守山市
ひきこもり支援ガイドブック

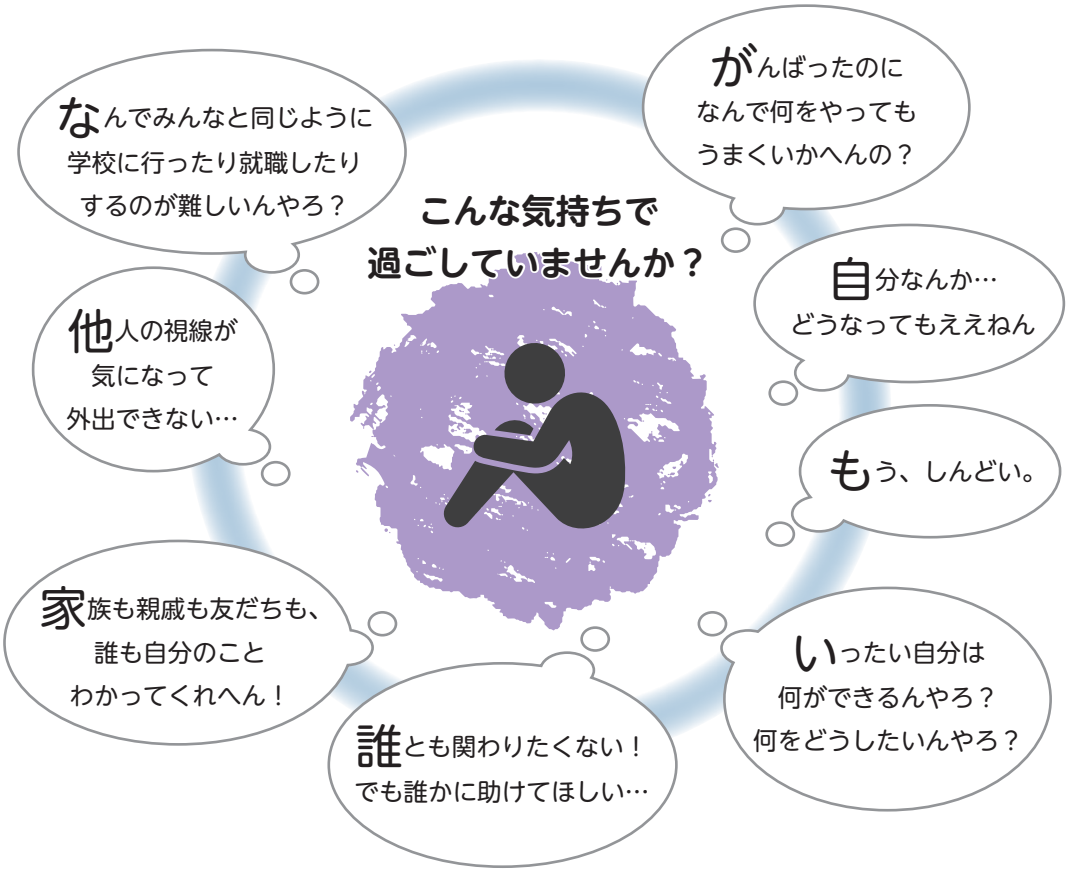
ここから

支援で　つなぐ、守山

The Garden City

令和６年11月改訂

今、悩んだり、何もできずに立ち止まったりしていませんか？



【このガイドブックを手に取ってくださったあなたへ】

さまざまな理由で**「進む道が見つからない」「社会になじめない」**

そこには声にできないつらさと失望があります。

「何がいけなかったのか？」自分を責めた方もおられるでしょう。

「もう、どうしたらいいのかわからない」長い間悩んだ結果どうしようもなくなってしまった方もおられるでしょう。

このガイドブックは今、苦しみ、戸惑い、悩んでいるみなさんや、何とか今を変えたいと思っておられるご家族のみなさんが、ひとりで悩まず、多くの支える人びととつながることを目指して作りました。

ここから、はじめの一歩を踏み出してみませんか？

地域の機関では、こんな支援を行っています

守山市やその近隣には、あなたの悩みや不安に思っていることについて相談できる、さまざまな機関があります。

まずは、地域の窓口に相談してみませんか？

何から始めたらいいかを相談したい 自分のことを知りたい	今の現状を相談することで、就職や社会参加がうまくいかない要因が見つかるかもしれません。ご自身のことについて相談してみませんか。
福祉や医療の情報が欲しい	就職をサポートする福祉サービスや、医療機関を受診する際の助成制度など、さまざまなサービスがあります。
悩みを話せる仲間が欲しい 外に出かけるきっかけが欲しい	悩みを話せる仲間が集まる場、軽作業に取り組む場など、家庭以外で過ごせる場を求めておられる方に、「居場所」をご紹介することができます。
仕事に就くための準備をしたい	生活習慣の見直しや、社会活動に参加するための訓練の場があります。自立した社会生活を送るための準備をすることができます。
自分にあった働き方を見つけたい	仕事の紹介だけでなく、履歴書の書き方や面接での対応のしかたなど、就労に向けた対策を相談することができます。

次のページから、それぞれの相談窓口と活動内容が紹介されています。詳しくはそちらを、ご参照ください。

地域の支援機関一覧

機関別	名　称	相談	居場所	家族会／つどい	※就労支援	電話番号
公的機関	滋賀県ひきこもり支援センター（滋賀県立精神保健福祉センター）	●	●	●	●	077-567-5010
	滋賀県南部健康福祉事務所（草津保健所）	●				077-562-3534
	守山市生活支援相談課	●			●	077-582-1161
	守山市すこやか生活課	●				077-581-0201
	守山市地域包括支援センター	●				077-581-0330
	守山市障害福祉課	●			●	077-582-1168
	守山市商工観光課	●			●	077-582-1131
	守山市発達支援課	●			●	077-582-1158
	守山野洲少年センター『あすくる守山野洲』	●			●	077-583-7474
教育機関	滋賀県心の教育相談センター	●				077-586-8125
	守山市教育支援センター	●	●			077-583-4237
民間団体	居場所の会「レリーフ」		●	●	●	077-583-2923
	守山市精神障がい者と家族の会「さざなみの会」		●	●		077-582-1168
	メンタルスマイル		●			077-582-1168
福祉支援機関	守山市社会福祉協議会	●	●			077-583-2923
	滋賀県社会福祉協議会	●				077-526-7031
	守山・栗東障害者相談支援センター「みらいく」	●				077-584-5900
	精神障害者地域生活支援センター「風（ふう）」	●	●			077-589-8784
就労支援機関	滋賀県地域若者サポートステーション	●			●	077-563-0366
	湖南地域障害者働き・暮らし応援センター‘りらく’	●			●	077-567-1120
	滋賀障害者職業センター				●	077-564-1641
	ハローワーク草津				●	077-562-3720
	テクノカレッジ草津（滋賀県立高等技術専門校草津校舎）				●	077-564-3296

守山市生活支援相談課ホームページにも掲載しています。各機関のホームページへリンクしています。
（一部ホームページの無い機関もあります。）

守山市ひきこもり で検索してください。

（※令和６年 11 月現在の情報です。）

住　所	備　考
草津市笠山 8-4-25	ひきこもり相談（15 歳以上のご本人、その家族）
草津市草津 3-14-75	
守山市吉身 2-5-22	
守山市下之郷 3-2-5	
守山市吉身 3-11-43 守山商工会議所 3 階	
野洲市北桜	滋賀県総合教育センター内
守山市勝部 3-9-1（エルセンター 3 階）	原則小・中学生対象
守山市下之郷 3-14-9 (地域福祉活動センター・コミュハウス)	お問い合わせは守山市社会福祉協議会へ
守山市吉身 2-5-22	お問い合わせは守山市障害福祉課へ
守山市下之郷 3-2-5 すこやかセンター 1 階	
草津市笠山７丁目 8-138 (滋賀県立長寿社会福祉センター内)	
守山市梅田町 2-1 セルバ守山 201	
野洲市八夫 1318	対象は 18 歳以上
草津市西渋川 1-1-14 行岡第 1 ビル 4 階 しがジョブパーク内	対象は 15 歳から 49 歳まで
草津市大路 2-11-15	
草津市野村 2-20-5	ご利用は障害のある方が対象となります
草津市野村 5-17-1	
草津市青地町 1093	離職者を対象とした入校手続きはハローワークより

※**就労支援**においては、ご本人のニーズ、状況に応じた支援の提供を行います。就労につなげる職業紹介や面接対策・履歴書の作成等の支援のほか、就労に向かうために生活習慣を整えたり、就労体験を提供したりする準備支援や、就労訓練、軽作業の仕事の紹介など、機関（団体）によって提供できる支援方法が異なりますので、詳しくは各機関にお問い合わせください。

公 的 機 関

滋賀県ひきこもり支援センター（滋賀県立精神保健福祉センター）

相談　居場所　家族会 / つどい　就労支援

所在地：草津市笠山 8-4-25
電　話：077-567-5010
ホームページ：あり
利用時間：月曜日～金曜日（午前 9 時～午後 4 時）
※祝日、お盆、年末年始休
●支援内容●
　ひきこもり状態にある方や家族の方の相談を受け、各保健所や地域関係機関と連携しながら社会参加を含めた支援を行います。また、当事者の方へのグループ活動やご家族向けの学習会も開催しています。

滋賀県南部健康福祉事務所（草津保健所）

相談

所在地：草津市草津 3-14-75
電　話：077-562-3534
E-mail：ea30@pref.shiga.lg.jp
ホームページ：あり
利用時間：月曜日～金曜日（午前 9 時～午後 4 時）
※祝日、お盆、年末年始休
●支援内容●
【精神保健福祉相談】（精神科医による）
　※予約制です
　精神科医師による面接相談を実施し、心の悩みを持つ人やそのご家族からの相談をお受けしています。
【精神保健福祉相談】（保健師による）
　心の悩みを持つ人やそのご家族からの相談を随時、お受けしています。

守山市発達支援課

相談　就労支援

所在地：守山市下之郷 3-2-5
　　（すこやかセンター）
電　話：077-582-1158
E-mail：hattatsu@city.moriyama.lg.jp
ホームページ：あり
利用時間：月曜日～金曜日
（午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分）
※祝日、年末年始休
●支援内容●
　発達特性などにより、学校や会社に行くことが難しく、ご家庭にとどまっている方やご家族の相談を受け付けています。また、状況に応じて就労などの支援を行います。まずはお電話などによりご連絡ください。

守山市障害福祉課

相談　就労支援

所在地：守山市吉身 2-5-22
電　話：077-582-1168
E-mail：shogaifukushi@city.moriyama.lg.jp
ホームページ：あり
利用時間：月曜日～金曜日
（午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分）
※祝日、年末年始休
●支援内容●
　精神疾患や精神障害などにより、日常生活や社会生活にお困りの方やそのご家族の相談を受け付け、必要に応じて障害者手帳の申請や障害福祉サービスの利用に向けた支援を行います。

守山市すこやか生活課

相談

所在地：守山市吉身 2-5-22
電　話：077-581-0201
E-mail：sukoyaka@city.moriyama.lg.jp
ホームページ：あり
利用時間：月曜日～金曜日
（午前８時 30 分～午後５時 15 分）
※祝日、年末年始休
●支援内容●
　保健師等の専門職がご本人やご家族のこころや身体の健康に関するご相談をお受けしています。

守山市生活支援相談課

相談　就労支援

ひきこもり相談受付フォーム

所在地：守山市吉身 2-5-22
電　話：077-582-1161
E-mail：seikatsushien@city.moriyama.lg.jp
ホームページ：あり
利用時間：月曜日～金曜日
（午前８時 30 分～午後５時 15 分）
※祝日、年末年始休
●支援内容●
【ひきこもり支援事業】
　ひきこもりについてお悩みの方の相談をお受けします。関係機関と連携しながら一緒に考えていきます。
【自立相談支援事業】
　生活や就労、経済面などのお困り事について、どのように解決したらよいかを一緒に考え、解決に向けて取り組みます。
【就労支援・就労準備支援事業】
　就労に不安を抱えている方に、就労に向けた基礎能力（生活習慣やコミュニケーション力）を養いつつ、就労に向けた支援と就労機会の提供を行います。
【子どもの学習・生活支援】
　対象となる子どもの学習支援や参加者とともに活動できる仲間づくり、進学に関する相談をお受けします。

守山市地域包括支援センター

相談

所在地：守山市吉身 2-5-22
電　話：077-581-0330
E-mail：chiikihokatsu@city.moriyama.lg.jp
ホームページ：あり
利用時間：月曜日～金曜日
（午前８時 30 分～午後５時 15 分）
※祝日、年末年始休
●支援内容●
　高齢の方が住み慣れた地域で、いつまでも安心して暮らし続けることができるよう、ご家族や地域の皆様と一緒に支援を行っています。また、保健師、社会福祉士、主任ケアマネージャーなどが自宅や地域にお伺いし、皆様の健康や介護などに関するご相談をお受けしています。

守山市商工観光課

相談　就労支援

所在地：守山市吉身 2-5-22
電　話：077-582-1131
E-mail：shokokanko@city.moriyama.lg.jp
ホームページ：あり
利用時間：月曜日～金曜日
（午前８時 30 分～午後５時 15 分）
※祝日、年末年始休
●支援内容●
　働く意思がありながらも、さまざまな理由によって妨げられている方の就労支援を行っています。

守山野洲少年センター『あすくる守山野洲』

相談　就労支援

所在地：守山市吉身 3-11-43 守山商工会議所３階
電　話：077-583-7474
ホームページ：あり
利用時間：月曜日～金曜日
（午前８時 30 分～午後５時 15 分）
カウンセリングは、月曜日・火曜日・木曜日の午前 10 時～午後４時　　要予約
※祝日、年末年始休
●支援内容●
　悩みや課題を抱え、自分の居場所がなく、悩み苦しんでいる子どもたちが自分自身を見つめ直し、健やかに成長していくための支援を行っています。具体的な内容については、生活改善支援・自分探し支援・就学支援・就労支援・家庭支援の５つのメニューの中から、効果的なメニューを決定し、支援を行います。

教　育　機　関

滋賀県心の教育相談センター

相談

所在地:野洲市北桜（滋賀県総合教育センター内）
電　話：077-586-8125
ホームページ：あり
利用時間：月曜日～金曜日
（午前９時 30 分～午後 12 時 30 分、午後１時 30 分～午後４時 30 分）※祝日、年末年始休

●支援内容●

保護者、児童生徒、学校の先生など、不登校でお困りの方を対象としています。

心理専門のカウンセラーが相談に応じます。専門医による医療面からの相談対応もあります。

相談には、電話相談と、当センターに来ていただく来所相談があります。市町立の小中学校は、電話相談のみとなります。

守山市教育支援センター

相談　居場所

所在地：守山市勝部 3-9-1
電　話：077-583-4237
E-mail：kyoikushien@city.moriyama.lg.jp
ホームページ：あり
利用時間：月曜日～金曜日
（午前８時 30 分～午後５時 15 分）
※祝日、年末年始休
＊教育相談は午前９時～午後５時（受付終了は午後４時）
＊児童生徒支援室（くすのき教室）については、午前９時 30 分～午後３時

●支援内容●

【教育相談】（面談相談・電話相談）

子どもの学校・家庭・不登校等により不安や悩みを抱える保護者や児童生徒を対象に、電話および面接による相談を行います。

【児童生徒支援室（くすのき教室）】（市内在住の小・中学生対象）

不登校をはじめ学校に行きにくい児童生徒を対象に、教育相談および個別活動や小集団活動を実施することにより社会的自立を支援します。

民　間　団　体

居場所の会「レリーフ」

居場所

所在地：守山市下之郷 3-14-9（地域福祉活動センター・コミュハウス）
電　話:077-583-2923（窓口は守山市社会福祉協議会）
E-mail：relief_1101@yahoo.co.jp
ホームページ：あり
利用時間：毎週月曜日、水曜日の午前 10 時～午後３時 30 分頃　場所と時間は、「レリーフ NEWS」（毎月初めに守山市すこやかセンター、市民交流センターに置いています）を参照されるか、ホームページをご覧下さい。

●支援内容●

生きづらさを抱える若者や家から出にくいと感じている若者、またその家族と共に居場所（内職、調理実習など）、農作業、工場見学、体験作業、就労体験などを行っています。

いずれの作業、見学、体験も他者との交流を深めながら、社会参加を目標に活動しています。

また、親の会やカウンセリング相談を定期的に行い、同じ悩みを持つ家族間での情報交換、学習会、他の居場所見学などを実施しています。

メンタルスマイル

居場所

所在地：守山市吉身 2-5-22
電　話：077-582-1168
（窓口は守山市障害福祉課）
ホームページ：なし
利用時間：毎週水曜日　（午後１時～午後３時）
※祝日、年末年始休
※開催場所については守山市障害福祉課へ問い合わせ

●支援内容●

精神障害のある人が身近な地域の中で、気軽に、また安心して参加できるサロンを実施しています。仲間づくりや、社会参加が少しずつできるようになることを目的に開催しています。１人でくつろいだり、カードゲームをしたり、ランチサロンやさまざまなイベントも企画しています。

民　間　団　体

守山市精神障がい者と家族の会「さざなみの会」

居場所　家族会 / つどい

所在地：守山市吉身 2-5-22
電　話：077-582-1168（事務局は守山市障害福祉課）
ホームページ：なし
利用時間：①みんなの居場所　毎月第１～第４日曜日（午後１時～午後３時）あまが池プラザ
②交流会（年４回）③市民・家族交流会（年４回）
第３土曜日午後１時 30 分から　※開催場所については守山市障害福祉課へ問い合わせ

●支援内容●

①みんなの居場所（サロン）
　精神障害のある人やご家族がほっと一息つけ、自由な時間を過ごせる居場所です。悩み相談も可能です。

②交流会
　精神疾患に関するテーマ座談会や悩み相談、情報交換を行います。

③市民・家族交流会
　精神障害のある人やご家族が市民と交流をはかるために音楽（みんなで歌おう）を中心に活動しています。

④その他
　精神障害に関するイベント。

　②～④に参加ご希望の方は守山市障害福祉課にお申し込みいただきましたら、参加案内を送付いたします。また、当事者の集い（ぼちぼちサロン）を含めたピア活動を行っておりますので、詳細については障害福祉課にお問い合わせください。

福　祉　支　援　機　関

守山・栗東障害者相談支援センター「みらいく」

相談

所在地：守山市梅田町 2-1 セルバ守山 201
電　話：077-584-5900
E-mail：milaiku2016@sweet.ocn.ne.jp
ホームページ：あり
利用時間：月曜日～金曜日
（午前８時 30 分～午後５時 30 分）
※祝日、年末年始休

●支援内容●

　地域にお住まいの障害（診断・手帳の有無に関わらず）のある方への相談支援機関として、ご本人・ご家族のお話を伺い、不安やねがい、困り感など、“地域で生活を行うこと”について、一緒に考えたいと思います。支援の内容により他機関と協働し、支援を行います。

滋賀県社会福祉協議会

相談

所在地：草津市笠山７丁目 8-138
（滋賀県立長寿社会福祉センター内）
ひきこもり電話相談専用：077-526-7031
E-mail：enishi@shigashakyo.jp
ホームページ：あり
利用時間：毎週木曜日（午後１時～午後５時）
※祝日、年末年始休

精神障害者地域生活支援センター「風（ふう）」

相談　居場所

所在地：野洲市八夫 1318
電　話：077-589-8784
E-mail：fuu@konan-psy.or.jp
ホームページ：あり
利用時間：月・火・木・金曜日▶午前９時～午後６時
水曜日▶午前９時～午後５時（水曜日はレディーズデーのため男性は電話のみ）
第二・第四土曜日▶午前９時～午後５時

●支援内容●

　訪問・電話・同行支援などでさまざまな生活上の支援を行っています。またサロンでは気楽にくつろげるスペースの提供もしています。

　原則的には、18 歳以上で精神科通院中の方を対象としていますが、ご相談の内容によりそれ以外の方についても対応させていただく場合がございますので、まずは電話でお気軽にご相談ください。

福　祉　支　援　機　関

守山市社会福祉協議会

相談　居場所

所在地：守山市下之郷 3-2-5（すこやかセンター 1 階）
電　話：077-583-2923
E-mail：fukushi@moriyama-shakyo.or.jp　　ホームページ　あり
利用時間：月曜日～金曜日　（午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分）※祝日、年末年始休

●支援内容●

ひきこもりの方の社会参加を促進する一助となるよう「守山ほたるサポート事業」を実施しています。また、必要に応じて関係機関や地域の社会資源（企業や人材など）につなぎます。

その他にも、一軒家を活用した当事者たちの居場所や農作業も実施しています。

【守山ほたるサポート事業】
内　容：参加者に合わせた内容のボランティア作業（室内での軽作業）
交通費：参加 1 回につき交通費として 500 円をお渡しします。ただし、月 3 回限度
保　険：本会負担（350 円／ 1 人・年）でボランティア活動保険に加入していただきます。
申込み：所定の申込用紙と提出していただきます。（認印・本人を確認できるもの）

【ほたるの広場】
内　容：すこやかセンター近くの一軒家 (コミュハウス・ほたる) を借り上げ、ひきこもり当事者やその家族の居場所として開放しています。
Wi － Fi 完備。カードゲームやボードゲームもあります。
日　時：毎週火曜日　午後 1 時 30 分～午後 4 時（年末年始は休み）

【ほたる農園】

コミュハウス・ほたるの近くの畑で農作業を実施しています。プロの方に丁寧に指導していただきながら、楽しく農作業をします。また収穫した野菜は参加者に持ち帰っていただいたり、一緒に料理を作ったりもします。
日　時：月 3 回木曜日　午後 1 時 30 分～（夏季は時間が変動することがあります）

就　労　支　援　機　関

滋賀県地域若者サポートステーション

相談　就労支援

所在地：草津市西渋川 1-1-14 行岡第 1 ビル 4 階 しがジョブパーク内
電　話：077-563-0366
E-mail：Saposute-shiga@shurou-shiga.com
ホームページ：あり
利用時間：月曜日～金曜日
（午前 9 時～午後 5 時）※祝日、年末年始休

●支援内容●

一定期間無業の状態にある 15 ～ 49 歳の方が対象（フリーターも可）。就職に向けた準備支援を行っています。就職に関する相談、 1 日単位の職場体験、 2 週間前後の職場体験、コミュニケーション講座などのセミナーを実施。希望者には臨床心理士による心理カウンセリングも実施。初回に限り、ご家族からの問合せ・相談も受け付けています。
※職業紹介は実施しておりません。

滋賀障害者職業センター

就労支援

所在地：草津市野村 2 -20-5
電　話：077-564-1641
E-mail：shiga-ctr@jeed.or.jp
ホームページ：あり
利用時間：月曜日～金曜日
（午前 8 時 45 分～午後 5 時）
※祝日、年末年始休

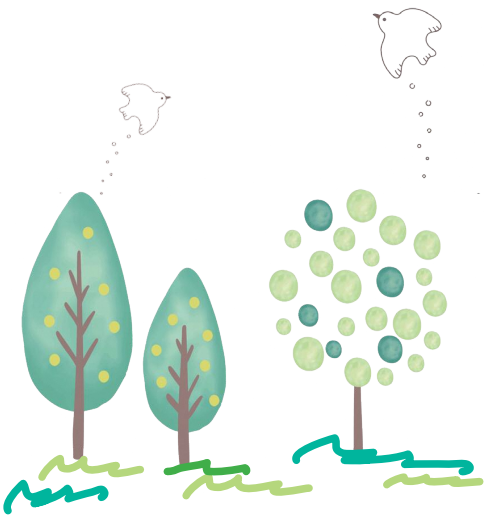
●支援内容●

障害のある方に対して、ハローワークや関係機関との連携のもとに、就職に向けての相談や職業評価（働く上での課題や現状の整理）を行い、具体的な支援につなげていきます。就職・復職に向けた準備のためのプログラムの実施や就職後に職場になじめるようにジョブコーチが職場に出向いて支援するなど、ご本人、事業所に対する支援を行っています。

湖南地域障害者働き・暮らし応援センター‘りらく’

相談　就労支援

所在地：草津市大路 2-11-15
電　話：077-567-1120
E-mail：riraku@asucomit.or.jp
ホームページ：あり
利用時間：月曜日～金曜日
（午前９時～午後５時 30 分）
※祝日、年末年始休
※電話受付は午前９時～午後５時 30 分
●支援内容●
湖南地域（守山市・栗東市・草津市・野洲市）にお住まいの障害のある方に対して、ハローワーク、行政、障害者職業センター、福祉施設、特別支援学校など地域の関係機関と連携しながら、就職活動や職場定着、就労にともなう生活面のサポートを行っています。



ハローワーク草津

就労支援

所在地：草津市野村 5-17-1
電　話：077-562-3720
ホームページ：あり
利用時間：月曜日～金曜日
（午前８時 30 分～午後５時 15 分）
※祝日、年末年始休
●支援内容●
お一人おひとりに合ったお仕事が見つかるよう、ご相談を受けたうえでお仕事の紹介をさせていただいております。

しが就職氷河期世代サポートコーナー

就職氷河期世代（概ね 35 歳以上 56 歳以下）の方を支援する専門窓口です。
「安定した仕事に就きたい」「スキルアップを図りたい」「働くためのサポートが欲しい」など様々なニーズにきめ細やかに対応いたします。
電話：077-563-0350
（平日　午前９時～午後５時）

テクノカレッジ草津（滋賀県立高等技術専門校草津校舎）

就労支援

所在地：草津市青地町 1093
電　話：077-564-3296
E-mail：fe40@pref.shiga.lg.jp
ホームページ：あり
利用時間：月曜日～金曜日
（午前８時 30 分～午後５時 15 分）
※祝日、年末年始休
●支援内容●
・高等学校卒業以上の方を対象とした職業訓練（手続きは直接テクノカレッジへお願いします。）
・離職者等を対象とした職業訓練（施設内訓練、施設外委託訓練／手続きはハローワークへお願いします。）

本人とのコミュニケーションの参考例として「家族にできること」「家族の心がけとして」を掲載しました。どのように声をかけたらいいか分からないときなど、お役立てください。

家族にできること ～会話の手始めとして～

声かけしやすいのは…

- あ → あいさつ
- さ → 誘いかけ
- お → お願い＆お礼
- そ → 相　談

良い点
- 家族：声がかけやすい
- 本人：嫌な気持ちがしにくい

ポイント
- 本人が応じてくれたら、ねぎらいの言葉をかける

ひきこもり状態からの回復には、コミュニケーションの回復が必須です。

本人との会話の手始めとして、「あいさつ」「誘いかけ」「お願い」「相談」が取り組みやすい事柄です。これらは、家族は声を掛けやすく、本人も応じやすいといえます。

あ あいさつ

「おはよう」「おやすみ」「買い物に行ってくるよ」「だいたい５時頃に帰るよ」などと声をかけましょう。返事がなくても気にしすぎず、しつこく追わずさらっと一言声をかけるのがポイントです。そして最も大切なのは、続けることです。

さ 誘いかけ

「図書館に行くけど一緒に行かない？」「お茶を飲むけど一緒にどう？」などと気軽に声をかけましょう。家族の用事につきあってもらう感覚で声をかけるのがポイントです。

お お願い＆お礼

「洗濯物をたたんでおいてくれると助かるな」等とお願いをしてみましょう。お願いする事柄は、やることが具体的で、マイペースででき、短時間で終わるものがおススメです。本人が応じてくれた時には、必ず「ありがとう」などお礼を伝えましょう。

そ 相談

「パソコンを買おうと思うけど、どんなのが良いかな？」「今日の夕食は何にしよう？」等と日常の事柄を相談してみましょう。ささいな事であればあるほど、気軽な気持ちで話すきっかけになります。

大切な事は、声かけを続けることです。
返答がなくても「それでも良い」「そんなものだ」くらいの気持ちでいると続けやすいです。継続することで、必ず変化が起こってきます。

家族の心がけとして

●話すときの表情や口調は、
ソフトに　誠実に　を心がける。

●「愛情」よりも「親切な対応を」
心がける

●禁句は、
将来のこと、学校や仕事のこと、同世代の友人の話。
※「話しやすい」のは、ニュース、芸能、スポーツ等の時事的な話題

●声かけをはじめたら、途中でやめずにつづけよう！
※続けるコツは、返事を期待しすぎず、淡々と続ける（しつこくしない）

家族が本人に関わる時の心がけを紹介します。

＊話すときの表情や口調は、「ソフトに」「誠実に」を心がけることです。
上から目線の口調や嫌みは、トラブルの元になります。

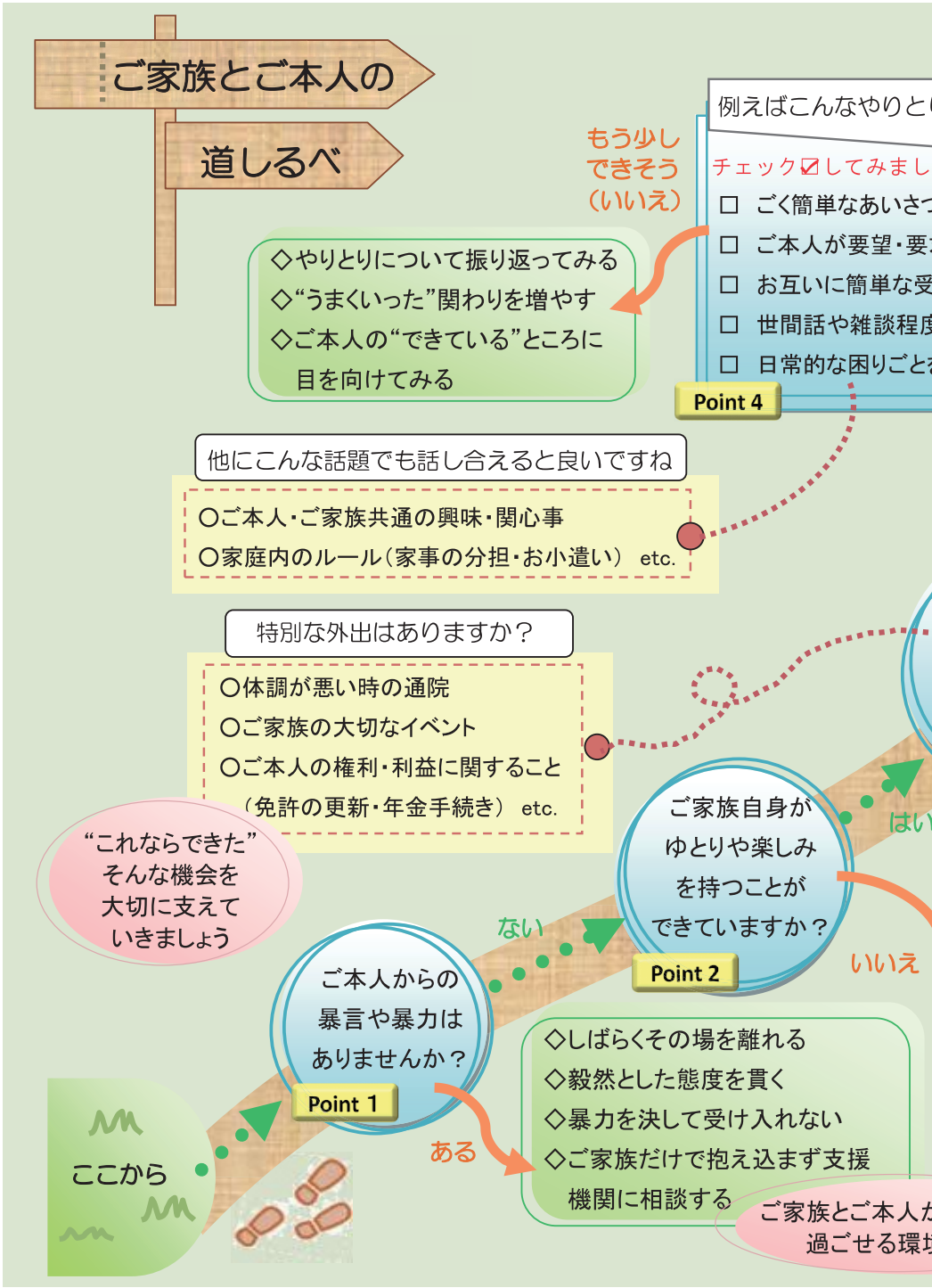
＊「愛情」よりも「親切な対応」を心がけましょう。
愛情は、時に「押しつけ」になります。それよりも、相手に親切にすることを心がけた方がうまくいくでしょう。「親せきのお子さんを預かっているくらいのつもり」で接するとよいでしょう。

＊禁句は、「将来のこと」「学校や仕事のこと」「同世代の友人の話」です。
家族と本人とのコミュニケーションがうまくいってないうちは、これらの話題はトラブルの火種となります。
これらの話題は、「あさおそ」（11 ページ参照）を十分におこない、普段の日常会話がスムーズにできるようになってからにしましょう。

＊もっとも大事な事は、声かけを続けることです。
「返答がなくてもよい」くらいの気持ちで、淡々と続け、しつこくせず、コツコツと、こまめに声をかけることです。忍耐がいりますが、続けることで必ず変化が起きます。

島根県ひきこもり支援センター「ひきこもり状況の理解のために」より引用しています。

相談をされたり、支援を受けられたりするにあたり、ご家族やご本人の今の状況を確認していただく参考例として、「ご家族とご本人の道しるべ」を掲載しました。



あくまで一例ですが、ご家族とご本人が今の状況から新たに一歩進むために、今どんなことができるのかを見つめ直してみましょう。

話し合いを続けることで、ご本人が新たな一歩を踏み出す力となるでしょう。

ご本人の相談先や居場所の利用も考えてみましょう

りができていますか？
ょう
の程度ならできる
求を伝えることができる
け答えができる
度ならできる
を話し合える

十分できている

ご本人の今後の生活について話し合うことができていますか？

Point 5

はい

いいえ

◇日々のやりとりを大切に焦らずに続ける

ご本人なりの不安や気になっていることがあるのかもしれません

はい

ご本人と言葉によるやりとり（コミュニケーション）ができていますか？

Point 3

いいえ

◇まずはあいさつから始める
◇伝えたいことはできる限り言葉で伝える
◇小さな働き掛けや提案を続ける

コツコツと小さな変化を大切に

ご家族の姿勢はご本人のモデルになる

◇ご家族が家を空ける時間を作る
◇個人の趣味や自由な時間を楽しむ
◇身体を動かすなど気分転換をする

前に進めない時には無理をせず休息をとったり、振り返ったりすることも大切です。

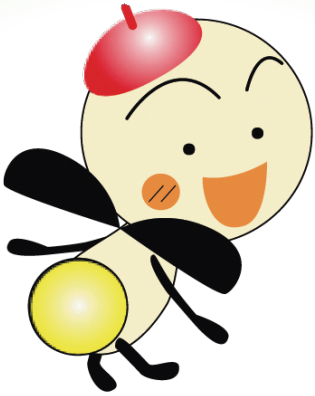
ひきこもりの家族会や家族教室の利用も検討してみましょう

が落ち着いて
境にする

『CRAFT ひきこもりの家族支援ワークブック－若者がやる気になるために家族ができること－』境泉洋 他. を参考に改変しています。

支援で　つなぐ、守山

The Garden City



守山市 PR キャラクター
「もーりー」

発行日　令和 6 年 11 月

発　行　守山市生活支援相談課

ＴＥＬ：077-582-1161

E-mail：seikatsushien@city.moriyama.lg.jp

守山市吉身二丁目 5 番 22 号