

# 大分県 ひきこもり支援対応マニュアル



大分県こころとからだの相談支援センター

## はじめに

ひきこもり状態が長く続くと、ご本人やご家族の対応のみでは解決が難しい場合があります。一口に「ひきこもり」といっても、長期の不登校から移行する場合や大学まで進学後にひきこもり状態になる場合、あるいは一定期間の就労後にひきこもりに至るなど状況は様々です。さらに、医療機関、行政機関、就労支援機関など機関ごとに対応する方の特性が異なることも考えられます。しかしながら、ひきこもりの対応にあたるためには、どのような機関でも把握すべき基本情報があり、原則としての対応法があると考えます。

このマニュアルは、様々なひきこもり状態の方に対応するための基本知識と対応の原則を記載しました。本マニュアルが大分県におけるひきこもり支援の一助となれば幸いです。

平成31年1月

大分県こころとからだの相談支援センター  
所長 土山 幸之助

## 本マニュアルの特徴

このマニュアルは、初めてひきこもり支援を行う方向けに作成したものです。

ひきこもり開始年齢は様々ですが、主に18歳以上の方とそのご家族への支援を想定しています。

ひきこもりの基本知識や相談対応のポイントとともに、社会資源や資料を掲載しています。

また、資料は印刷してそのまま相談対応に活用できるようにしています。

# 目次

はじめに

本マニュアルの特徴

I	ひきこもりについて知ろう	1
1	ひきこもりとは	2
2	ひきこもりの人はどれくらいいるか	5
3	ひきこもりは誰にでも、どんな家庭でも起こりうる	6
4	ひきこもりのきっかけはさまざま	7
5	ひきこもりのタイプもさまざま	8
6	本人の様子(例)	9
7	家族の様子(例)	10
8	ひきこもり状態が続くことで起こりやすい困りごとや問題(例)	11
II	相談対応のポイント	12
1	相談者と良好な関係を作る	13
(1)	準備～相談開始時の心構え	14
(2)	相談中の心構え	15
2	情報収集し評価する	16
(1)	基本的な考え方	17
(2)	まず情報収集を行う	18
(3)	評価ポイント1：緊急対応が必要か	19
①	興奮・暴力行為への対応(家庭内暴力)	20
②	自傷・自殺関連行動への対応	22
(4)	評価ポイント2：ひきこもりの分類	24
(5)	評価ポイント3：ひきこもりの支援段階	28
3	正しい知識や情報を伝える	29
4	家庭訪問	32
(1)	家庭訪問前に確認すること	33
(2)	訪問時に心がけること	34
(3)	訪問後に行うこと	35
5	支援者の心構え	36
III	社会資源	39
1	ひきこもりに関する相談先	40
2	保健所	41
3	家族の交流・学習の場	42
4	本人の交流・学習の場	43
5	社会福祉協議会	44
IV	資料	45

# I ひきこもりについて知ろう

この章では、ひきこもりの基礎知識を紹介します。

## 1 ひきこもりとは①

- ある程度の期間、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続いている場合をいう
- 中でも、精神疾患がその主な原因とは考えにくい場合を「社会的ひきこもり」という
- 統合失調症や躁うつ病等の精神疾患であれば、医療機関での治療が優先される

引用・参考：山口県 リーフレット『ひきこもり～家族だけで悩んでいませんか～』

ひきこもりとは、ある程度の期間、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続いている場合をいいます。

中でも、精神疾患がその主な原因とは考えにくい場合を「社会的ひきこもり」といいます。

統合失調症や躁うつ病等の精神疾患であれば、医療機関での治療が優先されます。

## ひきこもりとは②

- 様々な要因の結果として社会参加を回避している状態
- 社会参加とは: 就学、就労(非常勤を含む)、家庭外の交友など(他者と交わらない形での外出はしてもよい)
- 病名ではなく、状態像をさす言葉
- 就労支援の延長として対応可能な場合から、医療・福祉制度を必要とする場合まで多様なケースが存在する
- 長期化しているひきこもりのケースには、その背景に精神疾患(あるいは精神的不調)が存在する場合がある



## ひきこもりとは③

- 国のガイドラインでは、「様々な要因の結果として社会参加（義務教育を含む就学、非常勤職を含む就労、家庭外での交遊など）を回避し、概ね家庭にとどまり続けている状態（他者と交わらない形での外出をしてもよい）」と定義されている
- 国の調査では、ひきこもり状態が6か月以上にわたっていること、統合失調症を除外していることに注意が必要である



## 2 ひきこもりの人はどれくらいいるか

- 2015年実施 内閣府調査
- 全国で約54万人(推計)

 大分県で約4,500人(推計)

※15歳以上39歳以下を対象

内閣府「若者の生活に関する調査報告書」より

内閣府「若者の生活に関する調査報告書」は15歳以上39歳以下の5,000名を対象にアンケートを行いました。

この調査では、自分の趣味などで他者と交わらない形での外出できる人を含みます。

全国では、ひきこもり当事者の人数は、広く見積もって約54万人とされています。全国調査の比率からすると、大分県では、広く見積もって約4,500人と推定されます。

ひきこもりの長期化・高齢化により、調査対象外である40歳以上の人のなかにも、ひきこもっている人が多くいると考えられます。

### 3 ひきこもりは誰にでも、 どんな家庭でも起こりうる



「ひきこもり」と聞くと、何だか特別なことのように思われるかもしれませんが。

私たちは誰しも、からだやこころの疲労が長く続くと、エネルギーがかなり低下し、動けなくなってしまいます。  
ストレスが大きすぎて、自分の力ではどうにもできなくなったときには、外からの刺激を遮断することもあります。

「ひきこもり」状態は、心身のエネルギーを回復するための休息时间とも言えます。  
こうしたことは、誰にでも、どんな家庭でも起こりうることで、決して特別なことではありません。

## 4 ひきこもりのきっかけはさまざま

人間関係 いじめ 病気  
体調不良 進学 仕事  
外に出るのが不安 など

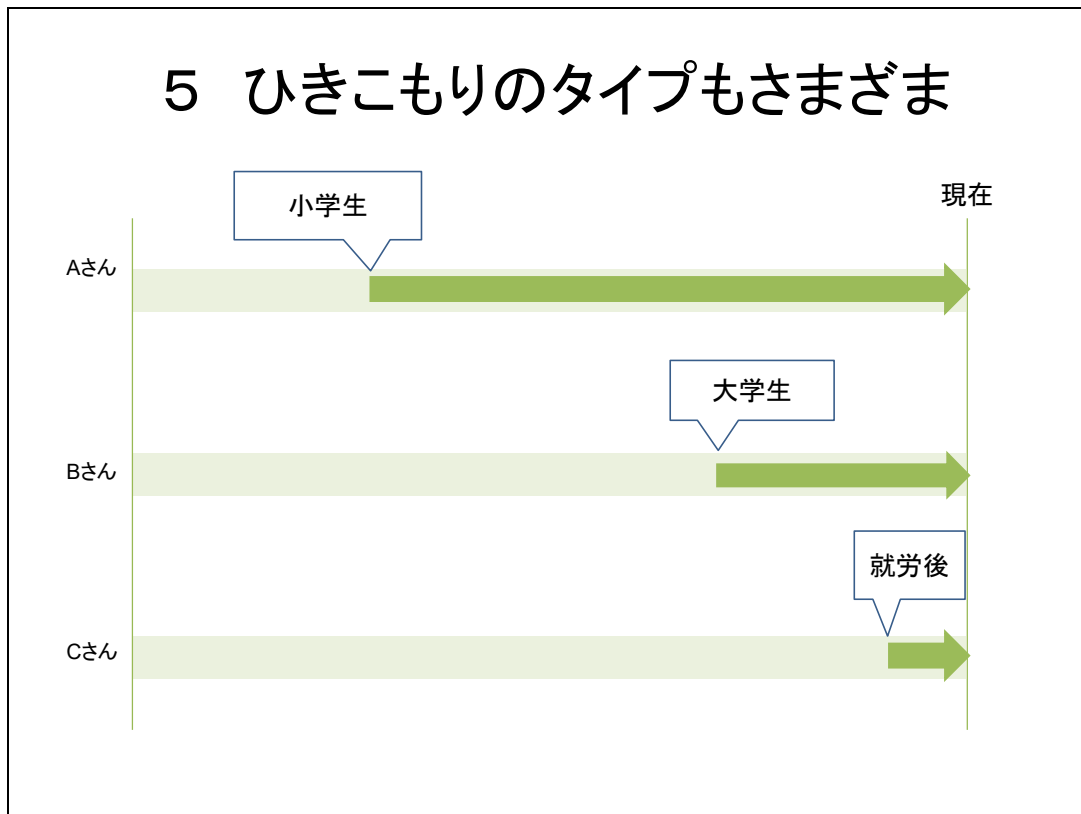


ひきこもりは、何か1つの「原因」ではなく、さまざまな要因が複雑に絡み合っていることが多いと考えられています。

きっかけとしては、人間関係、いじめ、病気、体調不良、進学、仕事などが挙げられます。

きっかけが何だったか、はっきりわからない場合も少なくありません。

## 5 ひきこもりのタイプもさまざま



ひきこもりのタイプもさまざまです。

上のスライドに示した例のように、不登校からひきこもり状態になる方もいれば、就労後、ひきこもり状態になる方もいます。

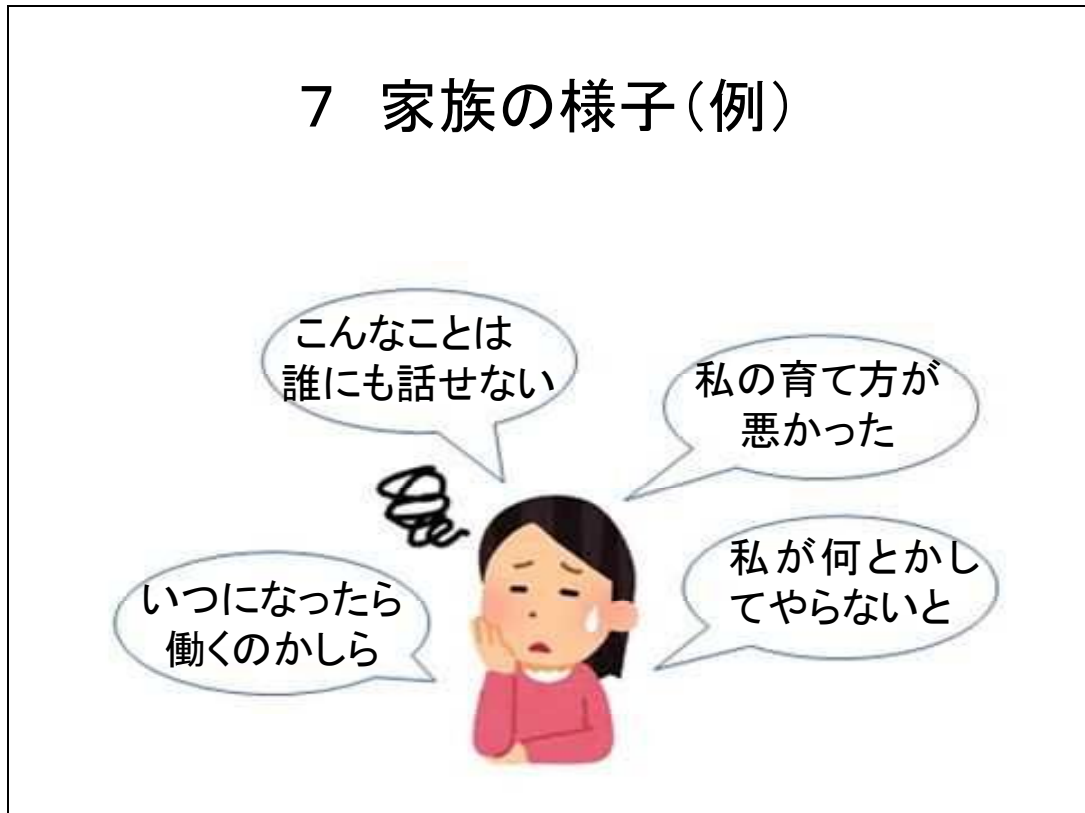
## 6 本人の様子(例)



ご本人の様子としては、例えば、以下のようなものがあります。

- ・人目が気になる
  - ・ささいなことにも不安や緊張を感じやすい
  - ・イライラや落ち込み等、気分がすっきりしない
  - ・「どうにかしたい」気持ちと「どうにもならない」気持ちの板挟みで苦しむ
  - ・自分を傷つけたり、家族に暴力を振るったりすることもある
- 等があります。

## 7 家族の様子(例)



ご家族の様子としては、例えば、以下のようなものがあります。

- ・「こんなことになっているのはうちだけ」、「誰にも話せない」と感じ、孤立しやすい
- ・「私の育て方が悪かった」という罪悪感を持つ
- ・周囲から「子育てを失敗している」と責められるのではないかと不安を感じる
- ・ご本人に対する苛立ち、怒りを感じやすい
- ・「何とかしなければ」という焦りが強く、気持ちに余裕がなくなる

等があります。

## 8 ひきこもり状態が続くことで 起こりやすい困りごとや問題(例)

衛生面、栄養面  
の問題

身体疾患あるいは  
身体的機能の低下

年齢相応の学習や  
社会参加体験を逃す

チャレンジの場が  
徐々に減っていく

就職の問題

ひきこもり状態が続くことで、さまざまな面での問題を抱えることがあります。

衛生面、栄養面の問題としては、爪や髪が伸びたままいる、入浴していない、食事を摂らない、偏った食生活になる等が挙げられます。

身体疾患あるいは身体的機能の低下としては、衛生面、栄養面の問題から身体疾患になる、運動不足による筋力の低下等があります。

また、基礎学力をつけにくくなる、年齢相応の友人関係、人付き合いの経験が乏しくなる等、年齢相応の学習や社会参加体験を逃すこともあります。

そして、学籍があるうちは、教育関係の相談機関やサービスが利用できますし、若者への支援制度は整いつつあります。しかし、年齢を重ねるうちにチャレンジの場が徐々に減っていきやすい現状です。

働くことを考える際、ひきこもっていた時期(ブランク)の説明に困る等、就職の問題に悩む方もいます。

ひきこもり状態が10年、20年と続くなかで、以上のような困りごとや問題に直面し、初めて相談に来る方もいます。多くの場合は、まず、ご家族が相談に来られます。

## Ⅱ 相談対応のポイント

この章では、多くの場合、ご家族が相談に来られること、特にひきこもり支援では、ご家族が自分らしく生活することがご本人の回復にもつながると言われることから、家族支援のポイントを中心にまとめました。ポイントとしては、「相談者との良好な関係を作る」、「情報収集し評価する」、「正しい知識や情報を伝える」の3つがあります。この3つをバランスよく組み合わせることができるとよいでしょう。



# 1 相談者と良好な関係を作る

まずは、ご家族などの相談者と、良好な関係を作ることが大切です。関係作りの方法は様々ですが、ここでは準備～相談中の心構えの例を紹介します。

## (1) 準備～相談開始時の心構え

安心して話せる  
環境づくり

来所への  
ねぎらい



よく来てくださいま  
したね

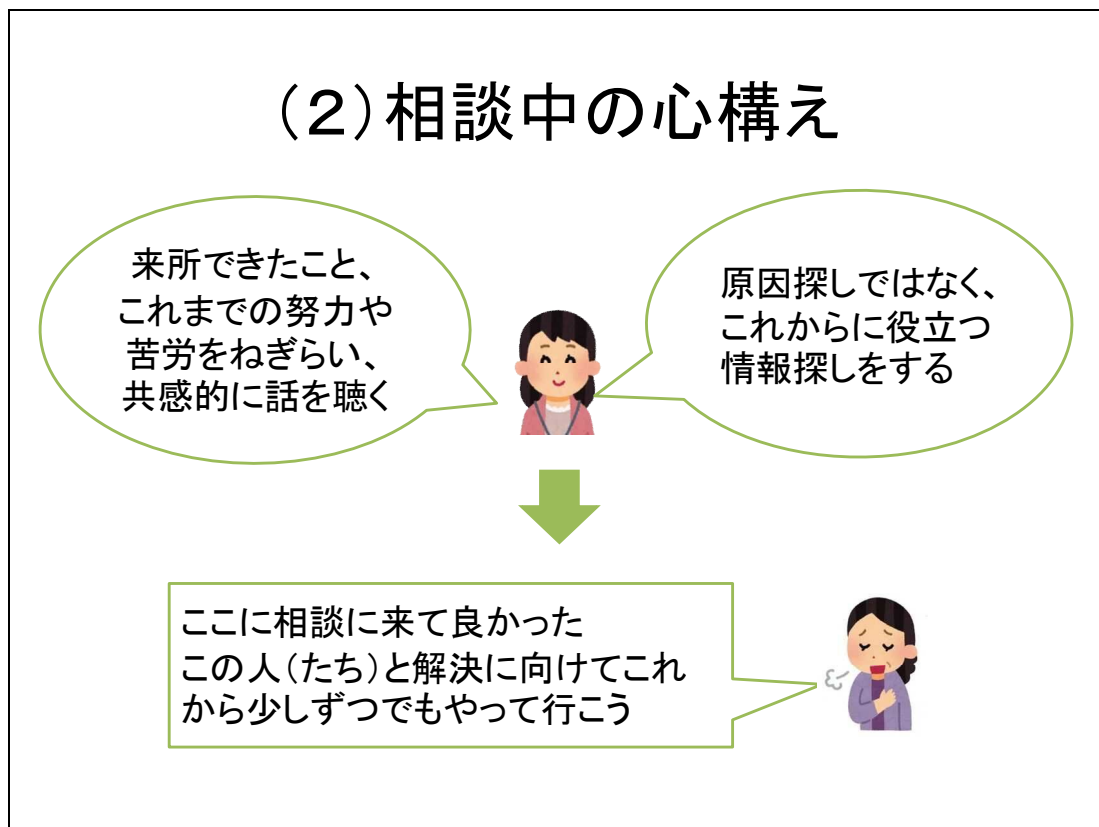


ひきこもり相談に限らず、どのような相談にも共通しますが、ご家族などの相談者に不安を与えず、温かく迎え入れることが第一です。

面接前に、相談者が安心して話せるような環境を可能な限り整えます。  
例えば、時間設定、プライバシーの確保、部屋の広さや明るさ、温度、机や椅子の配置、時計、カレンダー、ティッシュ、小さな鉢植えといったほどよい飾り等について考えましょう。

困りや不安を話すことはとても勇気のいることです。  
<よく来てくださいましたね>と温かくねぎらうことが何より大切ですし、ご家族の安心にもつながります。

## (2) 相談中の心構え



支援者の姿勢として、特に初回相談では、来所できたこと、ご家族のこれまでの努力や労力をねぎらい共感的に話を聴くことが必要です。

話にじっくりと耳を傾けるようにし、ご家族の表情、しぐさ、声のトーンにも注意を向けます。

また、ひきこもりのきっかけやひきこもりが持続している要因を把握することはアセスメントに役立ちますが、原因探しに終始しないよう留意する必要があります。

「7 家族の様子(例)」で述べたように、ご家族は孤立感や罪悪感を持ちながらも、何とかしたいとの思いを抱えて相談に来られます。

その点に十分に配慮しながら、これからに役立つ情報探しをしていくとよいでしょう。

初めは、相談者が安心でき、続けて相談に来たいと思ってもらえるようになることを目指します。

## 2 情報収集し、評価する

相談では、ご家族の話によく耳を傾けるとともに、ご本人とご家族の理解や見立てに必要な情報を集めていく必要があります。

そして、「どのようなひきこもりのタイプか」、「ご本人やご家族はどのような生活を望んでいるのか」、「そのためにできるのはどんなことか」等を評価し、支援の方向性を検討していきます。

## (1) 基本的な考え方

- ①多面的な視点を持つ
- ②どの点に支援を要するか、どの点が本人や家族の強みか考える
- ③複数の支援のポイントがあれば、取り組むべき優先順位を決める
- ④自機関ではどのような支援ができるか考える
- ⑤他機関との連携が必要か考える

情報収集や評価の際の基本的な考え方として、上の5つが挙げられます。

- ①多面的な視点を持つ。  
ある一点だけに注目するのではなく、客観的に、様々な切り口で物事を眺めることが必要です。
- ②どの点に支援を要するか、どの点がご本人やご家族の強みか考える。  
「強み」は、ご本人やご家族の可能性や、今後の支援の方向性を考える際に役立ちます。
- ③複数の支援のポイントがあれば、取り組むべき優先順位を決める。  
一度にあれもこれもというのはご家族の負担が大きくなります。p.19から示す緊急度のように早急に取り組むべきところ等、優先順位を決めて1つずつ取り組みます。
- ④自機関ではどのような支援ができるか考える。  
各機関により特色が異なり、できることと難しいことがあります。
- ⑤他機関との連携が必要か考える。  
④と重なりますが、自機関や他機関の強みを活かし、必要に応じて連携します。

## (2) 情報収集のヒント

ひきこもりアセスメントシート

氏名	性別	年齢	職業	住所
姓				
名				
性別				
年齢				
職業				
住所				
電話番号				
相談内容				
相談日時				
相談場所				
相談者				
担当者				
備考				
家族構成				
経歴				
現在の生活状況				
その他				

- 主訴...相談者の困りは何か、相談への期待は何か等
- 家族構成...非同居の家族や親族等もわかるとよい
- 経過概要...生育歴、ひきこもりの経過等
- 相談・受診歴...医療機関受診の主治医、診断名、入院歴、既往歴等もわかるとよい
- 現在の生活状況...1日の生活サイクル、睡眠、食事、入浴、行動範囲、対人交流、問題行動、経済状況等

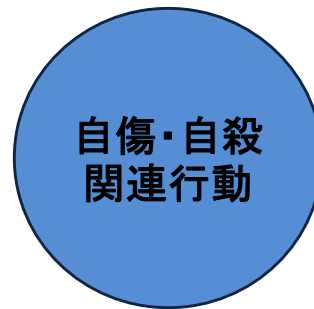
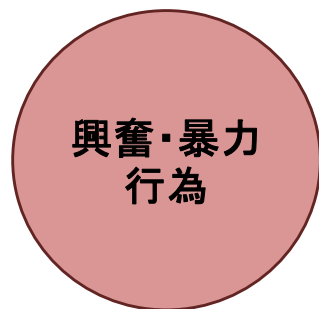
ここで「ひきこもりアセスメントシート」を紹介します(p.46)。

これは電話相談対応を想定して作成したのですが、情報収集のヒントになるかと思っています。

一度に全て確認できるわけではありませんが、どのような内容を聞くべきか、また今どこまで確認できているかを押さえておくことは必要です。

### (3) 評価ポイント1: 緊急対応が必要か

- 緊急対応が必要となるのは  
差し迫った



がある場合

情報収集のなかで、「ご本人やご家族の生命に関わる危険な状況はないか」をくれなく確認します。

差し迫った「興奮・暴力行為」、「自傷・自殺関連行動」がある場合は、緊急対応が必要になるためです。

## ①興奮・暴力行為への対応 (家庭内暴力)

- 実態を確実に把握し、過小評価しないように心がける

### 家庭内暴力があった場合に確認すること

- ・誰に対して
- ・どのような状況で(暴力のきっかけ)
- ・どのような仕方(殴る、蹴る、刃物等を持つ等)
- ・どれくらいの頻度で(1日1回、週1回、月1回等)
- ・収まるまでの時間
- ・誰がどのような行動を取って収まるか
- ・一番ひどかったときのエピソード 等

ご家族から相談を受けることが多いのは、家庭内暴力です。  
ご本人が同居者(多くは家族)に対して暴力的になる場合には、緊急対応が必要になることがあります。

ご本人の暴力の存在を語りたがらないご家族は多く、また語ったとしてもそれがごく一部に過ぎない場合もあります。  
暴力の有無について確認し、暴力がある場合は、スライドの表のような事項を確認します。

ご本人のみならず、ご家族の精神状態、健康状態にも目を向け、ご家族からの暴力の訴えがあった場合は、例え表現が軽微であっても見逃さず、ご本人とご家族に介入の必要があるかどうかを検討することが大切です。



## ①興奮・暴力行為への対応 (家庭内暴力)

暴力が始まった直後～初期の場合	暴力が繰り返され長期にわたる場合
家族の言動が刺激となって起こることが多い	家族が刺激しなくても起こる
叱責や皮肉、嫌味等、本人の刺激となる言動は避ける	家族が暴力は受け入れないという姿勢を崩さない
あいさつや日常会話を増やす	家から離れる・警察に通報する

家庭内暴力への対応は、大まかに「暴力が始まった直後～初期」の場合と「暴力が繰り返され長期にわたる」場合とに分けられます。

「暴力が始まった直後～初期」には、何らかのきっかけがあり、暴力が生じるものです。多くはご家族の言動が刺激となって起こります。

対応としては、ご家族が、ご本人を刺激しないように心がけることが第一です。ご家族は、知らず知らず、叱責や、皮肉、嫌味を込めた物言い等をしてしまうこともあるため、意識することが必要です。

また、あいさつや日常会話等、暴力という形ではない交流を増やしていくことも必要です。

その段階から進み、「暴力が繰り返され長期にわたる」場合、ご本人が言いがかりをつけて暴力に発展する等、ご家族が刺激をしなくても起こるようになってきます。対応としては、ご家族が暴力を容認せず、はっきりと「ダメだ」と伝え続けることが大切です。

その他に、年齢にそぐわない甘えのようなスキンシップが生じることがあります。暴力は不適切な身体接触とも言え、善し悪しの基準を設けることは難しいものです。暴力が生じている場合、スキンシップは一律に避けるほうがよいでしょう。暴力がひどい場合は、家から離れたり、毅然と警察に通報したりも必要です。いざというときに備えて、事前にご家族と支援者で対応を話し合っておく必要があります。

## ②自傷・自殺関連行動への対応

- ・自分を傷つける行動(例)

手首などを切る  
(リストカット)

噛む

ひっかく

壁に頭をぶつける

自傷行為とは、「自殺以外の意図」から「非致死性の予測(この程度なら大丈夫だろう)」をもって、「故意に」「直接的に」自分自身の身体に対して「非致死的な損傷」を加えることと定義されています。

基本的な考え方としては、

- ・自傷は気を惹くためにするのではない
- ・自傷の直後には、つらい出来事の記憶等を一時的に忘れてしまい、「こころの痛み」が一時的に鎮まる
- ・「死にたいくらいつらい状況」を「生き延びるために」行われる行動である
- ・自傷は、エスカレートする傾向にある(手首だけ→腕→お腹までと範囲が広がったりする)等があります。

## ②自傷・自殺関連行動への対応

### 自殺の危険の程度の基準

#### 危険度【高い】

自殺についてはっきりとした具体的な計画があり、その方法も手にして、ただちに自殺する危険がある

#### 危険度【中等度】

自殺念慮があり、その計画を立ててはいるが、ただちに自殺するつもりはない

#### 危険度【低い】

自殺念慮を抱いてはいるが、具体的な計画はない

自殺の危険度の程度の基準については、上の表のとおりです。

死にたいという気持ちだけでなく、その具体的な計画についても確認することが必要です。

また、「死にたい」という方への対応のポイントについては、TALKの原則に沿って、まずは自殺の話題から逃げず、ご本人の気持ちを聴き、自殺の意志を確認することが必要です。

この原則には特別な技術は必要ありません。受容や共感、傾聴といった基本的な対応が元になっています。ご家族にこうした対応を伝えることが有効です。

#### 補足【TALKの原則】

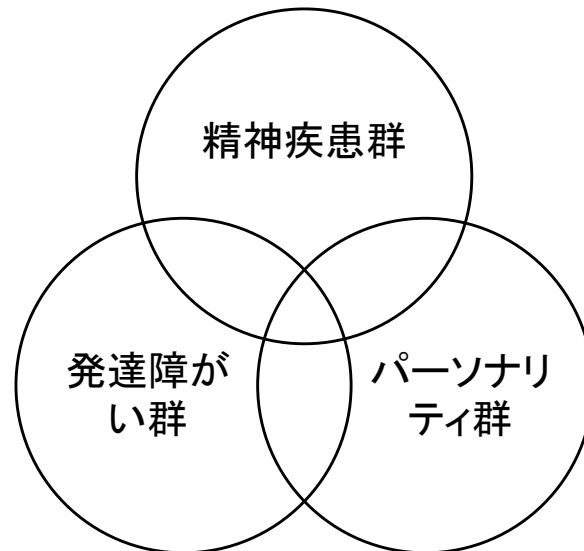
Tell 言葉に出して心配していることを伝える

Ask 死にたいという気持ちについて率直に尋ねる

Listen 絶望的な気持ちを傾聴する

Keep Safe 安全を確保する

#### (4) 評価ポイント2: ひきこもりの分類



「ひきこもり」は「精神疾患群」、「発達障がい群」、「パーソナリティ群」の大きく3つに分類されます。

必ずどの群かに分類できるわけではなく、グレーゾーンであったり、重複したりすることも考えられます。

支援者が、精神疾患、発達障がい、パーソナリティ障がい等の知識を持ち、どのタイプのひきこもりか把握することが必要です。

# ひきこもりの分類

## 1群:「精神疾患群」

統合失調症、気分障がい、不安障がいなどの精神疾患を主とするひきこもり

精神疾患が疑われる場合は、早めの精神科受診を勧める



「ひきこもり」とは、p.4で述べたとおり、原則として、「統合失調症などの精神疾患ではない」現象です。

しかし、実際には確定診断がなされる前の統合失調症等が含まれている可能性は低くありません。

「統合失調症」とは、思考や考えがまとまらなくなる状態が続く病気です。

幻覚幻聴(陽性症状)や、やる気が出ない、感情が乏しい(陰性症状)、計画を立てて物事を行うのが苦手になる(認知機能障害)、気分が落ち込む等不安になる(抑うつ、不安)といった症状が見られます。

「気分障がい」とは、うつ病、躁うつ病(双極性障がい)といった、気分の症状が強く出る病気です。

「不安障がい」とは、特定の事柄や状況に対し、強い不安や恐怖心が生じ、日常生活に支障をきたす病気です。社交不安症や強迫症がこれに該当します。

こうした症状が見られ、精神疾患が疑われる場合は、早めの精神科受診を勧めます。

## ひきこもりの分類

### 2群：「発達障がい群」

広汎性発達障がい、知的障がいなどの  
発達の障がいを主とするひきこもり

発達特性に応じた支援が中心となる  
精神科受診を勧めることもある



「発達障がい」とは、脳の形態や機能に何らかの違いがあり、発達期(0～18歳頃)に症状(特性)が現れるものです。

症状は人によって強弱があり、また複数の障がいが重なりあうことも多いと言われます。

対応としては、ご本人の特性を理解し、それに応じた支援をしていくことが中心となります。工夫や対処法を見つけ、周囲がサポートすることで改善できる部分もあります。診断を希望する場合や、生活上の困りが大きい場合、精神疾患の併存が疑われる場合等では、精神科受診を勧めることもあります。

## ひきこもりの分類

### 3群:「パーソナリティ群」

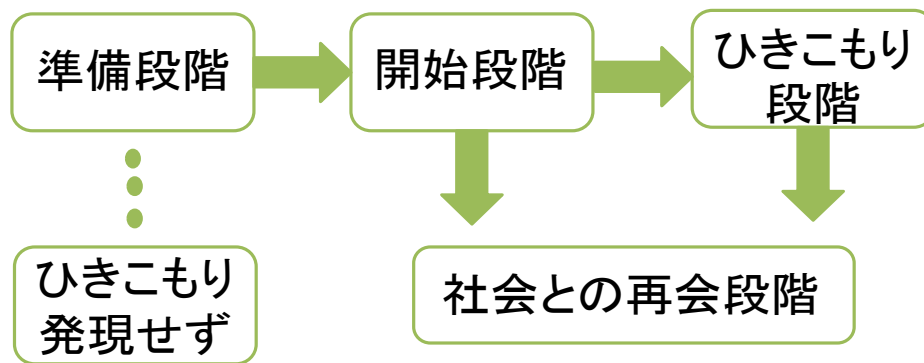
1群にも2群にも分類されない群  
ひっこみ思案な性格傾向の方も含まれる

カウンセリングや生活・就労支援が中心  
薬物療法が行われる場合もある



「パーソナリティ群」は、パーソナリティ障がい(ないしその傾向)や身体表現性障がい、同一性の問題等を主とするひきこもりで、精神疾患群にも発達障がい群にも含まれないものを言います。いわゆる「社会的ひきこもり」がこの群にあたります。

## (5) 評価ポイント3: ひきこもりの支援段階



情報をもとに、ひきこもり状態がどの段階にあるか評価し、対応します。

「準備段階」は、身体症状や精神症状や問題行動などの一般的な症状が目立つ時期です。症状のケアを通じてこころの訴えに耳を傾け対処することが必要です。準備段階のような様子が見られても、ひきこもりが発現しない人もいます。

準備段階から進んだ「開始段階」では、激しい葛藤の顕在化、家庭内暴力等の不安定さが目立つ時期です。ご本人には休養が、ご家族やその他の関係者には余裕が必要な時期であるため、支援者が過度に指示しすぎないことが必要です。

「ひきこもり段階」は、回避と退行が目立ち、葛藤は刺激されなければ目立たない段階です。徐々に回復していく場合もあるため、焦りに基づく対応は避けます。何の変化も見られない状況が続けば、積極的な関わりも考慮します。焦らず見守ること、性急な社会復帰の要求は避けること、ご家族の不安を支えること、適切な治療・支援との出会いに配慮すること等が必要です。

「社会との再会段階」は、試行錯誤しながら外界(多くは中間的・過渡的な場)との接触が生じ、活動が始まる時期です。ご家族が焦って登校刺激や外出刺激を行う傾向があるため、ご本人の変化に一喜一憂せず安定した関わりを心がけることが必要です。この段階は、「開始段階」からの人もいれば、「ひきこもり段階」からの人もいます。



### 3 正しい知識や情報を伝える

ひきこもりの  
基礎知識

コミュニケーション  
の仕方

暴力への対応

相談・医療機関に  
関する情報

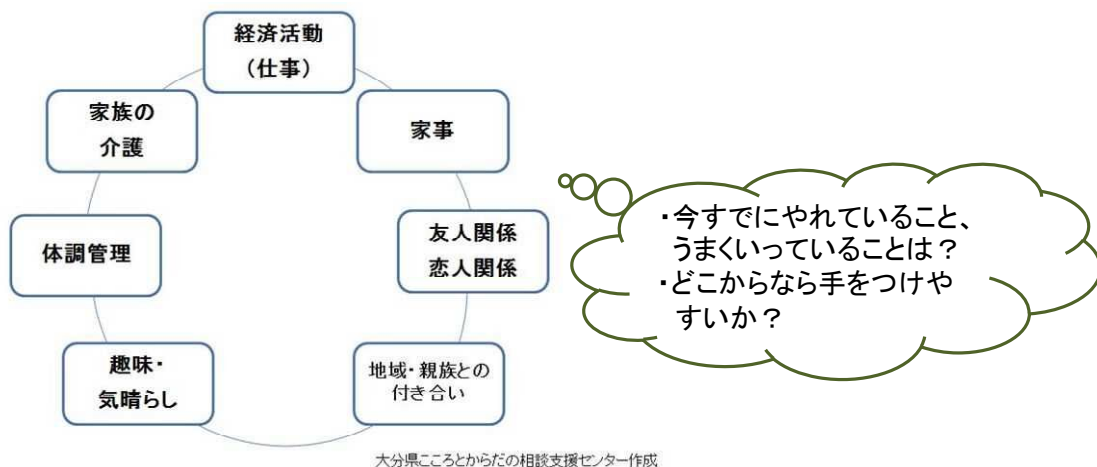
など

ご家族の話を傾聴したり、見立てのための情報収集をしたりするだけでなく、相談者に正しい知識や情報を適宜伝えることも必要です。  
正しい知識や情報を伝えることで、相談者の不安や無力感を少し減らすことができたり、適切な相談先を利用することができたりします。

正しい知識や情報を伝えるために役立つ資料は、p.45～に載せています。  
ご家族等に併せて活用してください。

## 例えば

できることからコツコツと  
少しの変化を目標にしま  
しょう



例えば、ご家族がご本人に「働いてほしい」と思っているけれど、うまくいかないという場合があります。難しいところに働きかけ続けるのはとても労力がいらいます。また、ご家族とご本人の思いのずれから、「家族のコミュニケーションの悪循環(親子げんか等)」になってしまうこともあります。

まずは、「今すでにやっていること、うまくいっていること」や、「働き掛けやすいところ」から始めてみるように伝えます。

できることからコツコツと、やれること、うまくいくことを増やすことが、大きな目標への一歩にもなります。

達成可能なスモールステップで取り組み、少しの変化を目標にしましょう。

この方法は、ご本人との面接でも役立ちます。

例えば

家族自身の健康を第一に、  
ゆとりを増やしましょう



ひきこもっているご本人と向き合うことは、それだけでもとても心身のエネルギーがいるものです。ご家族が、今、ご本人と向き合う余裕があるのか、尋ねておくとよいでしょう。

ご家族は自身のことにも目を向けにくいかもしれませんが、まずはご家族が元気であることがご本人の回復にも役立ちます。

ご家族が、ゆっくりしたり、趣味の時間を楽しんだり、人と語らったりする時間も大切にしてもらえるとよいでしょう。

ご家族に合った相談機関や、最近多く出版されている「ひきこもり」の本等の情報に触れること、家族学習会や親の会への参加がこころのゆとりにつながることもあります。

## 4 家庭訪問



支援の方法として、来所相談や電話相談のほかに、訪問という方法があります。家庭訪問は生活の場にふれることであり、生活の場に侵入することでもあります。訪問すると今まで気づかなかったご家族やご本人の状態がわかることもあります。しかしながら、訪問される側に立つと、それは他者がプライベートな空間に侵入してくることに他ならないということを十分意識しておく必要があります。

## (1) 家庭訪問前に確認すること

家族と十分に関係づくりができています

ある程度、本人の状態について評価ができています

訪問することによる効果やその目標が整理ができています  
(家族とも訪問の目的が共有ができています)

訪問時・訪問後のリスクや対応が整理ができています

訪問前に、今、訪問することがよいのかどうか吟味する必要があります。  
ポイントはスライドのとおりです。

## (2) 訪問時に心がけること

- 本人と会えなくてもよい  
会えたら、会えてうれしい気持ちを伝える
- 特に初回は短く切り上げる
- 相談というより和やかな「お話し」をする
- 訪問継続が必要と思われる場合は、次回訪問の日程を調整して帰る

ご家族からご本人に訪問を伝え、ご本人に拒否がそれほど見られない場合でも、ご本人に会えないこともあります。

もし会えたら、自己紹介とともに、〈よく顔を出してくれましたね〉、〈会えてうれしい〉等の気持ちを伝えます。

特に初回はご本人もご家族も緊張し、負担が大きいことが考えられます。

ご本人がその場に同席していなくても、訪問者やご家族の様子に敏感になっていることも考えられます。

ご本人やご家族と話が弾んだとしても、まずは少し立ち寄った程度の軽い訪問にするとよいでしょう。

過去やこれからの生活についての相談というよりは、和やかなお話しを目指します。話題は、天候や社会情勢、地域の行事等、ニュースで取り上げられているようなものがよいでしょう。

もしご本人の好きなこと、興味のあることがわかれば、それを話題にするのもよいでしょう。

訪問継続が必要と思われる場合は、次回訪問の日程を調整して帰るとよいでしょう。

### (3) 訪問後に行うこと

「何か小さな変化が生じているかどうか」  
を振り返る

来所相談のときに  
家族と支援者で確認しましょう



訪問後のご家族の来所相談では、訪問後に何か小さな変化が生じたかどうか丁寧に振り返る必要があります。

## 5 支援者の心構え



「ひきこもり」支援は、目に見えるような変化が起きにくいこと等から、非常に根気がいる仕事です。「ひきこもり」の特徴について学習することが、専門的な技量を磨くだけでなく、支援者のメンタルヘルス向上にもつながります。



## 心構え1

# 支援者自身が 周囲からサポートを受ける

先に述べたように、「ひきこもり」支援では、目に見えるような変化が起きにくいいため、支援者が不安や自責感を感じやすくなります。

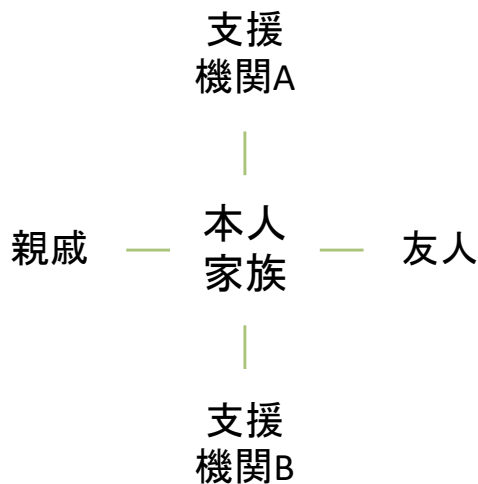
また、ご家族やご本人との援助関係に逃げ込んでしまったり、何でも一人でやってしまおうという気になったり、反対に投げやりになったりすることがあります。

よりよい支援が行えるよう、支援者自身がひきこもりについて学習するとともに、自分の行っている支援について、同僚や上司と共有し、検討してもらう等、「周囲からサポートを受ける」ことも必要です。

また、大分県こころとからだの相談支援センターでは、支援者向けの研修会等を行っています。ぜひご活用ください。

## 心構え2

### 本人や家族とつながり続ける



「6 本人の様子(例)」や「7 家族の様子(例)」で紹介したとおり、ご本人やご家族は、様々な思いを抱えながら支援機関にやってきます。

支援者自身の不安や自責感から、「自分(自機関)でできることはない」と感じることや、自機関で難しいこともあるかと思いますが、ご本人やご家族がやっとの思いで来たことをねぎらい、大事にし、細く長くつながり続けることが大切です。また、担当者が替わってもとぎれないよう、しっかりと引き継ぎを行います。

中心となって支援する(マネジメントする)機関のほか、複数の機関が連携し合って、ご本人やご家族を支えていけるとよいでしょう。

### Ⅲ 社会資源

大分県内にある社会資源のうち、代表的な公的機関等を掲載します。

- 1 ひきこもりに関する相談先
  - 2 保健所
  - 3 家族の交流・学習の場
  - 4 本人の交流・学習の場
  - 5 社会福祉協議会
- です。

## 1 ひきこもりに関する相談先

施設の名称	支援できる内容等		所在地	連絡先
青少年自立支援センター (ひきこもり地域支援センター)	(1)目的・内容	第一次相談窓口としてひきこもりに関する相談を受け、適切な支援先につなぐ	大分市中央町1丁目2-3 KNTビル	097-534-4650
	(2)対象者	ひきこもり状態にある方及びその家族等		
	(3)利用料	無料		
	(4)利用上の注意	まずは電話相談から始め、必要に応じて来所相談等を行う		
大分県こころとからだの相談支援センター (精神保健福祉センター)	(1)目的・内容	精神保健福祉相談の一環として、臨床心理士等が当事者、家族の相談に応じる	大分市大字玉沢908番地	予約・相談電話 097-541-6290
	(2)対象者	ひきこもりの状態となって6ヶ月以上経過している方やその家族		
	(3)利用料	医師が診療した場合は、診療報酬上の料金が必要。それ以外は無料		
	(4)利用上の注意	事前に電話予約が必要		
大分市保健所	(1)目的・内容	家族相談員と保健師が当事者、家族の相談に応じる	大分市荷揚町6-1	097-536-2852
	(2)対象者	ひきこもり状態にある方及びその家族		
	(3)利用料	無料		
	(4)利用上の注意	事前に電話予約が必要		

## 2 保健所

保健所では、こころとからだの健康に関する相談を受け付けています。

施設の名称	管轄地域	所在地	連絡先
東部保健所	別府市、杵築市、日出町	別府市大字鶴見字下田井14-1	0977-67-2511
東部保健所 国東保健部	国東市、姫島村	国東市国東町安国寺786-1	0978-72-1127
中部保健所	臼杵市、津久見市	臼杵市大字臼杵字洲崎72-34	0972-62-9171
中部保健所 由布保健部	由布市	由布市庄内町柿原337-2	097-582-0660
南部保健所	佐伯市	佐伯市向島1丁目4番1号	0972-22-0562
豊肥保健所	豊後大野市、竹田市	豊後大野市三重町市場934-2	0974-22-0162
西部保健所	日田市、九重町、玖珠町	日田市田島2-2-5	0973-23-3133
北部保健所	中津市、宇佐市	中津市中央町1丁目10番42号	0979-22-2210
北部保健所 豊後高田保健部	豊後高田市	豊後高田市是永町39	0978-22-3165
大分市保健所	大分市	大分市荷揚町6-1	097-536-2852

### 3 家族の交流・学習の場

団体の名称	支援できる内容等		所在地	連絡先
おおいたステップの会 (ひきこもりの家族会)	(1)目的・内容	仲間同士の支え合い(ピアサポート)	【郵便の場合】 大分市千歳2045リバーサイドフェリカA-402	090-2080-4931 (不在の場合は留守電に連絡先を入れてください)
	(2)対象者	ひきこもりの子どもを持つ家族		
	(3)利用料	年会費3,000円		
	(4)利用上の注意	定例会(月1回)、家族の居場所(月1回)へ参加希望の方は事前に電話が必要。家族の居場所は会員の方優先		
星の会 (不登校を考える親の会)	(1)目的・内容	不登校・ひきこもりに関するグループ・カウンセリング(例会)	【事務局】 大分市ひばりヶ丘5-5-11	【事務局】 080-2717-9392
	(2)対象者	子どもが不登校・ひきこもりをしている保護者、不登校・ひきこもりの支援者・関係機関の方		
	(3)利用料	年会費3,000円		
	(4)利用上の注意	大分市(月2回)、津久見市(月1回)、別府市(月1回)、豊後大野市(月1回)、由布市(月1回) ひきこもりを考える「アンダンテ星の会」(3か月に1回)		

#### 4 本人の交流・学習の場

施設の名称	支援できる内容等		所在地	連絡先
青少年自立支援センター (ひきこもり地域支援センター)	(1)目的・内容	社会的自立に向けて適切な支援先につながるよう支援プログラムを実施	大分市中央町1丁目2-3 KNTビル	097-534-4650
	(2)対象者	概ね39歳まで		
	(3)利用料	無料		
	(4)利用上の注意	来所等による面談を行い、本人の実態や支援ニーズに応じて支援プログラムを実施		
ひきこもり等自助グループ「フリーダム」	(1)目的・内容	当事者同士の交流等により、新しい自分を発見できることを目指す	大分市大字玉沢908番地 (大分県こころとからだの相談支援センター)	予約・相談電話 097-541-6290
	(2)対象者	ニート、ひきこもり等の状態にある方		
	(3)利用料	無料		
	(4)利用上の注意	事前に個別面談あり(予約・相談電話にて要予約)。		

## 5 社会福祉協議会

社会福祉協議会では、相談支援員及び就労支援員が生活困窮当事者やその家族等の相談に応じています。対象は生活困窮者等です(経済的困窮者に限らない)。利用料は無料、事前の電話予約不要です。

施設の名称	所在地	連絡先
大分市社会福祉協議会 (大分市自立生活支援センター)	大分市金池南1丁目5番1号 ホルトホール内	097-547-8319
別府市社会福祉協議会 (別府市自立相談支援センター)	別府市上田の湯町15番40号	0977-26-6070
中津市社会福祉協議会	中津市沖代町1丁目1番11号 中津市教育福祉センター内	0979-24-4294
日田市社会福祉協議会 (ひた生活支援相談センター)	日田市田島2丁目6番1号 日田市役所 1階	0973-22-5299
佐伯市社会福祉協議会 (佐伯市くらしサポートセンター「きずな」)	佐伯市7255番地13	0972-23-7450
臼杵市社会福祉協議会	臼杵市大字臼杵4番1	0972-64-0123
津久見市社会福祉協議会	津久見市宮本町20番15号	0972-82-9519
竹田市社会福祉協議会(地域福祉課)	竹田市大字会々1650番地	0974-63-1544
豊後高田市(社会福祉課 生活福祉係)	豊後高田市御玉114番地	0978-22-3100
杵築市社会福祉協議会	杵築市大字猪尾900番地 杵築市健康福祉センター	0978-62-2649
宇佐市(福祉課) (宇佐市生活困窮者自立相談支援事業所)	宇佐市大字上田1030番地の1	0978-32-1111
豊後大野市社会福祉協議会	豊後大野市三重町市場1200番地 (豊後大野市 社会福祉課内)	0974-22-6677
由布市社会福祉協議会	由布市庄内町庄内原365番1	097-582-2756
国東市社会福祉協議会	国東市国東町浜崎2757-5	0978-74-1151
姫島村社会福祉協議会	姫島村1634番地の1 老人憩いの家「白寿苑」内	0978-87-2024
日出町社会福祉協議会	日出町大字藤原2277番地1	0977-72-0323
九重町社会福祉協議会	九重町大字後野上17-1(九重町保健福祉センター内)	0973-76-2500
玖珠町社会福祉協議会	玖珠町大字岩室24番地の1	0973-72-5513



## IV 資料

大分県こことからだの相談センターで作成した相談対応に役立つ資料を掲載します。  
相談対応の際にご活用ください。

### 【Ⅱ 相談対応のポイント 2情報収集し評価する】際に役立つ資料】

- ・ひきこもりアセスメントシート(電話対応用)

### 【Ⅱ 相談対応のポイント 3正しい知識や情報を伝える】際に役立つ資料】

- ・対応を考える上での優先順位のピラミッド
- ・手がつけやすいところから始めよう
- ・「就労準備性」は積み重ねるものです
- ・これからの見通し(フローチャート)
- ・安心した社会生活をおくるために(社会資源)

### 【その他チェックリスト等】

- ・生活力チェックリスト
- ・睡眠日誌
- ・生活日誌
- ・就労準備性チェックリスト

### 【参考文献】

ひきこもりアセスメントシート

相談年月日:		来所・電話		相談経路:		対応者:	
本人	ふりがな氏名			( 歳) 男・女		家族構成 ひきこもり当事者にとって2親等までの情報を収集する(両親の祖父母まで)	
	住所						
	電話						
相談者	ふりがな氏名			( 歳) 続柄( )			
	住所	同居・非同居( )					
	電話						
※あれば本人、家族の希望も記入すること							
経過概要	<生育歴> ※幼少期、小・中・高・大学～ 学力、友人関係、学校での気になるエピソード 等						
	不登校経験: 有 ( 小学校・中学校・高等学校・その他 ) ・ 無						
	就労経験: 有 ・ 無						
	<ひきこもりの経過> ひきこもりを始めた時期: 年前( 歳～)から						
相談・受診歴	※医療機関受診あれば主治医、診断名、入院歴、既往歴も記入すること						
現在の生活状況	睡眠	起床	時頃～就寝	時頃	※昼夜逆転( 有・無 )		
	食事	回/日 家族と( 一緒・別・部屋食 )					
	入浴	毎日	2～3日毎	週1回	月2～3回	入浴しない	
	行動(活動)範囲	自室のみ	家の中	近所のコンビニ等	趣味の用事のみ		
	交流	家族	親類	友人	ネット	無	その他( )
	日中の過ごし方	テレビ	パソコン	ゲーム(ネット・ゲーム機)	音楽	その他( )	
	問題行動	家庭内暴力 物の破損 暴言 強迫行為 自傷行為					
	その他・気になるエピソード・特記事項						
	経済状況						
対応				紹介機関	1. 医療機関( ) 2. 保健所 3. 市町村子ども家庭支援担当 4. 青少年自立支援センター 5. サボステ 6. ジョブカフェ 7. 生活困窮者自立生活支援センター 8. その他( )		
				情報提供	情報提供への承諾: 有・無		

### ～「ひきこもりアセスメントシート」の使い方～

電話相談対応を想定して作成したものです。  
支援方針を考えていくにあたり、アセスメントが重要です。  
アセスメントに必要な項目を丁寧に聴き取る必要があります。  
項目が多いため、一度では難しいかもしれませんが、聴いた情報をシートに書き出してみることで、何が聴取できていて何ができていないのかを整理する際にも役立ちます。

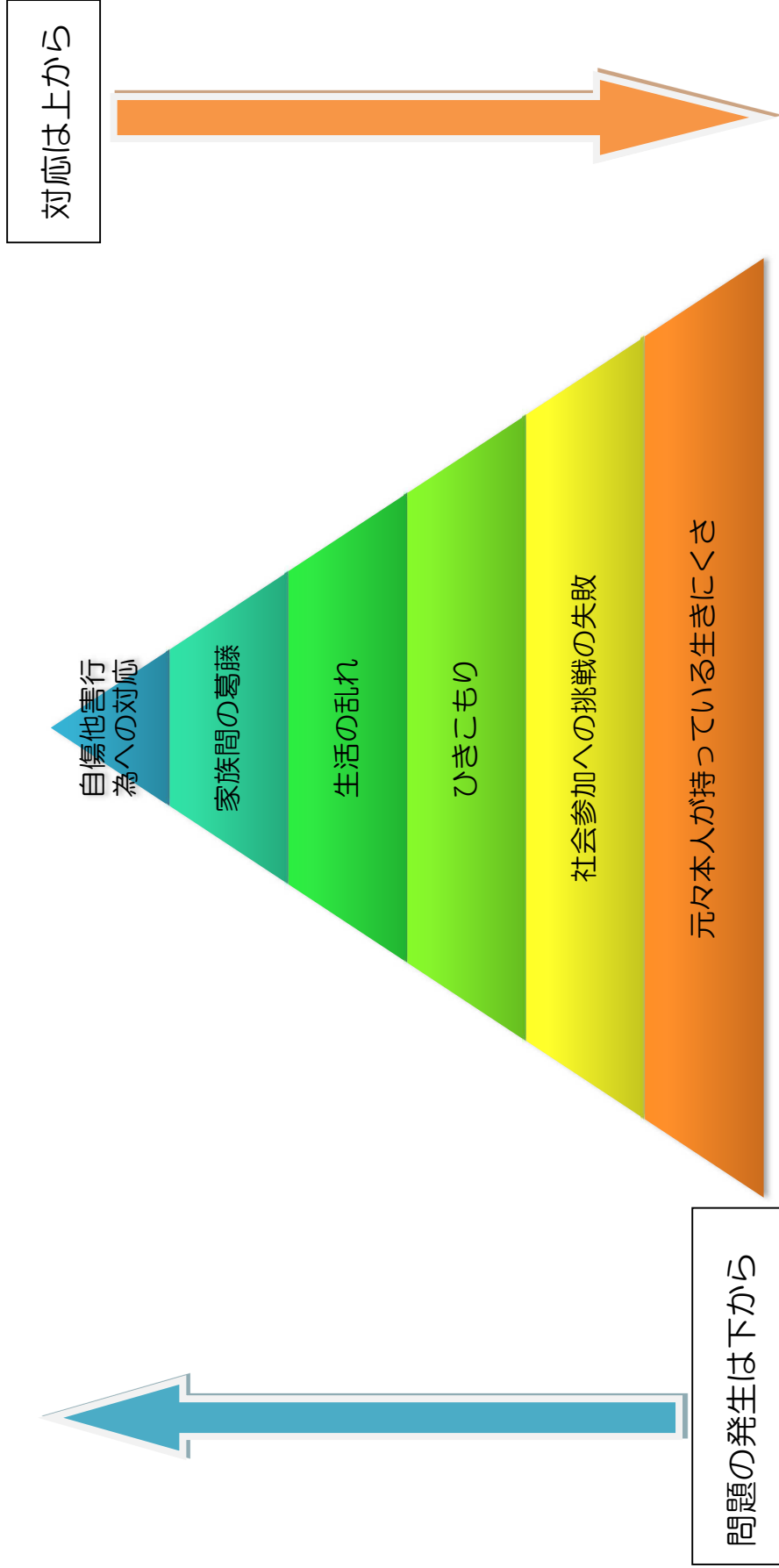
ひきこもりアセスメントシート(記入例)

相談者が紹介を受けた機関

相談年月日: ○月○日		来所・電話	相談経路: 大分県こころからだの相談支援センター	対応者: ○○ ○○	
本人	ふりがな氏名	オオイト 大分 太郎	( ○○ 歳 ) ( 男・女 )	家族構成 ひきこもり当事者にとって2親等までの情報を収集する(両親の祖父母まで) ジェノグラム 	
	住所	大分県○○市○○町			
	電話	○○○-○○○○-○○○○			
相談者	ふりがな氏名	オオイト 大分 花子	( ○○ 歳 ) 続柄( 母 )		
	住所	同居 非同居( )			
	電話	○○○-○○○○-○○○○			
主訴	例: 本人との関わり方が知りたい 本人に仕事をしてもらいたいかがどうしたらいいか ※あれば本人、家族の希望も記入すること				
経過概要	<生育歴> ※幼少期、小・中・高・大学～ 学力、友人関係、学校での気になるエピソード 等 ・出生時の異常 ・乳幼児健診での指摘はあったか ・成績はどうだったか、得意科目、苦手科目 ・友人と上手く関係を築けていたか ・いじめはなかったか				
	不登校経験: 有 ( 小学校 中学校 高等学校 ・ その他 ) ・ 無 例: いじめをきっかけに中学2年頃から不登校に、3年になってからは休むこともあったが行けた。				
	就労経験: 有 ・ 無 例: 高校卒業後に自分で探したコンビニでアルバイトを半年経験したことがある。				
	<ひきこもりの経過> ひきこもりを始めた時期: 2年前( 19歳～)から 例: コンビニでアルバイトを辞めて(理由は本人は言わない)から、3か月ほどハローワークに行っていた様子もあったが行かなくなり自室にこもるようになった。 時々、どこかに外出する時もあったがそれもしなくなり、今は食事以外の時間をほとんど自室で過ごしている。 ひきこもるようになったきっかけはその頃の様子を詳しく訊ねる。				
相談・受診歴	平成○年○月(○○歳) ○○クリニック受診 診断名なし 1度の受診で特に通院の必要性は言われなかった。 平成○年○月(○○歳) ○○病院受診 発達障害の疑い 3回受診したがその後から本人が受診を拒否し行かなくなった。 ※医療機関受診あれば主治医、診断名、入院歴、既往歴も記入すること				
現在の生活状況	睡眠	起床 時頃～就寝 時頃 ※昼夜逆転	有 ・ 無 )		
	食事	回/日	家族と( 一緒 ・ 別 ・ 部屋食 )		
	入浴	毎日 2～3日毎	週1回	月2～3回	入浴しない
	行動(活動)範囲	自室のみ	家の中	近所のコンビニ等	趣味の用事のみ
	交流	家族	親類	友人	ネット 無 その他( )
	日中の過ごし方	テレビ	パソコン	ゲーム(ネット・ゲーム機)	音楽 その他( )
	問題行動	家庭内暴力 物の破損 暴言 強迫行為 自傷行為			
	その他・気になるエピソード・特記事項				
対応	経済状況				
	紹介機関	1. 医療機関( ) 2. 保健所 3. 市町村子ども家庭支援担当 4. 青少年自立支援センター 5. サボステ 6. ジョブカフェ 7. 生活困窮者自立生活支援センター 8. その他( )			
	情報提供	情報提供への承諾: 有 ・ 無			



# ☆対応を考える上での優先順位のピラミッド



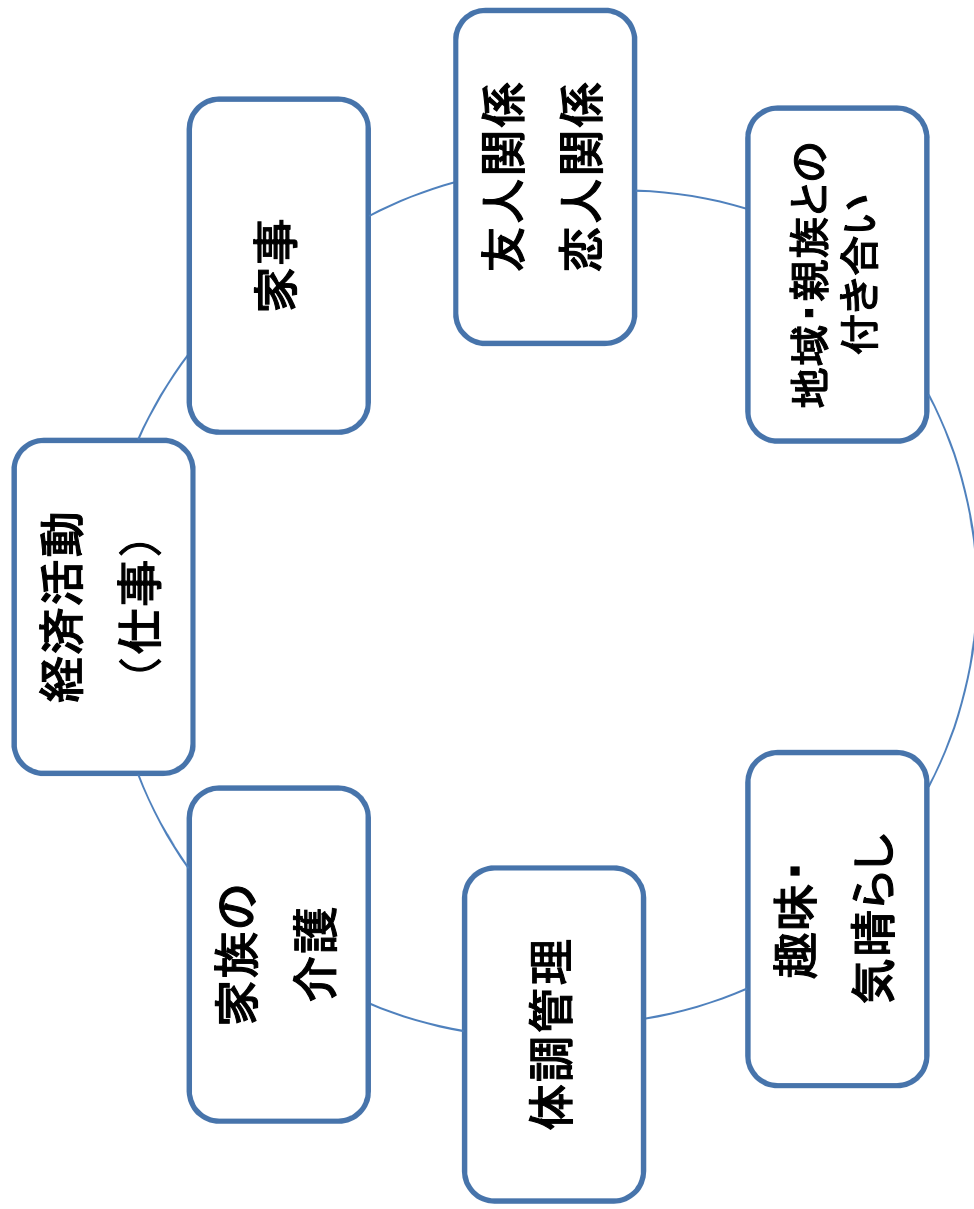
## ～シート「☆対応を考える上での優先順位のピラミッド」の使い方～

ご家族からご本人の様子を伺い、ひきこもりに至った過程を一緒に整理し、ひきこもらざるを得なかったご本人に対する理解を深めていただく時にこの図を使用します。ひきこもりに至った原因を探るのではなく、これからご本人に関わる際のヒントを探るツールです。

### <ご家族への説明>

「ひきこもりの状態は下から上の順に進んでいくと言われています。逆に支援は、上から下の順に取り組みます。例えば、『生活の乱れ』がある場合、『ひきこもっていること』や『社会参加』の話をするよりも生活に関することから取り組みます。」

# 手がつけやすいところから始めよう





## ～シート「手がつけやすいところから始めよう」の使い方～

人が生活していくということには様々な要素が含まれています。仕事に就くことだけではありません。ご家族、支援者をご本人に関わる時に、今は何を切り口にして、どんな話をしたら良いのかを検討する時にこの図を使います。

<ご家族への説明>

「やりやすい部分から取り組んでみましょう。」

# ◆「就労準備性」は積み重ねるものです

- 完璧を目指すのではなく、選択肢を広げるためにどんなスキルが必要かを考える時に参考にします。

就労を継続させる力 …… 仕事の遂行に必要な技術、適切に支援機関を利用する力

基本的な就労習慣 …… 職場の規則に従い、適応する力

人間関係を築く力 …… その人が生きていく上で必要最低限の関係を維持する力

社会生活を送る力 …… 移動、余暇活動、事務手続きなど

基本的な生活能力 …… 生活リズムの安定、家事能力、金銭管理など

適切な自己理解と自己管理能力 …… 健康を管理する力など

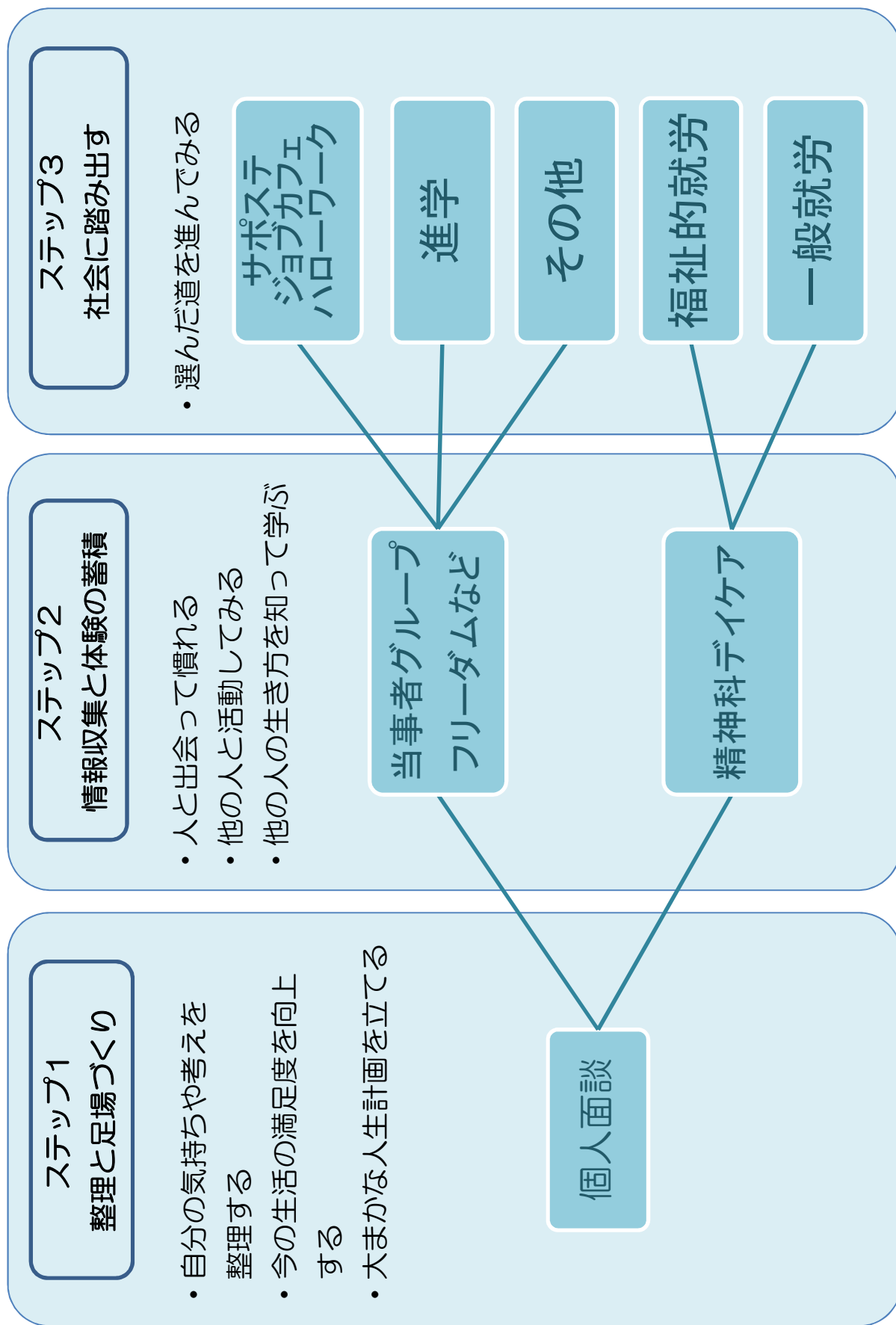
## ～シート「◆「就労準備性」は積み重ねるものです」の使い方～

ご本人に就労意欲がある時や、ご家族がご本人に仕事をしてもらいたい意向がある場合に説明します。就労準備性を整えるために、今はその段階に取り組んでいく必要があるのかを考えるためのツールです。より詳しく具体的に就労準備性を把握したい場合は「就労準備性チェックリスト」を活用して下さい。

<ご家族への説明>

「仕事に就き、継続できるようにするためには準備が必要です」

# これからの見通し(例)



## ～シート「これからの見通し(例)」の使い方～

この図は、先の見通しや社会資源の選択肢の例を示しています。ご本人やご家族が希望し、進む道は色々考えられます。ご本人やご家族に見てもらおうことで、どのような見通しを持つと良いのかの参考にしてみようことができますでしょう。

<ご家族への説明>

「これからの見通しは、このようなステップが考えられます。進む道は色々ですが一緒に考えてみませんか。」

# 安心した 社会生活を送るために

大分県こころとからだの相談支援センター

1

## 1. お金について

# 年金

本人が働いていない場合の主な収入源

## 老齢基礎年金(国民年金) 障害基礎年金

※国民年金保険料を滞納し続けると国民年金をもらう権利(受給権)を失ってしまう可能性があります。

大分県こころとからだの相談支援センター 3

## 年金の相談窓口



- 各市町村の年金係
- 年金事務所(大分、別府、日田、佐伯)
- 障害基礎年金については、  
かかりつけ病院の医師もしくは相談員  
\* 申請には診断書が必要です。
- 日本年金機構ホームページ  
<http://www.nenkin.go.jp>
- 年金ダイヤル(一般的な年金相談)  
0570-05-1165  
03-6700-1165(050から始まる電話)

大分県こころとからだの相談支援センター 4

## 年金だけでは生活費の不足分を補えない場合

### ○ 生活福祉資金貸付制度

低所得者世帯などに対して、低利または無利子での資金の貸し付けと必要な援助指導を行うことにより、経済的自立や生活意欲の助長促進、在宅福祉や社会参加を図り、その世帯の安定した生活を確保することを目的としています。

窓口：市町村社会福祉協議会

### ○ 生活困窮者自立支援制度

生活全般にわたる困りごとの相談窓口。

働きたくても働けない、住む所がない、など、一人ひとりの状況に合わせた支援プランを作成し、専門の支援員が相談者に寄り添いながら、他の専門機関と連携して、解決に向けた支援を行います。

窓口：市町村社会福祉協議会

（豊後高田市は社会福祉課、宇佐市は福祉保健部福祉課）

### ○ 生活保護

資産や能力等すべてを活用してもなお生活に困窮する方に対し、困窮の程度に応じて必要な保護を行い、健康で文化的な最低限度の生活を保障し、その自立を助長する制度です。

#### 1. 資産の活用とは

預貯金、生活に利用されていない土地・家屋等があれば売却等し生活費に充ててください。

#### 2. 能力の活用とは

働くことが可能な方は、その能力に応じて働いてください。

#### 3. あらゆるものの活用とは

年金や手当など他の制度で給付を受けることができる場合は、まずそれらを活用してください。

#### 4. 扶養義務者の扶養とは

親族等から援助を受けることができる場合は、援助を受けてください。

そのうえで、世帯の収入と厚生労働大臣の定める基準で計算される最低生活費を比較して、収入が最低生活費に満たない場合に、保護が適用されます。

窓口：各市町村の福祉課

大分県こころとからだの相談支援センター 5

## 2. 仕事についての支援

大分県こころとからだの相談支援センター 6



## 仕事に関する相談機関

### ○ハローワーク

職業紹介(求人及び求職の申込みを受け、求人と求職者の間の雇用関係の成立をあっせんすること)を行う機関です。その他に雇用保険、雇用対策などの業務を実施しています。



ハローワーク  
仕事探し

### ○ジョブカフェ

若年者(おおむね40歳まで)の就職を支援する機関です。  
サービス内容・・・就職相談、コンピューターによる適職診断、  
企業情報・求人情報の提供、就職支援セミナー  
就労後のフォローアップ

大分、別府、中津、日田、佐伯にあります。

ジョブカフェ  
仕事探しと採用面接に向けた準備



### ○地域若者サポートステーション(サポステ)

おおむね15歳から39歳の若者を対象とします。  
働きたいけど何から手を付けていいか分からない場合。  
コミュニケーションや就職活動に必要なスキル取得のプログラム、  
職場体験など。

大分、佐伯にあります。

サポステ  
プログラムや職場体験で基礎固め



### ○大分県中高年齢者就業支援センター

40歳以降の中高年齢者を対象とした就労支援機関です。  
適職相談、求職活動の勧め方、応募書類の書き方などの相談ができます。

ハローワーク大分の北隣

大分県こころとからだの相談支援センター 7

## 3. 医療機関を利用したら・・・

## (経済的支援など)

制度	内容	窓口
自立支援医療	精神科の通院医療費等が3割負担から1割負担になる。	市町村障害福祉課
精神障害者保健福祉手帳	さまざまなサービスや優遇措置を受け、自立と社会復帰・社会参加の促進を図ることを目的としたもの。	市町村障害福祉課
障害年金	法令に定められた障害状態の場合に支給されるもの。	年金事務所 市町村年金係
心身障害者扶養共済制度	保護者が掛け金を納付することで、保護者が亡くなるなどした場合障がいのある方に終身年金(月額2万円)が支給される。	市町村障害福祉課
民間保険	ぜんちのあんしん保険 ASJ保険(一般社団法人日本自閉症協会)	各保険会社
日常生活自立支援事業	認知症高齢者、知的障害者、精神障害者等のうち判断能力が不十分な方が地域において自立した生活が送れるよう、利用者との契約に基づき、福祉サービスの利用援助等を行うもの。	市町村社会福祉協議会

大分県こころとからだの相談支援センター

## (医療)

### 精神科デイケア

精神科医療機関が通院治療の一環として行っています。利用には主治医の判断が必要です。

SST、就労セミナー、レクリエーション、マナー教室など多彩なプログラムが用意されているので、社会への適応力も高めることができるでしょう。

医師、看護師、作業療法士、精神保健福祉士、臨床心理士などさまざまなスタッフが参加しているので、どんなことでも気軽に相談することができます。

精神科病院、精神科クリニック  
大分県こころとからだの相談支援センター

## (福祉サービス)

- **生活訓練**  
地域で生活するための力をつけるためのサービスです。  
通いながら、プログラムを受けることで生活リズムを整えます。
- **グループホーム**  
自立した生活を継続できるように、少人数で共同生活を営む住居。



- **就労継続支援B型**  
雇用契約は結ばず支援を受けながら比較的簡単な作業を中心に無理なく仕事を続けられます。工賃が支払われます。
- **就労継続支援A型**  
雇用契約を結び支援を受けながら、仕事をして給料を受け取ります。  
例外もありますが最低賃金が保障されます。
- **就労移行支援(利用期間2年)**  
働くための力を付けるためのサービスです。  
仕事に必要なマナーを勉強したり、職場実習をしたりします。

福祉的就労

大分県こころとからだの相談支援センター 11

## (その他)

### ○ 大分地域障害者職業センター(別府)

障害のある方に対し、ハローワークや福祉・医療、教育などの関係機関と連携をとりながら、就職や復職にあたっての就業相談・職業評価、職場適応指導などの支援を行っています。



どんな時に  
利用するの？

職業評価を受け就職に向けての課題を知り、  
課題の改善・適応力の向上を図りたいときに適しています。

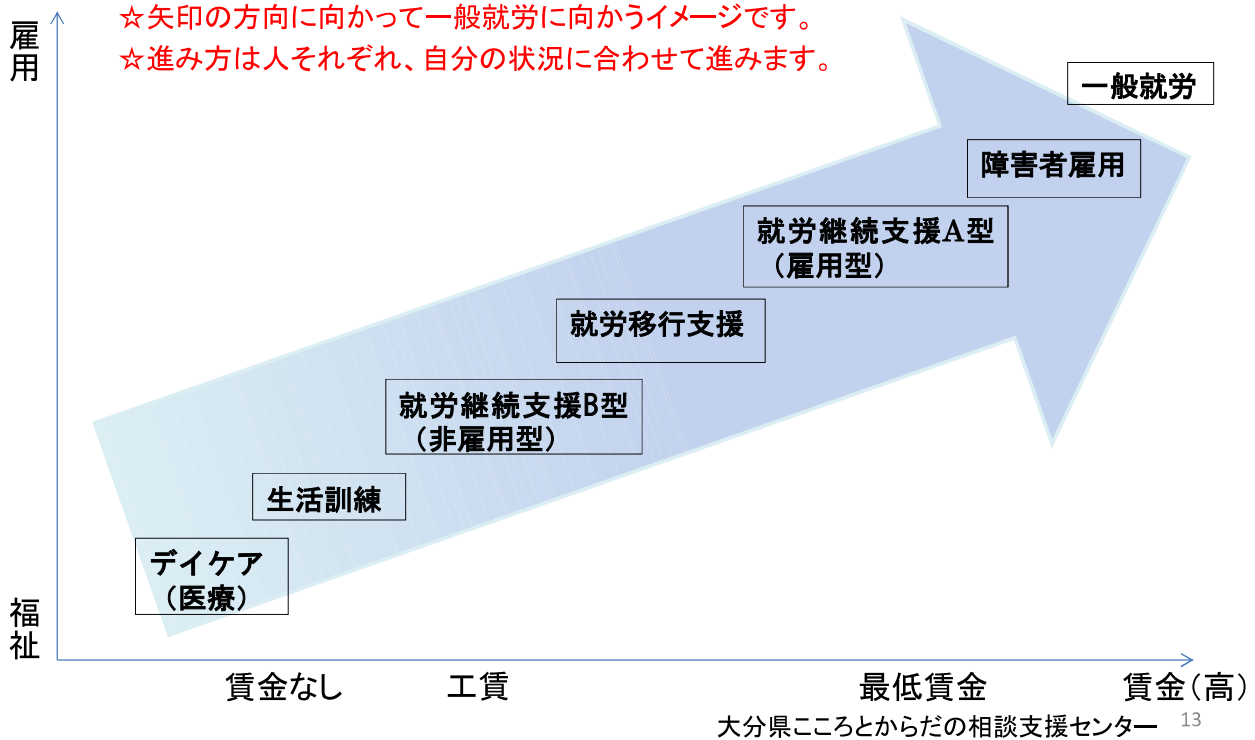
### ○ ハローワーク

一般的な求職相談だけでなく、障害者枠での就労や障害者職業訓練などに関する相談についても専門の窓口で相談することができます。

大分県こころとからだの相談支援センター 12

医療  
福祉サービス  
を活用した

## 就労ルートへのイメージは…



## 制度は色々ありますが…

ひきこもりの状態は社会との接点が少なくなるので体験したことのないものに不安や恐怖を感じやすくなる傾向があります(特に対人関係)。

困っていても…

- ・相談先をみつけにくい
- ・「きちんと話せるだろうか」「話を聞いてもらえるだろうか」と不安になる
- ・行動に移したくても移せない

そのために利用できる・利用したい制度が利用できないことも考えられます。

そこで、親が元気なうちに銀行や役所に連れて行き、様々な手続きについて説明を受けたり体験を積めるようにする。

①ATM(銀行、コンビニ)

②役所

ついてきてもらい親が手続きをしている所を見てもらいましょう。

大分県こころとからだの相談支援センター 15

---

とはいえ、どうやって誘う？

「今から役所に出かけたいんだけど、あなたも一緒に行ってみない？」

断られる可能性もありますが、根気強く誘ってみましょう。

経験が「一度でもある」のと「全くない」のでは、将来、本人ができることに差が出るかもしれません。

大分県こころとからだの相談支援センター 16

障害年金を受給しなければ老齢年金が主な収入になる。

老齢年金は手続きをしなければ受け取ることができません。

スムーズに手続きができるように、請求に必要なもの(年金手帳、印鑑など)は保管場所を本人に伝えておきましょう。

親が自分の老齢年金の手続きをするときに本人に役所についてきてもらうのもよいでしょう。

困った時の相談先や相談相手を伝えておきましょう。

家族や親族の連絡先をメモしたもののや相談機関のパンフレットを本人に渡したり、目につくところ(冷蔵庫等)に貼り出しておいたりするとよいでしょう。



( 年 月 日 記入)

\* チェックのルール

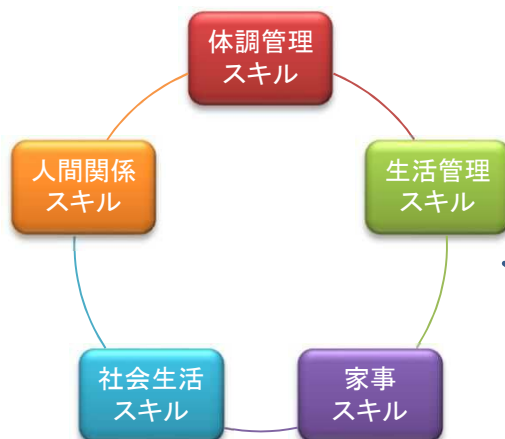
いつもしている・・・○

しようと思えばできる・・・△

やり方がわからない、できない・・・×

# 生活力チェックリスト

		ライフスキル チェック項目	記入欄
<b>I</b> 体調管理 スキル	1	一年を通して、調子が安定している	
	2	季節や気温、体調に合わせた服装の調整ができる	
	3	自分なりの疲れのケアの方法が分かっている	
	4	歯医者や内科など、行きつけの病院を利用できる	
	5	運動の習慣がある／ある程度活動できる体力がある	
<b>II</b> 生活管理 スキル	1	睡眠サイクル(起きる時間・寝る時間)がある程度一定である	
	2	自分にとって丁度良い睡眠時間で眠れている	
	3	バランスの取れた食事が摂れている	
	4	一日3食食べる習慣がある	
	5	酒やタバコは程ほどでコントロールできている	
<b>III</b> 家事 スキル	1	炊飯ができる	
	2	簡単な料理を作ったり、ご飯+惣菜や冷凍食品 といった具合にメニューを作れる	
	3	洗濯が一人できる	
	4	掃除や布団干しが必要に応じてできる	
	5	ゴミ捨てができる(ゴミ捨てのサイクルを知っている)	
<b>IV</b> 社会生活 スキル	1	身だしなみを整えることができる(歯磨き、頭髪、化粧、髭剃り、服)	
	2	自力で移動できる(できれば原付か車。難しければ公共機関)	
	3	10万円で食費と光熱費をやりくりできる程度の計画的なお金の使い方ができる	
	4	役所に行って手続きができる(やり方は職員さんに聞けば知らなくてOK)	
	5	コンビニやスーパーに買い物にいける	
<b>V</b> 人間関係 スキル	1	家族以外の人相手でも、必要な時は話ができる	
	2	電話での連絡ができる(電話が取れる)	
	3	自分にとって丁度良い人間関係の量や距離感が分かっている	
	4	郵便物や宅配便などの対応ができる	
	5	家族の一員として、何かしら役割を担っている(家事や手伝い、ペットの世話など)	



**自分を取り組みやすい  
スキル内容からやってみよう。**

大分県こころとからだの相談支援センター



## ～シート「生活力チェックリスト」の使い方～

ご本人が生活能力を高めていきたいと思った時に使用します。自己チェックをしてもらうことで、できている部分や改善点を把握することができます。

IからVの順に取り組んでいきますが、ご本人が取り組みやすいと思う項目から始めても良いでしょう。

<ご本人への説明>

「まずは、自分の生活する力を把握するところから始めてみましょう」

# 睡眠日誌

午後

午前

正午

6	7	8	9	10	11	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	

氏名:

正午

6	7	8	9	10	11	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	

生年月日:

正午

6	7	8	9	10	11	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	

正午

6	7	8	9	10	11	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	

正午

6	7	8	9	10	11	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	

正午

6	7	8	9	10	11	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	

正午

6	7	8	9	10	11	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	

眠っていた   
  眠らずに床にっていた   
  床についていなかった  
 ↓ 就寝時刻                      ↑ 起床時刻

# 睡眠日誌

氏名: \_\_\_\_\_

生年月日: \_\_\_\_\_

日	6	7	8	9	10	11	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6
7/23(月)																									
24(火)																									
25(水)																									
26(木)																									
27(金)																									
28(土)																									
29(日)																									
30(月)																									

眠っていた
  眠らずに床に就いていた
  床に就いていなかった

就寝時刻
  起床時刻

## ～「睡眠日誌」の使い方～

毎日の睡眠について自分で記録するもので、寝床に入った時刻と眠りについて時刻、目を覚ました時刻、眠りの状態、昼寝や居眠り等を書き込みます。実情の睡眠習慣や生活リズムの把握ができます。

また、睡眠に関しては多くの場合、よく眠れた日とよく眠れない日があるというように日ごとに変動することが一般的です。従って1～2日といった短時間の記録でなく、少なくとも2週間程度連続して記録し、経過を見る必要があります。

詳しくは、大分県こころとからだの相談支援センター『健やかな睡眠のための相談・指導の手引き』をご覧ください。

### <ご本人への説明>

「睡眠のリズムを整えるために、まずは今の睡眠リズムを把握することから始めましょう。」

# 生活日誌

氏名：

月 日( )	月 日( )	月 日( )	月 日( )	月 日( )	月 日( )	月 日( )
6 _____ _____ _____	6 _____ _____ _____	6 _____ _____ _____	6 _____ _____ _____	6 _____ _____ _____	6 _____ _____ _____	6 _____ _____ _____
9 _____ _____ _____	9 _____ _____ _____	9 _____ _____ _____	9 _____ _____ _____	9 _____ _____ _____	9 _____ _____ _____	9 _____ _____ _____
12 _____ _____ _____	12 _____ _____ _____	12 _____ _____ _____	12 _____ _____ _____	12 _____ _____ _____	12 _____ _____ _____	12 _____ _____ _____
15 _____ _____ _____	15 _____ _____ _____	15 _____ _____ _____	15 _____ _____ _____	15 _____ _____ _____	15 _____ _____ _____	15 _____ _____ _____
18 _____ _____ _____	18 _____ _____ _____	18 _____ _____ _____	18 _____ _____ _____	18 _____ _____ _____	18 _____ _____ _____	18 _____ _____ _____
21 _____ _____ _____	21 _____ _____ _____	21 _____ _____ _____	21 _____ _____ _____	21 _____ _____ _____	21 _____ _____ _____	21 _____ _____ _____
0 _____ _____ _____	0 _____ _____ _____	0 _____ _____ _____	0 _____ _____ _____	0 _____ _____ _____	0 _____ _____ _____	0 _____ _____ _____
3 _____ _____ _____	3 _____ _____ _____	3 _____ _____ _____	3 _____ _____ _____	3 _____ _____ _____	3 _____ _____ _____	3 _____ _____ _____

# 生活日誌

記入例)

7月 18日(月)	7月 19日(火)
6	6
9 起床	9 起床
12 昼食	12 昼食
15 ゲーム	15 テレビ
18 夕食	18 テレビ
21 ゲーム	21 夕食
0 入浴	0 入浴
就寝	就寝
3	3

## ～「生活日誌」の使い方～

ご本人に生活リズムを見直したいという意向がある場合に使用します。  
 時間ごとの区切り線を入れてありますが、大まかな1日の活動（起床・就寝、食事、テレビ、読書、外出等）を記録してもらおうようにしましょう。

<ご本人への説明>

「生活リズムの見直しのために、まずは今の生活リズムを把握することから始めてみましょう。」

# 就労準備性チェックリスト

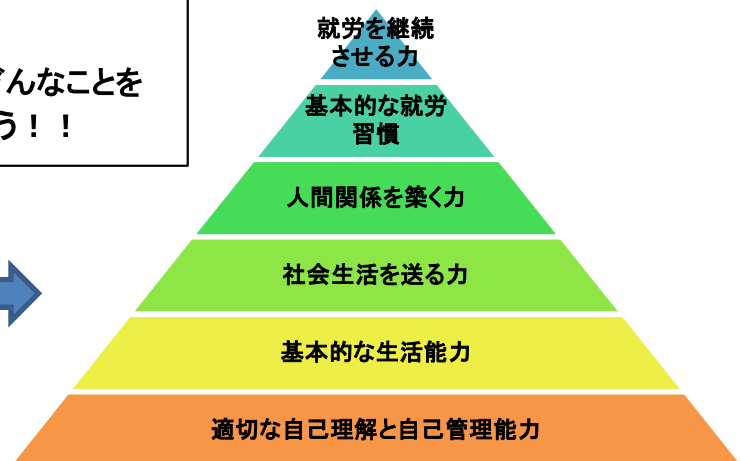
\* チェックのルール

いつもしている・・・○  
しようと思えばできる・・・△  
やり方がわからない、できない・・・×

	チェック項目	チェック(○/△/×)
<b>I</b> 適切な自己理解と自己管理能力	1 一年を通して、調子が安定している。	
	2 不調のサインが分かる。	
	3 調子が悪くなってきたとき、どのように対処すれば良いか分かっている(病院利用や過ごし方など)。	
	4 必要に応じてSOSが出せたり、相談ができる。	
	5 スケジュールの管理を上手にできる(1日の中で、用事の管理など)。	
<b>II</b> 基本的な生活能力	1 生活リズム(睡眠、食事、日中活動)が安定している。	
	2 身だしなみを自分で整えることができる。(歯磨き、頭髪、化粧、髭剃り、服装)	
	3 ある程度の時間を外出先で過ごせる体力がある。	
	4 自分なりのストレス解消法や楽しみがある。	
	5 家事(料理、洗濯、掃除)が一通り一人でできる。	
<b>III</b> 社会生活を送る力	1 一人で交通手段を使って移動できる。	
	2 電話連絡をすることができる。	
	3 ある程度計画的にお金を使える。	
	4 税金の免除などの役所手続きが一人でできる。	
	5 ATMが使える。	
<b>IV</b> 人間関係を築く力	1 自分にとって丁度良い人間関係の量や距離感が分かっている。	
	2 挨拶、返事、お礼、謝罪、依頼を、適切に言うことができる。	
	3 困った時に相談できる人(友人や支援者)を確保している。	
	4 感情のコントロールができる(不快感を表情に出さない、八つ当たりしない、助言に聞く耳を持つ…)	
	5 他者と協力して同じ作業ができる(共同作業ができる)。	
<b>V</b> 基本的な就労習慣	1 その場のルールを守る努力ができる。	
	2 安定したペースで作業に取り組める。	
	3 与えられた役割や仕事に責任を持てる。	
	4 求職活動の基本的な知識を身につけている(仕事の探し方、履歴書の書き方、面接の受け方)。	
	5 自分に合った職種や働き方が分かっている。	
<b>VI</b> 就労を継続させる力	1 正確かつある程度スピードが伴う形で作業ができる。	
	2 効率よく、柔軟に仕事に取り組める。	
	3 適切なタイミングで報告、連絡、相談、謝罪ができる(一人で抱えず問題解決できる)。	
	4 意欲がない日も折り合いをつけて出勤できる。	
	5 頼まれすぎたときはうまく断る。	

## ☆就労準備性のピラミッド

\* 選択肢の幅を広げる上で、どんなことを身につけると良いかを考えよう！！



## ～「就労準備性チェックリスト」の使い方～

ご本人が就労への意欲を示したけれど、具体的に何から始めていいのかわからない時に使用します。自己チェックをしてもらうことで、就労準備性が整っている部分とそうでない部分を具体的に把握することができます。

IからVIの順に取り組んでいきますが、ご本人が取り組みやすい項目から始めても良いでしょう。

＜ご本人への説明＞

「まずは自分の就労準備性を把握するところから始めてみましょう。就労準備性を整えていくために何ができるか一緒に考えましょう」

# 参考文献

## 基礎知識

- ①「ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン」（出典：厚生労働省）  
ひきこもり 厚生労働省>ひきこもり対策推進事業 で検索
- ②「ひきこもり支援者読本」（出典：内閣府）  
内閣府>共生社会>子どもや若者の育成・支援>子ども・若者をテーマとした調査研究  
>平成23年度 ひきこもり支援者読本 で検索
- ③「ひきこもりかな？と思ったら～ご家族・ご本人のためのパンフレット～」（出典：  
厚生労働省）  
厚生労働省>報道・広報>報道発表資料>2003年3月3日
- ④「精神保健福祉ガイドブック（第5版）」（出典：大分県こころとからだの相談支援センター）  
大分県>大分県こころとからだの相談支援センター>2016年10月21日 精神保健  
福祉ガイドブックの改訂について で検索

## もっと知りたいと思ったら

- ①「ひきこもりに関する理解と支援」（出典：全国精神保健福祉センターセンター長会）  
全国精神保健福祉センター長会>H30.5.31 保健所研修用資料：ひきこもりに関する理解と  
支援 で検索
- ②「ひきこもり支援論 人とつながり、社会につなぐ道筋をつくる」竹中哲夫／明石書店（2010）
- ③「ひきこもりのライフプランー「親亡き後」をどうするか」齊藤環、畠中雅子／岩波  
ブックレット（2012）

## 参考となるウェブサイト

- ①NHKハートネット福祉情報総合サイト（ひきこもりに関する放送、記事・読みもの）
- ②ウェブ版 ひきこもり新聞（ひきこもり当事者による当事者のためのメディア）
- ③ひきぽすHIKIPOS（ひきこもり当事者、経験者による情報発信メディア）
- ④特定非営利活動法人KHJ ひきこもり家族連合会

本マニュアルも大分県のホームページ上に掲載しています。ご活用ください。

大分県>大分県こころとからだの相談支援センター>大分県ひきこもり支援対応マニュアル で検索



大分県ひきこもり支援対応マニュアル

2004年6月 発行

2019年1月 第1版改訂

発行者 大分県こころとからだの相談支援センター  
〒870-1155

大分県大分市大字玉沢908番地

代表電話 097-541-5276