

## ひきこもり First Step ～家族編～

ご家族の気持ちに  
寄り添います  
相談の秘密は守ります

さいたま市ひきこもり相談センター

ひきこもり相談センターでは、  
こんなことをしています

### 相談支援

● 電話やメールで、ご本人、ご家族、  
関係機関から相談を受けています。

● 電話相談、面接、訪問などを  
しています。

● 他機関を紹介する  
こともあります。

● ご本人向けのグループ活動を  
しています。

● ご家族向けの学習の場、  
グループ活動をしています。

### 地域連携

● ひきこもりに関する支援を  
している関係機関の方々が  
集まり、ひきこもり対策連絡  
協議会を開催しています。

### 普及啓発

● パンフレットの作成やホームページ、  
市公式SNS等で情報発信しています。

● 市民の方向けに  
講演会を開催しています。

### 人材育成

● 支援者向けに研修を  
実施しています。

まずは扉を  
開いて  
みませんか

## さいたま市 ひきこもり 相談センター

電話相談

048-762-8534

火・金曜日 ● 9:00 - 17:00

- 電話相談の内容によって、来所での  
面接相談の予約もできます。
- さいたま市内にお住まいの方が利用  
できます。
- 面接相談は無料です。

相談の  
秘密は  
守ります

話を  
しっかり  
聞きます

あなたの  
気持ちを  
大切にします

### ご案内

JR京浜東北線 与野駅東口より徒歩8分  
こころの健康センター内に設置されています。



〒330-0071 さいたま市浦和区上木崎4-4-10  
さいたま市子ども家庭総合センター「あいばれっと」内 4階  
TEL 048-762-8534 FAX 048-711-8907  
(火・金曜日9:00-17:00)  
E-mail kokoro-hikikomori@city.saitama.lg.jp

## ひきこもり相談センター におけるグループ活動

ひきこもり相談センター（こころの健康センター内）では、個別相談をされている方で、  
希望される方を対象に、**グループ活動や学習会**を行っています。

### 本人グループ 年齢や段階に応じた活動を行っています

#### 児童思春期

遊びを通じた  
交流、ミニ講座  
(セルフケア等)

#### 成人期

創作活動、外出、  
コミュニケーションの  
練習

● 活動内容の一部を掲載しています。

### 家族グループ 学習会を実施しています

#### 児童思春期

思春期の心理  
思春期に現れやすい  
精神疾患  
関わり方のポイント  
交流会

#### 成人期

ひきこもりとは  
青年期に現れやすい  
精神疾患  
関わり方のポイント  
体験談  
交流会

● 主な内容を掲載しています。

この印刷物は令和6年度障害者就労準備支援事業費等補助金により  
1,350部作成し、1部あたりの印刷費用は39円です。

こころの健康センターに相談されている、  
**ご家族の声**を集めてみました。

皆さん、不安や葛藤、悩みを抱えています。

ここに集めた声が、悩んでいる**ご家族のヒント**になりますように…

#### 相談するまで

- 家族が責めると殻に閉じこもる、それがわかっていながら責めてしまい、悪循環を繰り返していた。
- イライラを隠しているつもりなのに、「何、イライラしているの?」と言われた。
- 「何で私だけ?何で我が家だけ?」と思ってしまい、周りが見えなくなっていた。
- 先が見えないことに不安を感じていた。

ご家族で抱え込んで、悩んでいる方も多いようです。対応が分からずご本人を責めてしまい、関係が悪化してしまうこともあるようです。

#### 相談を開始して

- 本人の表情やしぐさを冷静に見られるようになった。
- 家族が楽になると、本人に接する気持ちも変わる。それが本人にも伝わるのか、少しずつ変化が見られるようになった。
- 時には待つことも大事と言われ、問い詰めないようにしたら、本人から話しかけてくれるようになった。

ご家族の気持ちや対応が変わると、ご本人にも伝わるようです。当センターでは、どのような対応をしたらよいのか一緒に考えていきます。

#### これから

- 本人なりに、どうにかやっていこうと希望が持てるようになった。
- 本人なりの生活スタイルを見つけて、少しでも自立してもらえたらと思う。
- 親亡き後、どうしたらいいのかとモヤモヤしていたが、なんとかなると思えるようになった。

前向きな気持ちで、ご本人と関わることは、とても大切なことです。

#### メッセージ

- 一人で悩まないで相談してみましょう。
- 家族が元気でいること、笑顔でいるために自分の時間も大切にしましょう。
- 本人の小さな変化を見つけて家族で共有しましょう。
- お手伝いなど、してくれたことへ、感謝の気持ちを伝えましょう。
- 諦めないで続けてみましょう。

特別なことではなく、普段の生活に取り入れられることを積み重ねていくことが大切です。

#### 家族向けグループについて

- 本人にどう関わるか勉強になった。
- いろいろな人の話を聞けて参考になった。
- 家族の中にたまっているものを、話せる場であった。

ご家族が集まって勉強や話し合いをするグループです。グループを利用することも有効です。

