

本人・家族の相談

山口健康福祉センター

住所 山口市吉敷下東 3 丁目 1-1
TEL 083-934-2532

山口県精神保健福祉センター

住所 山口市吉敷下東 4 丁目 17-1
TEL 083-902-2672



山口市障がい者基幹相談支援センター

住所 山口市亀山町 2-1
山口市障がい福祉課内
TEL 083-934-2988

認定 NPO 法人支えてネットワーク

住所 山口市秋穂西 1267-1
TEL 083-984-3742



家族支援

山口健康福祉センター

住所 山口市吉敷下東 3 丁目 1-1
TEL 083-934-2532

家族教室（年 1 回 1 ケール開催）
ひきこもりについての理解を深めるとともに、コミュニケーションや社会資源などについても学べます。

認定 NPO 法人支えてネットワーク

住所 山口市秋穂西 1267-1
TEL 083-984-3742

家族塾（年 6 回程度開催）
ひきこもっている本人への対応などを、実際の場面を想定しながら具体的に考えていきます。



KHJ 山口県きらら会 ひきこもり当事者を持つ家族を対象とした自助グループ

開催日 毎月第 3 日曜日 13:00~16:00

会場 山口県身体障害者福祉センター
山口市八幡馬場 36-1

TEL 0837-22-5495（上田）



居場所

認定 NPO 法人支えてネットワーク

いつ来ていつ帰ってもいい出入り自由な居場所

開所日 月・木・土曜
9:30~16:00

住所 山口市秋穂西 1267-1
TEL 083-984-3742



NPO 法人ドリームファクトリー

思い思いに落ち着いた時間を過ごせる居場所

開所日 金・土曜いずれか 16:00~21:00
住所 山口市久保小路 27

TEL 083-972-0797

みかんの会

KHJ 山口県「きらら会」主催

ひきこもり当事者が気軽に集える会

開催日 毎月第 3 日曜日 13:00~16:00
会場 山口県身体障害者福祉センター
山口市八幡馬場 36-1

TEL 0837-22-5495（上田）



話そう会

山口県精神保健福祉センター主催

ひきこもり本人の会

開催日 毎月第 1 水曜日 14:00~15:30
会場 山口県福祉総合相談支援センター
山口市吉敷下東 4 丁目 17-1

TEL 083-902-2672



就労支援

ほうふ若者サポートステーション

15 歳~49 歳までの現在働いていない方の就労についての相談

住所 防府市栄町 1 丁目 1-17
TEL 0835-28-3808



パーソナル・サポートセンターやまぐち

仕事になかなか就けないなど就労についての相談

住所 山口市緑町 3-29
TEL 0800-200-6291



生活相談

山口市障がい福祉課

障害福祉サービスの申請窓口

住所 山口市亀山町 2-1
TEL 083-934-2794



パーソナル・サポートセンターやまぐち

暮らしのこと、家計のことなどでお困り方の相談

住所 山口市緑町 3-29
TEL 0800-200-6291



山口市社会福祉協議会

各種相談への対応

住所 山口市上堅小路 89-1
TEL 083-924-0543



ひきこもりの悩みを抱えるご家族や

周りで支えておられる方へ

山口市には
ひきこもり状態の方や
そのご家族を支える
さまざまな機関が
あります

ひきこもりとは

学校や職場に行かず、家族以外との親密な対人関係が持てない状態が半年以上続いている場合を「ひきこもり」の状態と言います。

学校や職場での失敗、失職、病気など、その状態に至った経緯は人によって異なります。

いろいろな苦労やつらい経験をした人も多く、そのため元気がなくなり、自信を失った状態とも言えます。

統合失調症や躁うつ病などの精神疾患であれば医療機関での治療が優先されます。

【発行日】令和 3 年 3 月

【発行者】山口市ひきこもり支援者ネットワーク

事務局：認定 NPO 法人支えてネットワーク

山口市秋穂西 1267-1 TEL 083-984-3742

令和 2 年度 独立行政法人福祉医療機構 社会福祉振興助成事業



独立行政法人福祉医療機構 社会福祉振興助成事業

ひきこもっている本人の気持ち

ひきこもっている本人は、いろいろな苦労やつらい経験から自信をなくしたり、また失敗するのではないかという不安を抱えていたり、これ以上傷つきたくないといった思いを抱えていることが多いです。

<自分自身について>

- ・このままでいいと思わないけど、どうすればいいかわからない
- ・社会のレールから外れてしまった
- ・みんなきちんとやっているのに、自分はダメな人間だ



<家族に対して>

- ・家族に迷惑ばかりかけている
- ・親に心配をかけたくない
- ・やろうと思ってもできない苦しさをわかってほしい

回復のプロセス

長期間のひきこもり状態から、社会参加に向けて回復していくには、小さな変化を積み重ねていくことが大切です。

現在、本人が家族以外と接点がない状態なのであれば、家族の関わりによって自信を取り戻す働きかけが必要となります。また、社会とのブランクがある場合、いきなり就職活動ができる訳ではありません。他人と接することに慣れる、そして、集団に慣れるといった準備やリハビリも必要なプロセスです。

ひきこもりの状態が長く続くと、このまま変わらないのではと思われるかもしれませんが、しかし、周囲の理解や関わり方を変えることで、困りごとに適応できたり、家族との関係性がよくなるといった変化が少しずつ起きてきます。

いきなり社会参加ではなく
スモールステップで



社会参加

- ・地域活動や就労支援などへの参加

少人数の活動に参加（居場所等の利用）

- ・集団に慣れ、出かける場所や体験が増える

本人の相談

- ・他人と接することに慣れる
- ・段階に合わせて、必要な情報を得ながら、これからのことを考える

家族の相談

- ・まず家族が相談機関などの利用を始める
- ・本人への対応などを学ぶ
- ・本人の変化に合わせて、対応を一緒に考える
- ・家族会などでの情報共有

支援につながるフローチャート

ひきこもりの方の状態は一人ひとり違います。

どこに相談したらいいかわからないというときは下図からたどってみてください。

