



# ひきこもり 相談

生活に不安を抱えている方  
何に困っているか  
一緒に考えてみませんか？

## 相談内容

### 心と体のこと

- ・心が不安定でひきこもりがち
- ・体調に不安があって外にでられない
- ・人とのかわりが苦手
- ・意欲がわからない

### 生活のこと

- ・生活リズムが乱れている（昼夜逆転等）
- ・生活にゆとりがない
- ・親がいなくなった後の生活費が不安

### 家族のこと

- ・介護やお世話が大変
- ・家族とのケンカが多い
- ・家族との関係がよくない
- ・家族（子供）のことが心配

### 仕事のこと

- ・仕事が長続きしない
- ・なかなか再就職できない
- ・仕事をする自信がない

## 対象

本人、家族、周囲の方

## 支援内容

面談

電話

訪問

お一人おひとり  
お話を伺いながら  
たとえば

- ・収入を得る方法を一緒に考える
- ・日中過ごす場所を見つける
- ・医療機関同行受診（医療費自己負担）
- ・社会に出るためのお手伝い
- ・職場体験の調整（交通費自己負担）

由布市役所福祉課

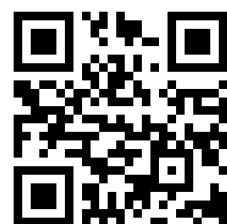
由布市庄内町柿原302番地

TEL 097-582-1265

FAX 097-582-1343

H P <https://www.city.yufu.oita.jp>

▼由布市HP



# エピソード紹介



## Aさん（20代 女性）のストーリー

小学生のころからひきこもり状態で家族以外との関わりは殆どなかった。「仕事をしないといけないな」とは思いつつも、外に出ることは「怖い」と感じ、長年一歩踏み出せずにいる。Aさんと支援者とで定期的に好きなこと、得意なことを話していくうちに「映画館に行ってみたい」と夢を抱き、『電車を使って映画館に行く』作戦を計画。ちょうど同じ頃、SNSで知り合った友達とのやり取りをきっかけに「仕事」を意識するようになった。支援者からの提案によりAさんのペースに合わせた職場体験を実施。その職場の仕事や雰囲気を気に入り、就職に至る。数カ月後、初めてのお給料で念願の映画に行くことができた。



## Bさん（40代 男性）のストーリー

20代のときに会社都合により職を失う。その後、数ヶ所で就職するが長くは続かず、精神的に落ち込み、昼夜逆転となり徐々にひきこもり状態に。同居する家族との折り合いも悪くなり口論が絶えない状況だった。

支援者の定期的な訪問の中で、将来への不安・過去のやりきれない想いを整理することで次第に精神的に安定し、また、体調を知る目的で受診した健診で結果が悪くないとわかると将来に対して少しずつ前向きにもなってきた。ただ、家族との関係は一進一退が続き、Bさんは一人暮らしを希望。『一人暮らしのために必要なこと』を支援者と一緒に話し合う。住むところ、働く場所、生活に必要なお金を紙に書いて見える化して一緒に深く考えた。本人、支援者と話し合いを重ねる中で、次第に家族も話し合いの場に加わり、雪解けもすすんで日常会話が増えてきた。最終的にBさんと家族が話し合って仕事と住まいを決定。引越して半年が過ぎた今も精力的に仕事に取り組んでいる。



## Cさん（20代 男性）のストーリー

高校卒業後一般企業に就職したが、対人関係を理由に退職。短期のアルバイト経験をするも次第にひきこもり状態に。昼夜逆転や偏食があり極端に痩せていたため支援者と話し合い、ずっと未受診であった健診を受診。結果を踏まえて『食事や生活の見直し』をする中で、徐々に将来のことについても考えるようになった。学生時代から建築分野に興味があったため、地元工務店の協力を得て職場体験を計画。自ら作業着を準備し、JRを使って一人で作業所に通う計画も立てた。現場には早朝から通い、親方職人に習って漆喰を練ったり、資材を運んだりして全日程をやり遂げた。仕事以外でも、同世代の職人と休憩中話をしたり、一緒のご飯を食べたりして外出に対して「楽しい」というきもちを抱く。社会に出ること、他者と触れ合うことへの漠然とした不安が緩む中で「やっぱり収入が欲しい」という想いが芽生え、市外にて就労を開始。現在は家族と離れ、週5日間しっかりと働きながら一人暮らしをエンジョイしている。