない

同じ経験を
している家族も
いるだろうか

気になるけど
どう関われば
いいのか
分からない

できればいつかは
働きたい
でもすぐには難しいから
働く練習ができる場所が
あったらいいな

今すぐ誰かに
聞いてほしい…

こんな時間だけ
相談したいな…

まずはここに相談

ほっと HOTけんステーション



生活上の悩みを抱える人(世帯)を支援する総合相談窓口。相談員や保健師が常駐し、気持ちや状況をお聞きします。一緒に考えていきましょう。



まずはお話を
聞かせてください

HOTけんステーションの
相談員

場 所／市役所本館2階・地域共生推進課内
受 付／月～金曜日 8:30～17:15
※土・日曜日、祝日、年末年始除く

電 話／(082)493-5621 (地域共生推進課へつながります)
ファクス／(082)423-8065
メール／hottoken.st@city.higashihiroshima.lg.jp
(メールの回答には1週間程度かかる場合があります)

詳しくは
こちら▼



New オンライン上の「いばしょ」

24時間365日チャット相談

令和7年7月から、特定非営利活動法人「あなたのいばしょ」と連携し、24時間365日いつでも匿名・無料で心の相談ができるチャット相談が始まりました。「あなたのいばしょ」相談員が対応します。

詳しくは
こちら▼



体験談

約10年間、ひきこもりを経験した市内在住のももさん(30代前半)。一步踏み出し、現在は社会との関わりを増やせるように。これまでの気持ちの変化や日々の過ごし方についてインタビューしました。

ひきこもる

人付き合いが苦手で、高校3年生の時に学校で急に人の目が気になり「みんなに迷惑をかけているのではないか」という気持ちが強くなりました。それから10年近く、家の中で生活していました。

葛藤

「外に出ないとダメになる」と思っている、でも、一歩も出られません。買い物や散歩に行くこともできません。家族とは話せていたので、不安な気持ちと「何とかしたい」という思いを伝えていました。

踏み出すきっかけ

母が市の相談窓口に行き、相談員さんと話してみてもうかと教えてくれましたが、人と会うのは不安でした。自分のことを話すのは勇気がいりましたが、相談員さんが優しく聞いてくれました。家族の送迎で通い、面談することで、家族以外の人との関わりを少しずつ増やしていきました。

農園でかぼちゃを育てるももさんの様子「通ううちに話せる人も増え、今では農園で仲良くなった友達と一緒に自分たちのコーナーを作って野菜を育てています」

10年のひきこもりを経て、一歩ずつ社会へ

農園での出会い

相談員さんに誘われた「コラボ農園」で、人の少ない時間帯を選び、畑での作業を始めました。相手の顔を見ずに会話ができ、他の人も自分の作業に集中して「気にしないでいいんだ。ここにいてもいいんだ」と思えました。

自分のペースで社会とつながる

面談が始まって1年が経った頃に就労体験をしました。アパートの清掃や公共施設周辺の草抜きなどです。仕事仲間と話すうちに、私と同じようにつらい思いや、事情を抱えながらも一生懸命頑張っている人がいること、一歩踏み出せない事情がある人もいることを知り、今できることを1つずつやっていこうと思えるようになりました。

小さな成功の積み重ね

相談員さんから、車があると生活範囲や仕事が広がると聞き、運転免許を取得しました。市外へドライブするなど、1つできたら「意外とできるじゃん」と思え、成功体験が積み重なっています。これからは資格を取ったり、自分らしく生きていけることは何か模索したりしていきたいです。

10年前の私へ

自分のことを、「人に頼ってばかりで何もできない。ひきこもっていることは普通じゃない」と思っていました。ひきこもりは悪いことじゃない。自分のことをダメだと思わないでほしい。きっかけになるようアンテナを張り続けていれば、いつか踏み出せる時が来るということを伝えたいです。

相談・支援

あなたに寄り添い、一緒に歩みます

支援を受けて歩み始める

～初めての就労・Aさんの場合

Aさんは高校卒業後、就職や進学をせず自宅で数年間過ごしていました。以前から働くことに興味はありましたが、経験が全くないため自信がなく、何から始めていいかわからないと生活支援センターへ相談に来ました。



市の「就労準備支援事業」を利用することになり、定期的に面談を行い、相談員と会話をすることからスタート。その後、パソコンの練習、農業体験などを通して少しずつできることを増やしていきました。そして、本人が「今ならできそう」というタイミングで、短時間パートの就労を始めました。

経済的に不安だ

働かせたことかやないけど大丈夫かな



生活支援センター 問 (082) 420-0410

仕事探しや家計改善のための相談などを行っています。困っていること、やってみたいことなどに寄り添い、実現していけるようお手伝いしていきます。

詳しくはこちら▼



自分のペースで活動



コラボ農園

問 HOTけんステーション (詳細は3ページ) 詳しくはこちら▶



農作業を通して伸び伸びと自分と向き合うことができる農園。相談員や地域住民と一緒に好きな野菜を育て、収穫した野菜を使って食事会を行うなど、いろいろな人と気持ちをシェアできる場になっています。



子どもとの向き合い方を学びたい



家族の相談窓口

問 HOTけんステーション (詳細は3ページ) 詳しくはこちら▶



家族の感情は本人に伝わります。家族の気持ち安定すると、本人にとっても安心感につながります。「声かけや接し方が分からない」などの不安や悩みを抱えている場合は、ぜひご相談ください。本人の心理を理解し、適切な関わり方を仲間と共に学び合える「家族向け講座」も行っています。

専門家アドバイス

当事者の皆さんへ

まずは自分自身が安心することが大切です。自分の好きなこと、落ち着く場所や時間、一緒にいたい人など、ほっとできる「何か」を見つけて、少しずつ安心できることを増やしていきましょう。



東広島市スクールソーシャルワーカー
臨床心理士 公認心理師
土居さん

家族の皆さんへ

ひきこもり状態の人が社会とつながるためには、家族との安心できる関係性が重要です。周囲と比べたり、タイミングが合っていない状態で就労を促したりすることで、安心しにくい関係性になってしまいます。不安や焦りを感じるときには、家族が相談できる場所があります。

地域の皆さんへ

誰もが安心して立ち止まれ、一歩が踏み出せる、そんな地域をつくっていくために大切なのは、お互いを理解することです。「ひきこもり」は、特別な家庭で起こっていることではありません。当事者や家族が支えを求めたときに、安心できる存在になれるよう、共に学んでいきましょう。

この特集に関するアンケートにご協力ください
回答期限は9月30日(火)
回答者の中から抽選で市の特産品を贈呈します

