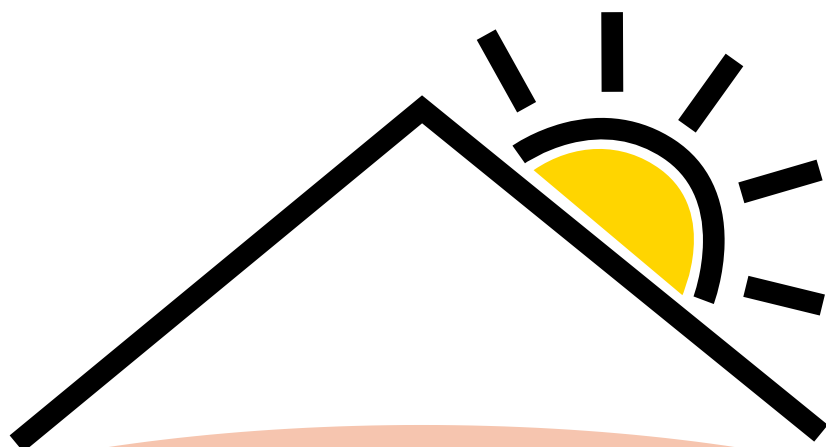




ひきこもり状態にある ご家族を支えるあなたへ

全国でひきこもり状態にある人

推計 **146万人** ※1
(約50人に1人)

霧島市では… 推計 **1400人** ※2

特別ではなく 誰にでも 起こりうることです

※1…「こども・若者の意識と生活に関する調査」(内閣府、2022)

※2…上記の調査を基に霧島市の生産年齢人口(2026年6月時点)から算出

ひきこもり支援の対象となる方って？

期間を問わず、**社会的に孤立し、孤独を感じている状態**にある方や、様々な生活上の困難を抱え、**家族を含む他者との交流が限定的（希薄）な状態**にあり、かつ、**支援を必要とするご本人及びそのご家族**

「ひきこもり支援ハンドブック～寄り添うための羅針盤～」(内閣府、2025)

- ☒ 家族以外の人、もしくは家族とすらコミュニケーションを一切とらない、または避ける
- ☒ 昼夜逆転の生活になっている
- ☒ 人とあまり関わらずに済む外出はできるが、それ以外は家から一步も出ない

など…



ひきこもり状態になる背景やきっかけ

生物学的要因

- ・ 身体的、精神的不調
- ・ 生まれ持った特性
- など

心理的要因

- ・ 不安や恐れ
- ・ 自信喪失
- ・ 無気力
- など

社会的要因

- ・ 家庭や学校、職場での傷つき体験
- など

『ひきこもり』 = 必ずしも『病気』とは限りません！

ひきこもりはあくまで【状態像】であり、ご本人は様々な理由からひきこもり状態になることを選ばれるを得なくなっていることがほとんどです。

また背景はそれぞれ違うため、ひとりひとりに必要なサポートも様々です。必ずしも医療的サポートが必要であるとは限りませんが、医療機関を受診し、必要なケア（服薬など）を受けることで、ご本人の辛さがやわらぐこともあります。

こういった場合でも、ご家族や周りの人が【ご本人の思いに耳を傾け、ありのままの気持ちを受け止めること】がはじめの一歩だと言えます。

ご本人の思い

Aさん

ひきこもり状態に至った経緯、当時の心境

高校を中退したことをきっかけにひきこもり状態になりました。仲のいい友人もいて、学校生活は楽しい思い出もありましたが、友人トラブルにより積み重なった心理的負担から、ごく少数の人間関係を求めるようになり、学校に行く必要性も感じなくなって中退、ひきこもり状態に至りました。ひきこもっている間は、時間がいくらあっても足りないような、急かされるような気持ちや、大変な親不孝となり、『両親に申し訳ないな』という思いも強くありました。

家族への思いや嬉しかった言葉など

はじめは家族からの働きかけなどありましたが、次第に何もない日々が日常に変わり、何も言われずに過ごせるそんな日常にこそ癒されたと思っています。家族に対しては、世間体などを考えると、負担をかけていることへの罪悪感など、申し訳なさがありました。

回復のきっかけ、現在の状況

特別なきっかけはなく、そろそろと思ったタイミングでネットで支援機関についての情報を調べ、相談窓口に繋がったことが回復へのきっかけになりました。そう思うに至った気持ちの変化は、言葉にしにくいものではありませんが、両親への罪悪感、もうすぐ20年という区切り、健康への不安、社会の変化を見てみたいという興味が湧いてきたこと、また支援機関を探したことについては、何かを始めるにあたって、外の誰かの言葉が欲しかったのかもしれません。

支援に繋がり、新たな目標を得て進んでいく中で、再び人と人とのつながりも広がっています。今では働きながら少しずつ親孝行や、誰かから自分が受け取った恩をまた違う誰かに返していく「恩送り」、趣味など充実した毎日を過ごしています。

Bさん

ひきこもり状態に至った経緯、当時の心境

統合失調症と診断され、精神科病院に4回入院し、2回目の退院後に自宅でひきこもる生活が始まりました。統合失調症を発症した頃は、昼夜交代勤務の仕事をしており、生活は不規則、睡眠も十分にとれていなかった状態、人と話す機会は少なく、仕事以外の時間は一人で過ごしていました。

ひきこもっていた頃の外出は月一回の通院のみで、『きっとこのまま年を重ねていくのだろう』と思いながら、外の世界は眩しく、遠く、怖い場所に感じていました。それでもどこかで、『今日を何とか生きよう！』と、小さな希望にしがみつकिながら過ごしていたように思います。

家族への思いや嬉しかった言葉など

当時は家族と暮らしていましたが、「働け」「何かしなさい」と言われた記憶はありません。何も言わず、ただそばで見守ってくれた時間は、私にとって大きな支えでした。その沈黙の安心感が、回復の土台になったと今でも思います。

回復のきっかけ、現在の状況

4回目の入院を終えた後、デイケアに通い始めました。通うこと自体は大きな挑戦でしたが、人と関わる時間が少しずつ増え、笑顔が戻ってきました。人と比較せず、自分を大切にすること。それが自分を尊重し、生きる喜びを味わうことに繋がると実感しています。

Cさん

ひきこもり状態に至った経緯、当時の心境

学生時代から、成績など自分が納得できる成果が出ず、周囲から評価されないことによるストレスを、生活を乱して頑張ることで解消する生活が続き、うつ病を発症しました。その後就職をしましたが、うつ病が悪化し退職したことをきっかけにひきこもり状態になりました。

『これまでの努力がすべて無駄になった』と自信をなくし、『自分一人いなくても世の中に何の影響もない』と存在価値を見失うこともありましたが、一方で『誰かに助けてほしい』という気持ちもありました。次第に、勉強や仕事に追われないことで『なんて平穏な生活なんだ』と好きなことをして過ごせるようになりました。

家族への思いや嬉しかった言葉など

家族に対しては、【ひきこもりになった申し訳なさ】、【経済的に迷惑をかけている罪悪感】などがありました。一方で、【これまでと変わらず接してくれたこと】、【平穏な生活を邪魔しなかったこと】、【通院や服薬に協力してくれたこと】などへの感謝の思いもありました。

回復のきっかけ、現在の状況

回復に向けては、【通院・服薬を続け、規則正しい生活を続けたこと】、【自分の病気や特徴に向き合ったこと】などがよかったと思います。現在は、ありのままの自分を受け入れて、楽しい人生を送っています。

ご家族の思い

Cさんのお母様

ご家族がひきこもりになった当時の心境

そこまで背負い込んでしまったのかとびっくりしましたが、今の状態の原因を知りたくて一緒に受診をしました。夫婦間で状況のとらえ方には違いがありましたが、私としてはひとりで抱え込まず、親にSOSを出してくれただけでもありがたい気持ちでした。

日々の生活の中で意識していたこと、気を付けていたこと

食事と生活リズムについては気をつけていましたが、それ以外は特に無理をさせないようにしていました。食事は全く摂れず、昼夜逆転の状態でしたが、食事は祖母が作ったぼた餅のきな粉の香りをきっかけに、昼夜逆転の生活は朝日を浴びさせようと毎朝起こしに行くことで、数か月かかりましたが、元のようになっていました。体調が徐々に回復し、本人が「退屈」を感じるようになったときに、体調に合わせて買い物や祖父の介護、妹の子どもの子守など、家庭内の役割を与えるようにしました。「長いトンネルだけど、いつか光が見えるよ」という周囲の言葉に励まされました。

今同じような境遇にあるご家族へのメッセージ

家族が急かしてもしょうがないと思います。できることを一つひとつ、焦らずに、本人が「退屈」を感じるようになると、自然と自ら動き出すようになります。また私自身はできませんでしたが、ご家族も無理をせず、どこかでリラックスや息抜きをしてほしいです。私たちも8050世帯なので、今後の心配も少しありますが、何とかかなると思って過ごしています。ご家族にはひとりで悩まず、公的な機関や相談窓口、医療機関等を活用してほしいです。

エネルギーが充電されるまでの大まかな道筋

混乱期

ご本人が動けず、ご家族の不安と焦りが一番強い時期です。
ご家族自身が安心して話をできる場所や相手を見つけておくことで、
ご本人のペースを尊重できる心のゆとりが生まれます。

充電期

社会から距離を置き、安心できる環境で充電することが必要な時期です。
ひきこもり状態は、生きるエネルギーが底ついた状態です。
ご本人が「居てもいい」と感じられる家の中の環境づくりがご家族にできるサポートのひとつになります。

再確認期

エネルギーの回復とともにご本人が改めて自分のこれまでとこれからを見つめる段階です。
ご家族からの情報提供により相談などにつながる場合もありますが、先回りな提案をすることなどは避け、あくまでご本人のペースを大事に一步一步下がって支える姿勢が大切です。

挑戦期

ご本人が他者と交流する場や相談の場に主体的に出ていく時期です。
本人の自己決定を尊重し、引き続き安心できる環境づくりが重要になります。

ひきこもり状態にあるご家族を支えるあなたへ

本誌は、ひきこもり状態にあるご本人を支えるご家族が、少し肩の力を抜いて、
今より前向きな気持ちになれますように…との願いを込めて作成しました。

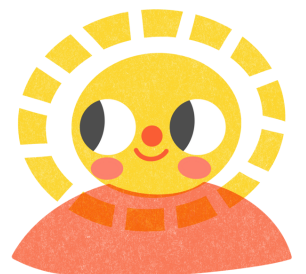
ご本人と向き合う中で大切なのが、ご本人を『元に戻す』ではなく、
これからを『よりよく生きる』ために模索しながら進んでいるととらえる視点です。

そして、ご本人を信頼し、今ここから始めるという気持ちで、焦らず、歩みを支える
ことがご家族にお願いしたい役割になります。

そのために、まずはご家族自身が自分を大切に、周囲のサポートを活用しながら
孤立しないことが重要です。

この先が見えない不安で心がいっぱいになったり、
どうしていいかわからなくなったりしたときは、
ぜひ相談窓口でお話をしてみませんか。

お待ちしております。



相談窓口のご案内（相談は無料です）

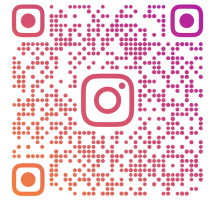
【霧島市 保健福祉部 地域福祉課 地域福祉グループ】

電話：0995-55-4038（8時15分～17時00分）

メール：s-chiikifukushi@city-kirishima.jp（対応は電話の時間と同様）

所在地：〒899-4394 霧島市国分中央3丁目45-1

※土日、祝日、年末年始を除く



KIRISHIMA_CHIIKIFUKUSHI

居場所や講演会の情報などを
掲載しています

【鹿児島県 ひきこもり地域支援センター（こども・若者総合相談センター）】

電話：099-257-8230（10時00分～17時00分）

メール：soudan-center@hello.odn.ne.jp（対応は電話の時間と同様）

所在地：〒890-0064 鹿児島市鴨池新町1-8 県青少年会館2階

※月曜日、年末年始を除く

【鹿児島県 始良・伊佐地域振興局 地域保健福祉課（始良保健所）】

電話：0995-44-7964（8時30分～17時00分）

所在地：〒899-5112 霧島市隼人町松永3320-16

※土日、祝日、年末年始を除く

【お問い合わせ】

霧島市 ひきこもりプラットフォーム（精神保健分科会）

（事務局：霧島市 保健福祉部 地域福祉課）

電話：0995-55-4038

< 作成（2026年6月） >