



※ 市報

# あまがさき

8

令和6(2024)  
No.1701

聞かせてほしい、  
あなたのキモチ

特集  
P2-5

話しませんか、  
ひきこもり  
のこと

PICK UP!

P8

良好な住環境形成のために  
子育て世帯向け住宅施策パッケージ

P27

展示や映画上映会などを実施  
平和の尊さと戦争の悲惨さを忘れないために

電子版(抜粋版)も配信中!



15言語での表示・音声読み上げ  
Multilingual(15 languages)

## ひきこもりって どんな状態のこと？

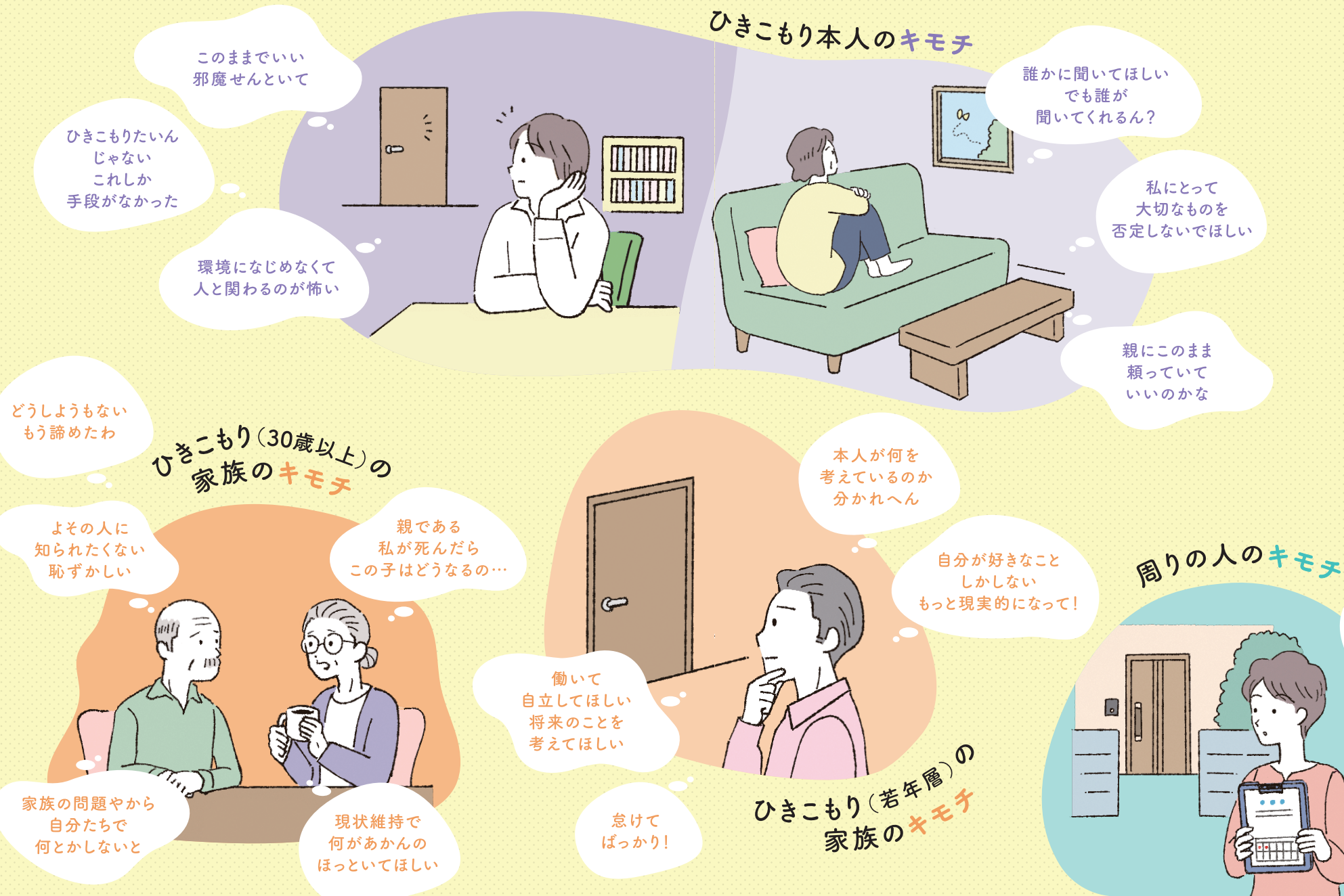
就学や就労など、コミュニケーションを要する形で社会と関わることを避け、おおむね6カ月以上家庭にとどまり続けている状態をひきこもりとしています。「家や部屋から一歩も出られない」というイメージがあるかもしれませんが、「コンビニに行く」「趣味のために外出する」など、他者と関わらない形で外出している場合もあります。

## ひきこもりは 特別なこと？

人間関係や離職、疾病など、さまざまなことがきっかけでうまくいかなくなるケースも多くあります。決して特別なことではなく、国の調査では、全国で推計146万人がひきこもり状態にあると言われています。

15歳～64歳でひきこもり状態にある人  
全国に  
**146**万人（約2%・50人に1人）  
いと推計されます  
令和4（2022）年度内閣府によるひきこもり調査から

# どう思ってる？ みんなのキモチ



聞かせてほしい、あなたのキモチ。  
話しませんか、ひきこもりのこと

学校や職場での人間関係や離職、疾病など、さまざまなことがきっかけになる「ひきこもり」家族だけでどうすればいいのかわからないときは、市の窓口へ気軽に相談してください

## このキモチ、どうしたらいいの？

### 周りの人

ひきこもりは特別なことではなく、どの家庭にも起こり得ることです。身近なこととして理解を示し、社会全体で考えていきましょう。また、必要としている人に相談窓口をご案内ください。

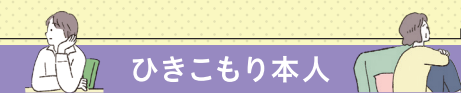
／ あなたも一緒に考えてみませんか？ ／

### 啓発セミナー

11月19日(火)午後2時～4時、小田南生涯学習プラザで、ひきこもりに関する理解や知識を深めるためのセミナーを実施します。みんなで思いを共有してみませんか  
図ゲートキーパー支援センターあまりす事業部 ☎・FAX 6415-8829

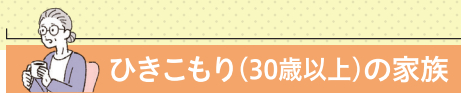


ID 1019732  
図こども相談支援課  
☎ 6423-8560  
FAX 6409-4298  
ID 1038622  
図福祉相談支援課  
(北部) ☎ 4950-0584  
FAX 6428-5109  
(南部) ☎ 6415-6287  
FAX 6430-6807



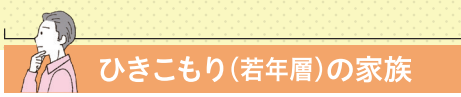
### ひきこもり本人

辛い思いを一人で抱え込んでいませんか。あなたに寄り添って一緒に歩みたいと活動する相談員がいます。あなたの気持ちに反して外に出ることを強いたりはいしません。第三者の考え方やいつもと違う情報に触れることで、新しい発見があるかも。気になることや好きなことなど、話してもいいと思えることから聞かせてください。



### ひきこもり(30歳以上)の家族

ひきこもりは「家族だけで解決すること・恥ずかしいこと・隠すべきこと」ではありません。本人の気持ちに思いを寄せながらも、家族の不安や焦りを解消することも大切。関わり方にゆとりを持つことで、家庭が本人にとって安心感のある居場所になるかもしれません。家族だけで抱え込まず相談してください。



### ひきこもり(若年層)の家族

学校や進路、就職など何に悩んでいるのか一緒に考え、できることを積み重ねて本人が自信を取り戻すことが、家族と共に一歩を踏み出すきっかけになります。第三者にだからこそ話せる本音や、本人には言えない不安などを受け止めますので、悩んだときはぜひ困っていることを教えてください。

P4-5へ あなたのキモチを聞かせてください。相談できる窓口があります

あなたのキモチ、  
聞かせてください

# 相談できる窓口があります



**大人のひきこもり**

おおむね  
30歳以上の人の場合



**若年層のひきこもり**

中学3年生～  
おおむね29歳の人の場合

## しごと・くらしサポートセンター尼崎へ相談

初回相談でセンター職員が状況を聞き取ります(家族や周りの人のみでの相談も可)

南部福祉相談支援課(JR神戸線以南在住の場合)

☎6415-6287 ☎6430-6807

〒660-0876 竹谷町2丁目183 出屋敷リベル5階

北部福祉相談支援課(JR神戸線以北在住の場合)

☎4950-0584 ☎6428-5109

〒661-0012 南塚口町2丁目1-1 塚口さんさんタウン1番館5階

本人が支援に  
同意している場合

本人のペースに合わせた  
面談や訪問

本人が支援を拒否し、  
関係構築が難しい場合など

専門職によるアウトリーチ(家庭訪問)の  
実施を検討

## ユース相談ダイヤルへ相談

相談員が状況を聞き、初回相談をするための日程を調整します

☎6423-8560 ☎6409-4298

〒661-0974 若王寺2丁目18-6 子どもの育ち支援センター



メールは  
こちらから

## 初回相談

同支援センターで、1時間程度の面談を実施します(保護者のみでの相談も可)。ささいなことでも大丈夫です  
生涯学習プラザや南北保健福祉センター、家庭訪問などでの出張相談も実施しています

支援の一例

専門職など  
による  
アウトリーチ

継続的に自宅などに訪問し、一人ひとりに寄り添って関わる中で、本人が「話してみようかな」と思ったときに話を聞き、これからのことを一緒に考えます

居場所  
を案内

本人が安心して過ごせる居場所を案内します



次回8月14日(水)  
ボードゲームで盛り上がる日も

あまりす  
居場所



フリースペースではイベントも

ユース  
アクト



家族会  
を案内

家族同士が安心して話し合い、本人への接し方などを学び合う場合があります



次回8月25日(日)  
前回好評だったアロマタッチ体験

あまりす  
家族会



家族向けの講座を開くことも

ユース  
家族交流会



## 支援を受けた本人・家族の声

声

本人の声

- どんな自分も受け入れてくれる。自分のキモチを否定せず聞いてくれ、向き合ってもらえた
- 同じような悩みを抱えた人がほかにいることを知ることができた
- 一人で悩みを抱えるよりも、誰かに聞いてもらえて良かった

家族の声

- 子どもへの対応についてアドバイスを受けることができ、関係が良くなったように感じる
- 同じ悩みを持つ方と話すことができ気が楽になった
- 外出の頻度が増え、相談員との面談も「一人で受けるから(部屋に)入らないで」と言うようになるなど、自立心が芽生えたと感じる

**あまりす** こちらも、ゲームをしているところを見せてもらったりしていますね。これまでまったく外出できなかった映画好きの方が、私たちと一緒に映画館に行けるようになったことでもあります。本人の言葉に耳を傾け、その思いに寄り添いながら見守っていく支援をしています。

**TNS** こうした関わり方は、長年一緒にいる家族だからこそ難しいという場合もあると思います。第三者にしかできない接し方があるので、一人で抱え込まずに市の相談窓口を頼ってほしいですね。

**あまりす** 本人との対面がかなわないときには、家族との信頼関係を深めてゆとりを持ってもらい、本人の安心につなげていきます。話すことが、不安を「離す」ことにもつながりますので、気軽に相談してほしいです。



TNSカンパニー 加藤さん 池辺さん  
あまりす事業部 宮野さん 野並さん 高橋さん

## 本人にも、家族にも寄り添う支援を

本市が委託する、中学3年生～29歳の人を支援する事業者(TNSカンパニー)と、30歳以上の人を支援する事業者(ゲートキーパー支援センターあまりす事業部)の皆さんにお話を伺いました。

**TNS** 若年層の場合、最初は本人に会うこともできないケースがほとんどです。両親は通学・進学してほしいと思っている場合が多いですが、初めからそのような支援をするのは難しいと感じます。大人の場合はどうですか？

**あまりす** もちろん就職をゴールと考えている方もいますが、生活はなんとかなっているのです。外に出てほしいとか、少しでも社会とつながってほしいと考える方もいて、さまざまです。ただ直接会うことができないのは同様です。40～60代で長年ひきこもっているという方も多いので、最初から就労支援などのアクションにつなげることはあまり現実的ではありません。

**TNS** まずは本人に信頼していただいて、そこからステップを踏む必要がありますよね。会えないときはどうしていますか？

**あまりす** 手紙の書き置きなど、相談員が来たと分かるように形あるものを残すようにしています。いつでも力になるというメッセージを発信し続けることで、少しでも「会ってもいいかな」と思っていたらいいですね。

**TNS** 私たちも手紙を書くことはよくあります。半年間書き続けて、その方の父親から「本人が働きたいと言っている」と連絡が来たこともありました。

**あまりす** あと、支えが必要なのは本人だけではなく、両親の気持ちや不安などを聞いています。その中で本人の好きなことや興味のあることなども教えてもらっています。

**TNS** 好きなことが分かると、それをきっかけに心を開いてくれることがありますよね。過去のケースだと、語学に興味がある本人に対して、英語の得意な相談員がWeb面談で英会話をしてみたことがあります。そこから居場所事業への参加につながり、今では学校にも通い始めています。