

はじめの一步を踏み出してみませんか ～よくある質問～

Q 「ひきこもり」ってどういう状態なの？

- A** 特定の病気や障害などではなく、様々な要因により就学や就労、友人との交流などを避けて、約半年以上自宅中心の生活をしている状態です。
近所のお店や決まった場所に少なから出かけられるなど、人により状態はさまざまです。

Q 「ひきこもり」は怠けではないの？

- A** 「元気」や「自信」が失われた状態で、「怠け」や「甘え」ではありません。ご家族の「育て方の問題」によるものでもありません。ひきこもりの要因となっている背景はさまざまです。解決に向けて、私たちと一緒に考えていきましょう。

Q 「チーム絆」ってなに？

- A** 京都府と民間支援団体が連携して、ひきこもり状態にある方やご家族をサポートする仕組みです。
※面談等を行い、より適切な相談機関や支援機関を紹介する場合があります。

Q 「チーム絆」以外で相談はできるの？

- A** メールによる相談も受け付けています。匿名による相談も可能です。
京都府ひきこもり支援情報ポータル
サイトはこちら
<https://www.kyoto-hikikomori-net.jp/>



Q 相談にはどんな方法があるの？

- A** まずは、お電話でご相談ください。
ご本人の状態やご家族の不安や困りごとをお聞きし、適切な支援機関の紹介や助言を行うほか、来所による面接相談やご自宅などへの訪問による相談を行っています。
なお、面接相談は、事前に予約をお願いしています。

Q 家族からの相談も可能なの？

- A** 「チーム絆」では、京都府内にお住まいのひきこもり状態にあるご本人、そのご家族等からの相談を受けています。
また、脱ひきこもり支援センターではひきこもりについての正しい知識を学ぶ場として、家族教室を開催しています。詳細は、センターまでお問い合わせください。

チーム絆での支援の流れ(例)

専門の相談員が、ご家族等から不安や困りごとの相談をお受けします。ご本人の気持ちを大切にしながら、お話をお聞きする方法を一緒に考えていきます。

専門の相談員がご本人とお会いして信頼関係を築き、課題の整理や心理的なサポートを行います。

少人数のグループ活動等を通じて、コミュニケーション能力や自己肯定感の回復をサポートします。

就労や就学などの社会参加に向けて、その準備をサポートします。