

久喜市の支援体制

まずはお気軽にご相談ください

各地区保健センター

中央 ☎21-5354 / 菖蒲 ☎85-7021
栗橋 ☎52-5577 / 鷲宮 ☎58-8521

精神保健福祉士による こころの健康相談

対象 市内在住者(意欲の低下や引きこもり傾向にある方やご家族等)
※要事前予約・申込順

保健師による 健康に関する相談

こころの病に関すること、身体的な健康に関することなど相談できます。
※必要に応じて他機関と連携します。

社会福祉課

☎22-1111 (代表)

ふくし総合相談窓口

「どこに相談すればいいの?」「心配事がたくさんある…」など、福祉に関する総合的な困りごとについて相談できます。

障がい者福祉課

☎22-1111 (内線3247~3259)

福祉制度や 福祉サービスの相談

障がいのある方の相談窓口です。

指導課 (教育相談担当)

☎58-1111 (内線345)

進学などについての相談

各学校等にもご相談ください。

詳細は、市ホームページをご覧ください。



Profile

大学在学中から、不登校・ひきこもり支援団体で活動。
2016年から現在も所属するNPO法人での訪問支援を開始し、不登校・ひきこもり専門窓口を創設。これまで、個別のカウンセリングの他、訪問相談、市のひきこもり専門相談員などを通じ、中学生から大人まで幅広く支援に携わる。

「ひきこもりだから…」と特別視しないでほしい
一歩引いて、寄り添う姿勢を
自分も何かできることはないかと、思っていたくは良いことですが、関わりを求めることが必ずしも良いこととは限りません。実は、ご家族にとって「誰かに話す」という行動も勇気のいること。話して良かったと思う方もいれば、話さない方が良かったと後悔する方もいます。
ですので「あなたのひきこもりたい気持ち、私も分かるよ」「何かあったらいつでも相談して」と寄り添う。そして「ひきこもり」

「ひきこもりだから…」と特別視しないでほしい
一歩引いて、寄り添う姿勢を
自分も何かできることはないかと、思っていたくは良いことですが、関わりを求めることが必ずしも良いこととは限りません。実は、ご家族にとって「誰かに話す」という行動も勇気のいること。話して良かったと思う方もいれば、話さない方が良かったと後悔する方もいます。
ですので「あなたのひきこもりたい気持ち、私も分かるよ」「何かあったらいつでも相談して」と寄り添う。そして「ひきこもり」
だめなこと」という認識を変える。地域全体で「外の世界は安全だよ」という環境を作ることが重要です。どんな状況であっても、ご本人が元気なことが一番大切です。
地域全体でひきこもりを理解する
また、ひきこもりについて、当事者やご家族だけではなく、誰もが話せる場みたいなものがあったらいいのかなと思います。ひきこもりは、状況や環境次第では誰でもなってしまうかもしれません。皆さんももし、気になるご家庭があったら、行政機関などに相談してみてください。私たち支援の専門家が、適切な支援に繋がります。

こころの健康講座 Part2 ひきこもりに対してできること

具体的な支援方法や関わり方、支援者の立場から感じる支援の難しさなどについて

日 11月11日(土) 13時30分~15時 / 受付13時

場 ふれあいセンター久喜
※手話あり (希望者は申込時にお伝えください)

講 井上智博さん

対 市内在住・在勤・在学者

定 50人 (申込順)

申問 11月9日(木)までに電子申請・電話・FAX・メールで
菖蒲保健センター地域保健係 (☎85-7021 /
✉shobu-hokencenter@city.kuki.lg.jp)へ
※Part1に参加していない方もご参加いただけます。



今、悩みを抱える当事者とそのご家族のために、私たちができることは何でしょうか。
市で行う講座の講師も務められている、井上智博さんにお話を伺いました。

ひきこもりは自分を守る行動
まず、知っていたら良かったのは、「ひきこもり」という行動自体が悪いことではないということ。皆さんも普段、「今日は仕事行きたくないな」「出かけるのが億劫」と思う日があるのではないのでしょうか。それも、広い意味ではひきこもりの状態と言えます。ひきこもることは、嫌なことだから自分の身を守るための行動なのです。

目の前に人に全力を注ぐ
支援は長期間に及ぶことも多いですが、解決を急ぐのではなく、ゆっくり時間をかけて後悔のない選択をしていただきたいと思います。
私ができることには限界がありますが、いつも目の前にいる方に全力を注いで向き合っています。自分自身も大切にしつつ、これからの支援を続けていきます。



いのうえ ともひろ 井上智博さん
臨床心理士・公認心理師

ゆっくり時間をかけて後悔のない選択をしてほしい

本人、ご家族、自分自身を1つのチームとして考える
どんな経験も、次にどう繋げるかを考えるヒントにする
ひきこもりの支援は、多角的に幅広く考える必要があります。難しい部分もありますが、それはその分、私を取りかかれる場所もたくさんあるということ。毎回ご家族ごとに見通しを立てて、どこにどのようアプローチをしていけば良いかを考えています。
訪問して、たとえご本人に会えなかったとしても、それはご本人がくれた「会いたくない」というメッセージ。その会えなかった経験を、どう次に活かすことができるかを考えていきます。直接話を聞けなくても、コミュニケーションは取れると思っています。

NPO法人 子育て応援隊 むぎぐみ 心の相談室 Sali

「発達障がいにかかわる生きにくさ、育てにくさ」「不登校・ひきこもりへの支援」など、地域に根差した専門的な相談機関として活動。個人だけでなく、家族やカップルの相談も受け付けています。
※埼玉県ひきこもり支援連絡会議の指定機関として活動しています。

ご家族の皆さん 時には、本人と距離を取ることも必要です。相談に行くということも、お子さんと物理的に離れることにもなりますし、自分の考えとも距離を置くことができます。
悩みを話したくても話せない方 支援したいと思ってくれた人を、拒否しないでください。いつかあなたの気持ちが変わるときが来るかもしれません。どんな人になら話そうか、話したいことをまとめておくことも大切です。



〒336-0018
さいたま市南区南本町1-5-9
2階(南浦和駅西口 徒歩2分)
☎048-844-1112
✉sali.contact@mugigumi.com

