

「わたし」をささえる ガイドブック

～ひきこもりについて考えているあなたへ～



この冊子は、これを手に取った“あなた”が「ひきこもり」について考えたり
知りたい時に参考にさせていただける情報をまとめたガイドブックです。
ここに書いてあることが“絶対”ではありません。
この冊子を読んで、不安でモヤモヤした気持ちが少しだけでも軽くなる
お手伝いができればと思い作成しました。

発行：2025年3月 鎌倉市ひきこもり相談窓口（生活福祉課）



も く じ

「ひきこもり」ってどういうこと？ p1

周りの人ができることってどんなこと？ p3

市の相談窓口はどんなことをしてる？ p5

ひきこもり支援員ってどんな人？ p10

他にどんな相談先があるの？ p11



ひきこもり相談窓口 ギャラリー

窓口の様子はこんな感じ



静かな個室でもお話できます



場所は外でも◎ あなたが話したいところで。



うみ風のみち
一部をご紹介します！



お茶を飲んだり
お菓子を作ってたたり。



目の前にある海でゆったり♪



ジェンガ・トランプで
楽しく勝負！



これが一番の願いです。

「ひきこもり」って どういうこと？

「ひきこもり」ってどういうことなの？



「就労や就学など『社会的な参加』の場面が**さまざまな要因**から狭まり、自宅以外での生活の場が長期にわたって失われている**状態**」と言われているよ。

「自室や自宅から一歩も出ない」というだけじゃないんだね。



そうだね。
状態を指す言葉だから、ひきこもりそのものが**病気や疾患**ということではないよ。

「さまざまな要因」って、たとえばどんなもの？



人間関係、社会的環境、心身の障害などが背景になっていることがあるよ。
これらの背景はその人にとって生きていくうえでの大きな不安となって、
徐々に人や社会との接触を避け、生活の活動範囲が限定的になっていくんだ。

でも、そういうことって、誰にでも起こりうることだよな。
ひきこもる状態になることは、**ダメなこと**なの？



ダメなことではないよ。人や社会との接触を避けることは、
その人が**今を生きて行くために必要な1つの選択**と考えてみよう。
だから、ひきこもる状態を一方的に**甘えや怠けと決めつけてはいけない**ね。

でも、その状態が続くことには不安を感じないかな？



感じると思うよ。「どうにかしないと」でも「どうすればいいのかわからない」という気持ちは、本人、家族それぞれが持っていて、孤独に感じ、とても苦しいよね。

不安な気持ちのなか一人で考えていると、頭の中がグルグルしてきてしまいそう、、、。



そうだね。ひきこもりは、“誰にでも起こりうる”ことだから辛い気持ちを一人で抱え込まずに、誰かと話して気持ちを分かち合えるといいよね。

でも、誰と話せばいいんだろう、、、？



そう思うよね。
わたしたちのような相談窓口は、その不安の解消をお手伝いできる場所なんだ。
“相談”ってすごく勇気があることだけど、この冊子を読んでもらって少しでも力になれることがあればいいな。

まとめると・・・

ひきこもり状態になるということは



- ①さまざまな要因によって社会的な参加の場が狭まっている。
- ②病気や疾患ではなく、誰にでも起こりうること。
- ③どうにかしたいが、どうすればいいのかわからず悩んでいる。

色々な要因が重なることによって“ひきこもり状態”になります。
そのようなことで悩んでいる人には、周りの人の“関わり”が必要な場合があります。

周りの人(家族や友人)が できることってどんなこと？

家族編

自然なコミュニケーション

家庭での日常生活の中で、「おはよう」や「ありがとう」など当たり前のように行われる何気ない言葉を（返事がなくても）送り続けることは、本人を家庭内で孤立させないために大切なことです。

たしかめる・考えを聴く

一緒に住んでいる親子だとしても、それぞれ違う人間なので、感じることや考え方は違います。本人が「こう考えるはずだ」「こう感じるはずだ」と憶測で物事を進めてしまうより、「〇〇しようと思うんだけど、どう？」など1度は本人に「たしかめる」ことをして一緒に考えてみませんか？お互いにゆっくりと考えを聴きあい、受け止めてから進めていくことが望ましいでしょう。

自分の時間を楽しむ

ひきこもっている家族がいるのに、自分だけ楽しんでいいのか？と感じていませんか。好きなことや趣味など、自分自身の時間を楽しむことは、とても大切なことです。家族1人1人の気持ちの明るさは世帯全体の明るさにつながる場合があります。思い切って自分自身が気持ちをリフレッシュできるようなことを楽しんでみませんか？地域で行われる家族会のような活動に参加し、気持ちを共有することで不安の解消につながっている方もいます。

専門機関のサポートを受ける

困った時は、1人で悩まず、またそれが近所の人や友人等にも話しにくい内容であれば、遠慮せず行政などの相談窓口を利用しましょう。
個人情報を守られた中で、安心して一緒に今後のことを考えていくことができます。

友人編

互いに気持ちの良い距離感を保つ

例えば今、ひきこもり状態にある友人と何かしら連絡を取っている場合、その状態が双方にとって心地の良いものであれば、その距離感を続けることが大切です。本人にとっては、その関係性が安心できる存在となっていることがあります。

専門機関を案内する

連絡などを取り合っている中で、特に本人から困ったことの相談を受けた際は、その相談内容に応じたサポートを受けることを提案してみましょう。多くの相談窓口は、友人と一緒に来所して相談することもできます。

支援機関編

協力と連携を行う

サポートを必要とする人が抱えている困難を支えるには、専門機関同士の連携が不可欠です。相談者が許す範囲で情報共有を行い、相談者の状況に応じた幅広いサポートができる体制を協力して作ることが大切です。また、世帯によって状況は細かく異なっているため、経験に基づく憶測だけでなく1つずつ丁寧にサポートする姿勢が必要です。

地域住民編

理解と共感を持つ

この冊子の冒頭でも触れたとおり、ひきこもりという状態は誰にでも起こりうることです。甘えや怠けなどの偏見を持たず、見守ることが大切です。何か心配になっていることがあれば、遠慮なく行政の相談窓口などにご相談ください。

鎌倉市のひきこもり相談窓口は どんなことをしているの？

鎌倉市には、ひきこもりに関するお悩みを総合的にサポートする窓口として「鎌倉市ひきこもり相談窓口」があります。
相談支援、居場所づくり、家族会や講演会等の開催など色々な形でのサポートを相談者一人ひとりの状況に合わせて一体的に行っています。



「自分の悩みがひきこもりに該当するか分からない」や「困っていることをうまく説明できるか」といった不安な状態でも構いません。
そのような不安について、相談のなかで一緒に考えていくことができます。
相談する際に、予約は必要ありません。匿名でのご相談も可能です。

一人ひとりに合わせたサポートを通じて・・・

「生き続けていく」

あなたがどうやって「生き続けていくか」ということを一緒に考えていきます。
そのために必要なことが例えば
「回復」「社会参加」「就労」「自立」であれば、それに向けてのお手伝いをさせていただきます。

相談支援

ご利用の流れ（一例）

まずは、
私たちにご連絡ください。

来庁、電話、メール等の
方法で、予約なしで相談
出来ます。
市役所以外の場所に訪問
することもできます。

あなたの話したいことを
聴かせてください。

まずは話せる範囲で結
構です。これからのこと
を一緒に考えましょ
う。指導や強制的な案
内は行いません。

定期的にあなたのご様子を
聴かせてください。

ご相談の頻度はあなたの
ペースで決めていきま
しょう。
それぞれの一步步を大
切にしています。

相談支援を行う上で、わたしたちは次のことを大切にしています。

聴く

支援者側の憶測などによ
る望まない支援が起
きないよう、あなたの
気持ちや考えを丁寧に
聴かせていただきます。

問う

適切な質問をすること
で、あなたのお気持ち
を一緒に確認、整理し
ながら相談を進めてい
きます。

情報提供を続ける

様々な情報をお手紙な
どを添えてお伝えしま
す。情報提供を続ける
ことであなたとのつな
がりを大切にします。

居場所づくり

「居場所」ってなに？

居場所とは、落ち着いた空間で安心して人とコミュニケーションをとったり、1人で考え事をして過ごしたり、自分の“今”の時間を大切に過ごすことが出来るスペースのことです。

鎌倉市では、**うみ風のみち**という名前で開設しています。

何をしても良いし、何もしなくても良い場所です。

うみ風のみちの住所や開所日など詳しい情報は市ホームページから。



無料

予約不要

左のQRコードを読み込むと
市のホームページの中のうみ風のみちのページにつながります。
室内の様子など写真を公開しています。

「居場所」にはどんなことが期待できるの？

- ①日々感じているプレッシャーなどを一時的に緩和できる。
- ②体験型のイベントなどに参加することで、色々な**経験**をすることができる。
- ③自宅や学校、職場とは違う空間で人とつながり、顔見知りが増えることで安心して自身の気持ちを表現できるようになる。



とにかく、「居場所」という所は、ゆったり過ごせそうな場所だね。
次のページで、少し詳しく鎌倉市の「うみ風のみち」を見てみよう。

鎌倉市の居場所

うみ風のみち

「うみ風のみち」という名前の由来

海と山に囲まれ、吹きあげる海からの風と吹きおろす山からの風が、大自然のいのちの力を「みち（未知）」として与えてくれる場所で、人と人、そして、私が「わたし」との出会いを生んでくれる「生み風のみち」に深呼吸をしに来てほしい、という想いを込めて名付けられました。



外観は、普通のお家だね。
市役所関係の建物っぽくないね。



和室とリビングがあるんだね。
窓の外には庭もあるから、季節によっては
野菜を育てたりすることもできそうだね。



七夕の時期は参加者で飾りを作ったり、天気の良い日は海でビーチクリーンを行ったり、参加できる方で今日できることを一緒に楽しんでいます。
そのような居場所の様子は、「うみ風通信」で発信しています。

～手描きの看板でお出迎え～



家族会等の開催

ひきこもりの課題を抱えるご家族が、お互いの経験や思いを共有し情報交換などを通じて相互ケアを行う場です。参加者同士でつながることで孤立感や不安感などを軽減し、悩んでいる状況を改善するためのきっかけになることもあります。鎌倉市では「ご家族のつどい」という名前で実施しています。



無料

要申込

～こんな形式で～

- ざっくばらんに参加者同士で語り合う形式
- ひきこもり経験者を招いて当時の話を聞く勉強会形式など

また、鎌倉市には市が主催する家族会以外にもご家族同士で運営しているものもあります。市ホームページ上でも情報を掲載しています。

講演会等の開催

講演会は、広く一般市民等を対象に専門家やひきこもり経験者を講師としてひきこもりに関する様々なテーマで開催しています。



無料

要申込

～こんなテーマで～

- ひきこもりについて知ろう
- 8050問題について
- ひきこもりと「お金」のはなし など

市が開催するご家族のつどいや講演会に関する情報は広報かまくらや市ホームページ、市公式LINE等でお知らせしています。



ひきこもり支援員って どんな人？

鎌倉市には、これまでご紹介してきたことを専門的に行う
「ひきこもり支援員」がいます。

支援員は、色々な分野の相談業務経験があり

「聴く」「問う」「情報提供を続ける」を得意としている人たちです。

本人も周りの人も「ここがスタート」「あれがゴール」と
きっちり決まりを作りすぎないことが大切だと思います。
どこからだって何回だってスタートできます。
焦る気持ちを、わたしたちと相談しながら一緒に乗り越え
られたらいいなと思っています。



誰もが自分の物語を持っていて
その中で生きているそうです。
あなたの物語と一緒にひも解いてみませんか。

相談って、「“あの人”がいるから相談できる」
ということもあると思います。

「強み」だけでなく「弱み」も分かち合える
関係性って安心しますよね。

安心して分かち合える“あの人”になれば嬉しいです。



他にどんな相談先があるの？

「鎌倉市ひきこもり支援ガイド」をご存知ですか？
ひきこもり支援に関連する各種相談窓口の連絡先や
相談内容等を一覧で掲載しています。

[illegible]

市役所本庁舎（生活福祉課窓口等）や各支所・図書館などに配架しています。
市のホームページや下記QRコードからでもダウンロードできます。



※掲載内容が作成当時より変更となっている場合があります。
最新の情報は市ホームページ上でご確認ください。

「鎌倉市ひきこもり支援ガイド」の
ダウンロードはこちらから



結局、どこに相談すればいいの？

相談窓口によって、専門的に対応している制度や内容は異なりますが、どの窓口でもしっかり相談内容をお聴きして、必要に応じてより適切な窓口にご責任を持っておつなぎしますので、安心してご相談ください。

自由帳



この冊子を手に取ってくださりありがとうございます。
悩み事について1人でモヤモヤしたり、考え込んでしまうと
気持ちも沈みがちになりますよね。

この冊子を読んでくれたあなたが、少しでも頭の中を整理
できたらいいなと思っています。

わたしたちの日々の生活はどんな形であれ、未来への種まきと
なります。かかる時間は人それぞれですが、あなたと出会い、
一緒にその種に芽が出るようお手伝いをさせていただける日を
お待ちしております。



↑こちらから簡単に当窓口へ
メールを送ることができます。

この冊子に関するお問い合わせ

鎌倉市ひきこもり相談窓口（生活福祉課）

〒248-8686

鎌倉市御成町18-10

☎ 0467-61-2319

✉ hikikomori@city.kamakura.kanagawa.jp