

利用できる相談機関、援助団体

相談の内容や年齢によって、利用できる機関やシステムが異なりますので、各相談窓口へご連絡下さい。

【石川県こころの健康センター】

① 個別相談

専門職による個別相談を行います。

② 家族交流会

ひきこもりのお子さんを持つご家族が集まり、他のご家族とお話しすることで、悩みの軽減をはかります。

③ 当事者グループ

ひきこもりのご本人に安心して過ごせる居場所を提供するとともに、同じような悩みを持つ仲間との交流を通して不安を和らげ、自信や意欲の回復をはかります。

【保健所】

保健師等が心の健康に関して、相談や訪問に応じます。

【お住いの市町】

一番身近な相談機関です。地域の情報を得ることもできます。(経済的に困窮している方の相談にも応じます。)

【児童相談所】

18歳未満のお子さんの、様々な相談に応じます。

【教育相談機関】

県内にある教育センター、教育相談室などで相談に応じます。また適応指導教室などの居場所が開設されているところもあります。

【医療機関】

お子さんの状態により、精神科の病院または診療所(クリニック)の利用が望ましい場合もあります。

【その他の機関】

県内にはひきこもり親の会の支部や、NPO法人としての援助機関、ひきこもりのご本人達を支援する会などが作られ、活動を行っています。

相談される際は、電話などで事前に確認されることをお勧めします。

相談窓口一覧

◆ひきこもりに関する相談ができる行政の相談窓口

令和2年1月時点

相談窓口	電話番号	受付時間
石川県こころの健康センター	076-238-5750	月～金曜日 8:30～17:15(祝日等除く)
南加賀保健福祉センター	0761-22-0796	月～金曜日 8:30～17:45(祝日等除く)
石川中央保健福祉センター	076-275-2250	月～金曜日 8:30～17:45(祝日等除く)
能登中部保健福祉センター	0767-53-2482	月～金曜日 8:30～17:45(祝日等除く)
能登北部保健福祉センター	0768-22-2011	月～金曜日 8:30～17:45(祝日等除く)
金沢市	泉野福祉健康センター	076-242-1131 月～金曜日 8:30～17:15(祝日等除く) 【予約相談】第4火曜日 13:30～15:30
	元町福祉健康センター	076-251-0200 月～金曜日 8:30～17:15(祝日等除く) 【予約相談】第2火曜日 13:30～15:30 第3日曜日 10:00～12:00
	駅西福祉健康センター	076-234-5103 月～金曜日 8:30～17:15(祝日等除く) 【予約相談】第3木曜日 13:30～15:30
七尾市	福祉課	0767-53-8418 月～金曜日 8:30～17:15(祝日等除く)
小松市	あんしん相談センター	0761-24-8071 月～金曜日 8:30～17:15(祝日等除く)
輪島市	福祉課	0768-23-1161 月～金曜日 8:30～17:15(祝日等除く)
珠洲市	福祉課	0768-82-7748 月～金曜日 8:30～17:15(祝日等除く)
加賀市	地域福祉課	0761-72-1370 月～金曜日 8:30～17:15(祝日等除く)
羽咋市	健康福祉課(援護係)	0767-22-3939 月～金曜日 8:30～17:15(祝日等除く)
	健康福祉課(健康推進係)	0767-22-1115
かほく市	かほく市障害者相談支援センター「あおぞら」	076-283-8890 月～金曜日 8:30～17:15(祝日等除く)
白山市	障害福祉課	076-274-9526 月～金曜日 8:30～17:15(祝日等除く)
	いきいき健康課	076-274-2155
能美市	根上あんしん相談センター(根上地区)	0761-68-0643
	寺井あんしん相談センター(寺井地区)	0761-58-6117
	辰口あんしん相談センター(辰口地区)	0761-51-7771
野々市市	福祉総務課	076-227-6063 月～金曜日 8:30～17:15(祝日等除く)
川北町	福祉課	076-277-1111 月～金曜日 8:30～17:15(祝日等除く)
津幡町	地域包括支援センター	076-288-7952 月～金曜日 8:30～17:15(祝日等除く)
内灘町	福祉課	076-286-6703 月～金曜日 8:30～17:15(祝日等除く)
志賀町	保健福祉センター	0767-32-0339 月～金曜日 8:30～17:15(祝日等除く)
宝達志水町	健康福祉課(健康づくり推進室)	0767-23-4545 月～金曜日 8:30～17:15(祝日等除く)
	健康福祉課(福祉係)	0767-28-5506
中能登町	住民福祉課	0767-72-3135 月～金曜日 8:30～17:15(祝日等除く)
	保健センター「すくすく」	0767-74-0797
穴水町	健康推進課	0768-52-3589 月～金曜日 8:30～17:30(祝日等除く)
能登町	健康福祉課	0768-62-8515 月～金曜日 8:30～17:15(祝日等除く)

◆ひきこもりに関する相談ができる民間の相談窓口

KHJ北陸会(金沢市)	詳細については事務局(076-252-4856または090-9760-2135)へお問い合わせください。
KHJ石川県南加賀支部いまこ親の会	詳細については事務局(070-5633-2667)へお問い合わせください。

上記各相談窓口のほか、石川県におけるひきこもり関連情報は、石川県こころの健康センターHP(<https://www.pref.ishikawa.lg.jp/fukusi/kokoro-home/kokoro/documents/11hikikomori.pdf>)をご覧ください。



一人で悩んで
いませんか？
ひきこもりの理解と対応

石川県こころの健康センター

ひきこもりってどういうこと?

自宅や自室から出ない、人と会うのが苦手など、概ね半年以上、社会とのつながりが無い状態が続いていることです。

- ・自室に閉じこもり、誰とも顔を合わさない
- ・コンビニや自分の趣味に関する用事のときだけ外出する

本人の気持ちって?

多くのひきこもり本人は、次のような感情がすべてとはいえませんが、これらの基本的な心理を理解しておきましょう。

- ・**不安**
人や社会での過去の嫌な経験と自分の将来に対する不安でいっぱいになる。
- ・**自信の喪失**
何をやってもまた失敗するのではないか、もう二度と恥を掻きたくない。
- ・**自己を守りたい**
これ以上、傷つくともう生きていけないと漠然と思う。
- ・**無気力**
気力がわいてこない、自分のために相手は話してくれているのはわかるが、なにか他人事のような気がする。
- ・**同世代の人に対し**
皆、社会で、家庭で、自分の居場所をしっかりつくっている。羨望もあるがいつかに取り返し、あつと言わせたい気持ちもある。
- ・**自己万能感と現実能力のギャップ**
自分がやる気になれば、なんでもできる、自分の能力を最大限発揮できるような仕事をしたい。しかし、何をしたらよいか、自分ではわからないし、他人の意見に沿うのも嫌だ。
- ・**親の言うこと**
ひきこもる前は親の言うことを聞いていたが、良いことは、一つもなかった。むしろ悪くなるばかりだった。もう親の勧めにはのりたくない。
- ・**いまさら**
社会に出ても、ゼロからの出発、努力しても大きく変わることはない。学歴、資格、技術、職業上のキャリア等、自分自身評価できるものはない。そんな苦しい生活を強いられるなら、今の生活は、自分自身が追い詰めなければ平和な生活だと思う。だから、家は絶対に離れない、ここに居れば生活できると過度に甘える。

※「地域におけるひきこもり支援ガイドブック」境泉洋編著、牟田武生著から引用しています。

本人の気持ちを理解しましょう

本人は人と接するのが苦手です。家族と接することも嫌な場合もあります。また本人はご家族と同じように不安や焦りを感じています。そのことを理解することが大切です。

本人との接し方は?

ご家族とも話さない場合は、まずあいさつをしましょう。返事が返って来なくても「おはよう」や「おやすみ」とあいさつをしましょう。

本人の居場所がありますか?

本人は対人不安や将来に対する不安を抱えています。本人が安心して過ごせる居場所を作ってあげることが重要です。

基本姿勢

ご家族がゆとりや楽しみを持っていますか?

ご家族自身が、地域から孤立することは、ご家庭に密室状態を作ってしまうことになります。ご家族が、普段の生活を楽しみ続けることを心がけ、趣味や外出、ボランティア活動などを楽しむように心がけることも重要です。

精神疾患はありませんか?

精神疾患が疑われる場合は、早めに医療機関の受診を考えましょう。

暴言や暴力はありませんか?

お子さんの状態から、激しい暴力や自殺の訴えなど、緊急性の有無を確認し、対策を考えましょう。暴力が激しい場合は、ご家族自身の身の安全を確保することも考えましょう。

・腫れ物に触るようなかわりや、お子さん自身の力を過信してご家族が全くかわらないという方法も、得策とは言えません。

・ご家族が、焦りや不安を強めることがお子さんに影響を与える場合がありますので、落ち着いて、適切な対応をするように心がけましょう。

・ご家族だけで問題を抱え込まず、早めに専門家に相談する気持ちを持つことが大切です。ひきこもりの家族会や家族教室にも参加してみましょう。

家族の対応について

ひきこもっている本人に、最初に手助けができるのは、ご家族です。ご家族が自らの育て方に自責の念を抱いたり、ひきこもりの原因や犯人捜しをしても、問題の解決に至りません。お子さんが良くなっていくために、ご家族ができることを考えていくように心がけましょう。

