



ひきこもり支援ガイドブック



山形県 村山保健所



はじめに

村山保健所では、ひきこもりに悩む御家族等への支援を平成14年度から開始し、家族教室や研修会の開催等、重点事業として、継続して実施しています。

ひきこもりの要因は多種多様で、きっかけや経過は千差万別です。しかし、家族間での関係の悪化を心配したり、周囲に隠しておきたいという気持ちがあったりすることで、支援が受けられずに孤立し、いつの間にか長期化、深刻化する傾向があります。

また、どこに相談していいのかわからず、人知れず悩んでいる御家族もいらっしゃるのではないのでしょうか。

このガイドブックは、地域で支援者となる方々に、ひきこもりについての理解を深めていただき、ひきこもりに悩む御本人や御家族を早期に相談窓口につないでいただくために作成しました。ひきこもりで日々悩まれている方々が、少しでも早く相談支援機関につながることで、解決の糸口を見出し、安心して穏やかに過ごせるよう心から願っております。

平成29年9月

山形県村山保健所長

阿彦忠之

Chapter

01

ひきこもりの支援を始める前に

1 ひきこもりの定義	3
2 ひきこもりの人数と近年の傾向	4
3 ひきこもりの特徴	7
4 ひきこもりと精神疾患	8
5 ひきこもりへの段階的支援	9
コラム1 本人・家族の声	10

Chapter

02

ひきこもり支援の実際

1 効果的な支援をするために	11
2 長期化、高年齢化を踏まえた支援について	14
3 早急に介入が必要な場合	15
コラム2 ひきこもりサポーターの声	16
事例紹介	17

Chapter

03

村山地域の相談支援機関

1 各相談支援機関の活動内容	20
2 村山地域の相談支援機関一覧	22

Chapter

01

ひきこもりの支援を始める前に

ひきこもりの支援をする際に正しい判断、行動ができるよう、ひきこもりについての情報を紹介します。

1 ひきこもりの定義

ひきこもりとは、様々な要因によって、社会的な参加の場面が狭まり、就学や就労などの自宅以外の生活の場が長期にわたって失われている状態のことです。ひきこもりの状態は人それぞれで、部屋から全く出られず、家族との関わりが失われている人もいれば、自分の買い物には出かけることができる人もいます。

ひきこもりになる方の性格や生育環境は様々です。ひきこもりは特別なことではなく、誰にでも起こりうるものです。

ひきこもりには、精神疾患が隠れていることがあり、その場合、医療の助けが必要となります。支援をする上で、ひきこもりの状態やその背景を、慎重に評価することが必要です。

厚生労働省研究

「ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン」では

『様々な要因の結果として社会的参加（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、原則的には6か月以上にわたって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）を指す。』

とされています。

2 ひきこもりの人数と近年の傾向

(1) 山形県のひきこもりの人数

山形県では、平成25年に、民生・児童委員を対象とした「困難を有する若者に関するアンケート調査」を実施しました。

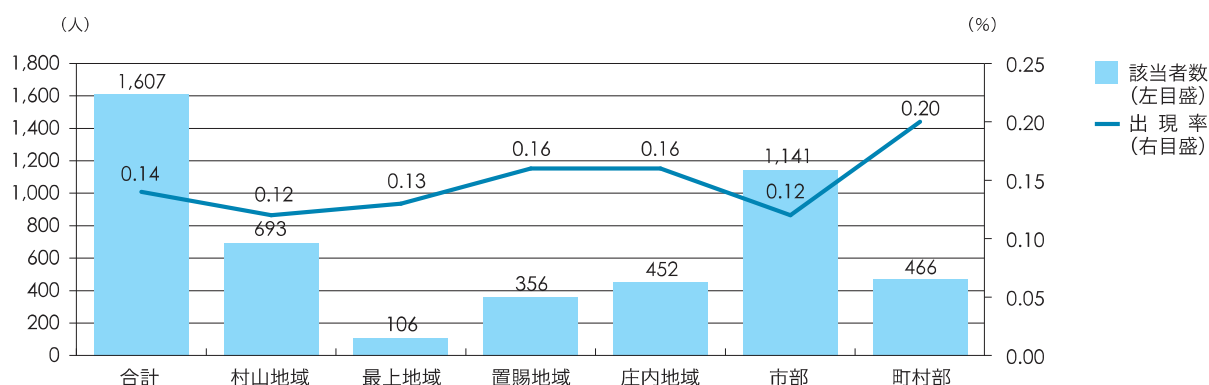
県内の民生・児童委員2,204人の方から回答していただきました。

この調査における「困難を有する若者等」とは

- ① おおむね15歳から40歳までで、次のいずれかに該当する方
 - 1) 仕事や学校に行かず、かつ家族以外の人との交流をほとんどせずに、6か月以上続けて自宅にひきこもっている状態の方
 - 2) 仕事や学校に行かず、かつ家族以外の人との交流はないが、時々買い物などで外出することもある方
- ② おおむね40歳以上の方で、上記と同様の状態にある方
- ③ 上記に準じる方で、ニート・非行など、民生・児童委員等からみて心配な方、また、家族の方から支援などについて相談があったことのある方

この調査の結果

- 県内の困難を有する若者等の人数は **1,607**人
- 村山地域の困難を有する若者等の人数は **693**人



(山形県子育て推進部 平成25年9月 困難を有する若者に関するアンケート調査)

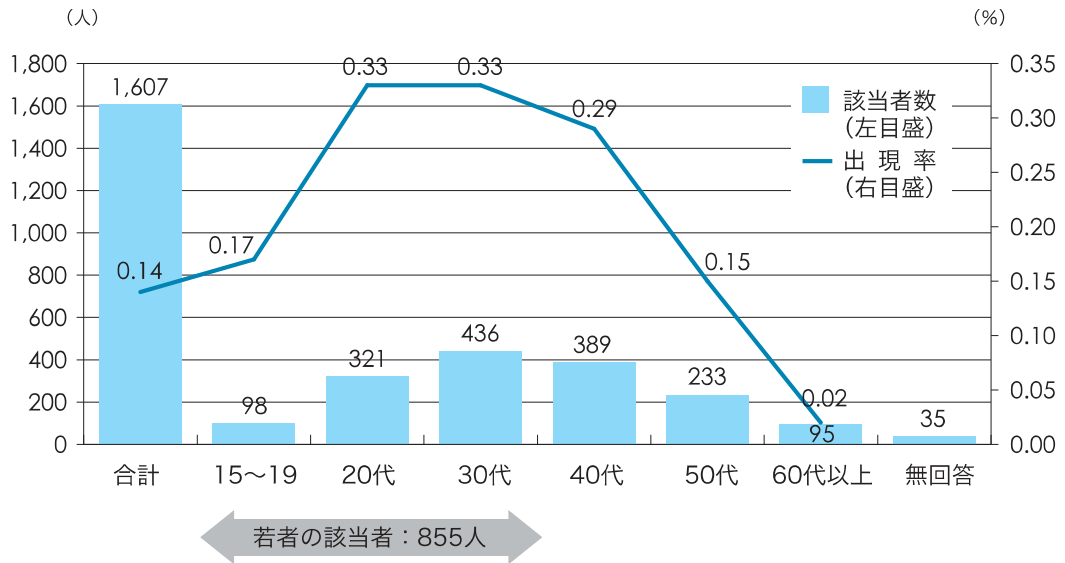
困難を有する若者等の出現率（人口当たりの該当者数）は

- 県全体が 0.14%、市部が 0.12%、町村部が 0.20%
- **町村部が市部よりもやや高くなっています**

(2) 山形県のひきこもりの傾向

① 高年齢化

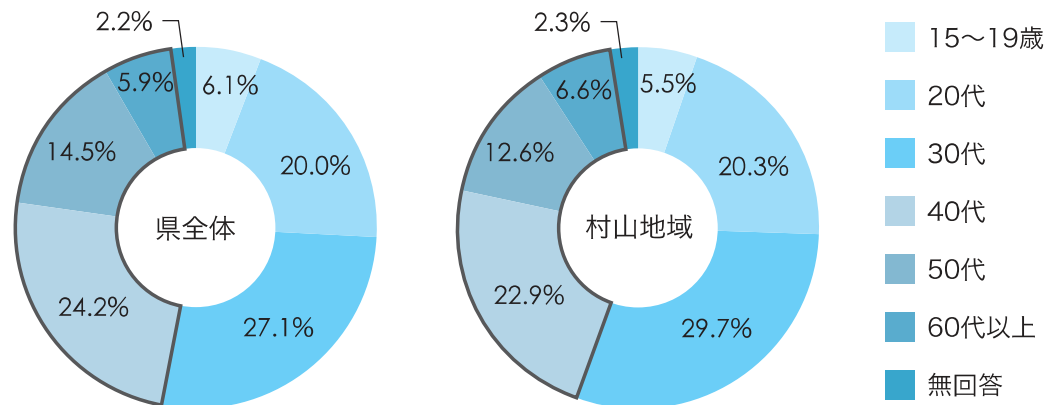
県内の困難を有する若者等のうち、もっとも多いのは30代ですが、40代以上は全体の44.6%を占めており、ひきこもりは若者だけの問題ではなくなっています。



(山形県子育て推進部 平成25年9月 困難を有する若者に関するアンケート調査)

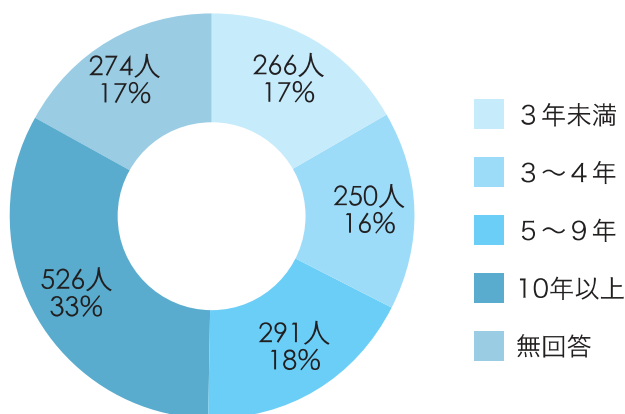
村山地域も県全体と同じ傾向

村山地域では、15~39歳が385人で全体の約55.5%、40歳以上が292人で全体の42.1%を占めており、県全体とほぼ同じ傾向です。



② 長期化

県内の困難を有する若者等のうち、ひきこもりの期間が3年以上に及ぶ方が全体の3分の2、5年以上の方が半数以上を占めており、ひきこもりの長期化が懸念される状況にあります。



(山形県子育て推進部 平成25年9月 困難を有する若者に関するアンケート調査)

全国のひきこもり推計数

平成27年に内閣府が行った「若者の生活に関する調査」によると、全国の15～39歳人口3,445万人のうち、「広義のひきこもり」の数は**54.1万人**という結果でした。

趣味の用事のときだけ外出する	準ひきこもり	36.5万人
近所のコンビニなどには出かける	狭義のひきこもり	17.6万人
自室からは出るが、家からは出ない		
自室からほとんど出ない		
合計	広義のひきこもり	54.1万人 (出現率1.57%)

※全国の満15歳～満39歳の者5千人を対象としたアンケート調査。
 回答者3,115人、回答率62.3%。「平成28年9月若者の生活に関する調査報告書」より。
 ※該当者の人数は、統合失調症と回答した方を除いた人数。

40歳以上の方を含めると、さらに該当者が多いことが推測されます！

3 ひきこもりの特徴

(1) 本人の様子

本人は不安を感じています

ひきこもっていることで自分の将来に不安を感じ、自分を責めてしまいがちです。無気力でやる気が起きず、時にはイライラすることもあります。

家族との関係が変わります

本人は、家族が自分をどう思っているか気にしています。社会との接点がなくなり、家族関係が密になるために、家族に命令するような話し方をしたり、暴力をふるったりすることがあります。

昼夜逆転の生活になることも

家族と顔を合わせることが辛くなったり、日中の予定が無かったり、日中他人と顔を合わせないように夜に外出したりすることで、昼と夜が逆転してしまうことがあります。

精神疾患が隠れている可能性があります

統合失調症などの精神疾患がひきこもりの原因となっている場合があります。また、ひきこもりの状態が続くことにより、精神疾患を発症する場合があります。

社会経験の機会を逃してしまいます

ひきこもりの長期化は、年齢に合った社会経験の機会を逃すことになり、ひきこもっていた時期が就労する時の障害となりやすいなど、社会参加を妨げる要因となります。



ストレスを上手に解消できない時、それ以上疲れないようにするためにひきこもることがあります。ひきこもることで疲れた心身を休めようとしているのです。



ひきこもることで、次に外に出るためのエネルギーを蓄えていることもあります。

(2) 家族の様子

家族も不安を抱えています

家族も、ひきこもる本人の現状と将来に大きな不安を抱えています。ストレスから精神的な不調をきたしている方も少なくありません。また、本人の問題行動（暴力、昼夜逆転など）により、家族が危険にさらされ、恐怖や苦痛を伴うことがあります。

家族が孤立する可能性があります

家族は世間の目を気にしてひきこもりを隠し、家族だけで抱え込み、孤立してしまうことが少なくありません。

家族の関係が悪化します

家族自身も対応の仕方がわからず、本人のことで頭がいっぱいになり、心配のあまり過保護・過干渉になることがあります。

こうした家族関係の悪化が、さらにひきこもりの長期化を招くという悪循環を生じさせます。

4 ひきこもりと精神疾患

ひきこもりと関連の深い精神疾患の主なものとしては、広汎性発達障害、強迫性障害、統合失調症、うつ病などがあります。

これらの精神疾患は、ひきこもりの要因になる場合があります。一方で、ひきこもりの状態が続くことで精神疾患を発症する場合があります。

(1) 広汎性発達障害

主な症状として、コミュニケーションの障害、対人関係・社会性の障害、興味・関心の偏り、こだわりなどがあります。社会生活における人間関係のストレスから、ひきこもりに至る場合があります。

(2) 強迫性障害

自分でつまらないことだとわかっているにもかかわらず、そのことが頭から離れない、何度も同じ確認を繰り返してしまうなどの症状があります。こころの病であることに気づかない人も多いですが、治療すれば改善する病気です。

(3) 統合失調症

幻覚や妄想などの症状が現れることもあれば、意欲が低下し人との関わりを避けるようになり、外出頻度が低下することもあります。早期発見・早期治療、薬物療法と再発予防のために治療の継続が大切です。

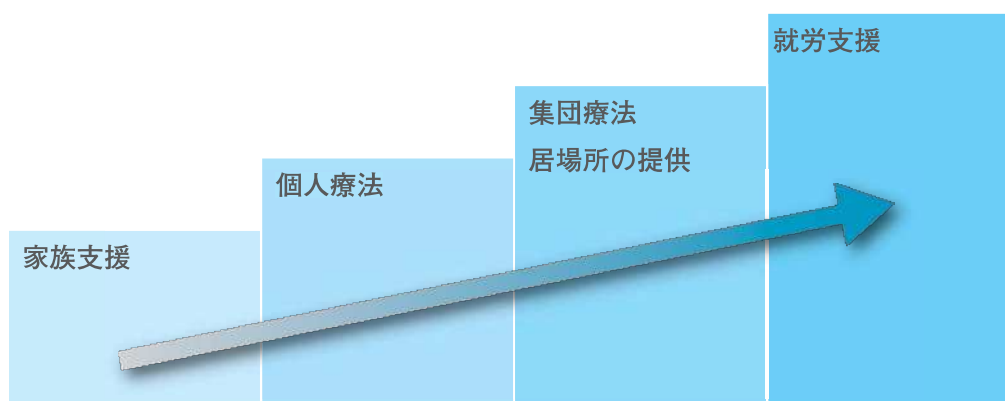
(4) うつ病

1日中気分が落ち込んだままで、その状態が長く続く病気です。それまで興味を持っていたことにも関心がなくなる、考えがまとまらないなどの症状が生じます。不眠や食欲不振などの身体症状が現れる場合も多くあります。

5 ひきこもりへの段階的支援

ひきこもりの支援は、家族支援から始まります。本人にとって、他人との関わりは家族が中心となるので、家族の態度や家族との関係は大きな意味を持ちます。

家族自身の話ができる場を作ることで、家族の気持ちが楽になり、家族が自分らしい生活を送れるようになります。家庭内の雰囲気も変わり、本人にも良い影響を与え、その後の支援につながっていくのです。



参考：厚生労働省研究「ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン」

本人・家族の声

村山保健所で実施した研修会等で、本人・家族からお話を聞く機会がありました。その一部を紹介します。

本人の声より



「なんで自分はこうなってしまったのだろう」「どうして外にいけないのだろう」と思い、常に自分を責めていました。

そんな中、相談に行くことができ、気持ちが楽になりました。相談機関もいろんな選択肢があると助かります。

相談に行く前は、親以外に話せる人がいなくて、親とぶつかることが多かったです。親には、親の会や家族教室に参加してほしいと思いました。

10年間のひきこもり期間は長すぎたかもしれませんが、私にとっては、生きていくために本能が選択した道だと思っています。

支援者の方には、本人の「安全地帯」になってほしいです。自分の思いを伝えても理解してもらえず傷つき、無力感にさいなまれ、孤独感を感じていましたから…。



家族の声より



いつまでこれが続くのかと気が遠くなっていました。家では、堂々巡りになり、本人とぶつかっていました。

個別相談で話を聞いてもらい、家族教室に参加し同じ立場にいる家族と交流することで、自分の気持ちが軽くなりました。

ひきこもり支援の 実際

ひきこもりで悩む家族や本人に、効果的に支援していくためのポイントや事例について紹介します。

1 効果的な支援をするために



「気づく」



「聴く」

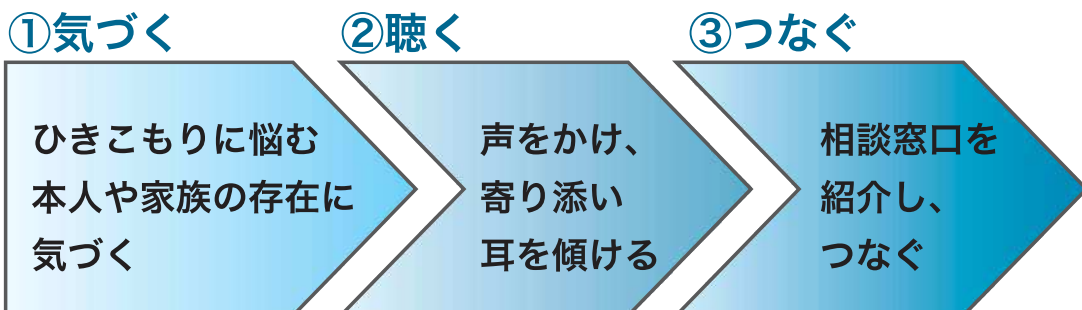


「つなぐ」

ひきこもりに悩む家族に気づいたら、家族に関わる情報や、状況の把握が必要となります。まずは家族に声をかけ、話を聴く機会を設けましょう。

ひきこもりの問題を抱える家族（場合によっては本人）に相談支援機関を紹介して、相談窓口につなぎましょう。

支援の流れ



相談窓口につないだ後も、時々声をかけ、傾聴し、見守る支援が必要です。

(1) 気づく

ひきこもっていると、近所付き合いなどの他人と会う機会がなくなっていきます。また、家族から周囲に相談することがほとんどないのが現状です。

地域の支援者となる方々が、普段の生活の中で、悩みを持ち困っている家族の存在を敏感に感じ取ることが大切です。周囲に普段と違って元気がない方、ため息をついている方はいませんか？

また、近所の住民の方から情報が寄せられることもあるでしょう。そんな時は、その家族が困っていないか気にかけて、注意して見守ることからはじめましょう。



(2) 聴く

悩んでいる家族に気づいたら、思い切って声をかけてみましょう。静かで落ち着いた雰囲気のある場所を選んで話を聴くことも重要です。

悩みを話してくれた時は、うち明けてくれたことに感謝し、助言等はせずによく耳を傾けましょう。これまでの対応をねぎらい、現時点で困っていることや気持ちを聴いて、一緒に整理してみましょう。

対話ではよくうなずき相槌をうつ、視線を合わせることで良い印象になります。また、何度か会って話を聴き、安心感を与えることも大切です。



聴く際に心がけたいこと

① 今までの家族の関わりを否定しない

育て方等、今までの関わりを否定しないでください。家族が責められるだけで、解決にはなりません。

② 個人情報や秘密を厳守する

相談を受ける上で、秘密を厳守することは大切です。あらかじめ約束し、安心してもらいましょう。

③ 会えない時は、手紙にする

ひきこもりに悩む家族（場合によっては本人）との面会が難しい場合は、手紙を自宅に届ける方法があります。

直接お会いできなくても、「困っていることがあれば力になれる」というメッセージを伝えることができます。

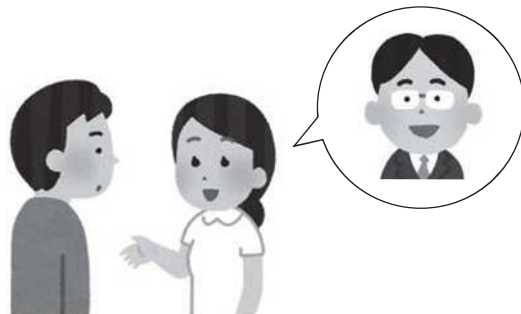


(3) つなぐ

よく話を聴いたうえで、困っていることが明らかになったら、一緒に相談先について考えましょう。

場合によっては、相談機関にまず支援者が連絡することを提案してみるのもいいでしょう。

家族のみで相談することに不安を感じている場合は、相談窓口へ同行することも支援のひとつです。



①相談窓口に行くことを拒否された時

一旦、家族の気持ちを受容しましょう。いつでも力になることを伝えてください。それで終わりにせず、その後の様子も気にかけて、頃合いを見て再度相談窓口を勧めてみましょう。

②相談支援機関を選ぶ時

本人や家族に直接渡せるチラシなどを有効に活用しましょう。相談窓口としては、保健所や精神保健福祉センター、市役所、町役場などがあります。相談先について話し合う際に、本人や家族と一緒に御覧ください。



ひきこもりは密かに進行していることが多く、把握してもどう介入したらいいのか悩む場合もあるでしょう。

ひとりで抱え込まずに、行政機関等の相談窓口へ、関わり方について相談してみるのもひとつです。

2 長期化、高年齢化を踏まえた支援について

長期化、高年齢化により家族自身の体調や経済状況の変化が見られる場合があります。まず、家族全体の支援を視野に入れながら、優先される課題解決に向けて支援していきましょう。

—— 長期化、高年齢化による本人や家族の変化 ——

長期化することで、家族にはどうすることもできない無力感が生じ、あきらめてしまいがちです。本人も家族も変化するエネルギーを失い、このままでいるしかないと思うようになります。一方、家族も高齢になり将来への不安は深刻となります。

本人は長期化することで、外界への不安感や恐怖感をさらに強めるという悪循環が生じます。親なしでは生きていけないという依存状態になり、変化せずこのままでいるしかないと思うようになります。

(1) 家族自身の体が衰え、手助けが必要な時

最寄りの地域包括支援センターに電話や来所で相談することとなります。介護保険の申請手続き等について相談できます。

(2) 経済的に困窮している時

経済的な問題の解決が優先される場合があります。生活困窮者への相談窓口があります。詳しくは **Chapter 3** を御覧ください。

(3) 社会復帰に向けた支援が必要な時

長期化している中で、一番の問題は社会経験が乏しくなり復帰がますます困難になることです。本人が望めば、再スタートできるような支援を民間団体等で実施しているので、勧めることも可能です。

(4) 本人に精神疾患等の障がいがあると思われる時

もし、精神症状が見られ、通院治療が必要な状況であれば、自立支援医療や福祉サービス等のサポートを受けることができます。また、就労においても負担の少ない「障がい者雇用」という方法や「就労支援移行事業」等の利用ができます。

詳しくは、市町の相談窓口にご相談ください。

自立支援医療(精神通院医療)とは

精神疾患の治療による通院のための医療費の公費負担制度です。医療費は通常3割が自己負担となっていますが、この制度を利用すると自己負担が1割になります。また、利用者世帯の収入等で自己負担上限額が設けられる場合もあります。

3 早急に介入が必要な場合

(1) 暴力がある

家族への暴力が日常的に行われている場合は、早急に介入が必要です。

まず家族が、本人から距離をおくことが大切です。行政機関（市町等）に相談できるよう支援しましょう。緊急性が高い場合は、警察に相談しましょう。

(2) 病気で体が弱っている

食欲の低下、不眠等明らかに体調が悪化している場合は、早急に相談が必要な時かもしれません。また、身体的な症状があるにもかかわらず、人と接するのが困難なために、受診ができず、命の危険にさらされている場合もあります。医療機関にすぐ相談するよう家族に勧めましょう。



COLUMN

コラム

2

ひきこもりサポーターの声

村山保健所で活動していただいたひきこもりサポーターから寄せられた意見や感想を紹介します。

ひきこもりサポーターの声



本人支援が一番大事だと思っていましたが、実際に関わらせていただく中で、周りの家族を支えないと、本人自身を支えることはできないと思いました。

訪問すると、本人は隣の部屋で聞いている気配がしました。言葉に敏感なので、本人にもわかるように家族と会話しています。

「お顔が見たいだけです」と書いた手紙を、家族から本人に渡してもらいました。あせらずにゆっくりやっていこうと思いました。



ひきこもりサポーターとは

平成26年度に村山保健所の研修を受け、ひきこもりの方々へ訪問支援ができるボランティアとして、訪問支援等の活動をしていただいた方々です。

事例紹介

1

仕事の間人関係でつまずき、ひきこもったAさんの例

Aさん（35歳、男性）は、大学卒業後上京し、中小企業の営業職に就きました。もともと人付き合いが得意でなかったAさんは仕事にストレスを感じ、職場で孤立してしまいました。体調をくずし、休みがちになり、とうとう出勤できなくなりました。

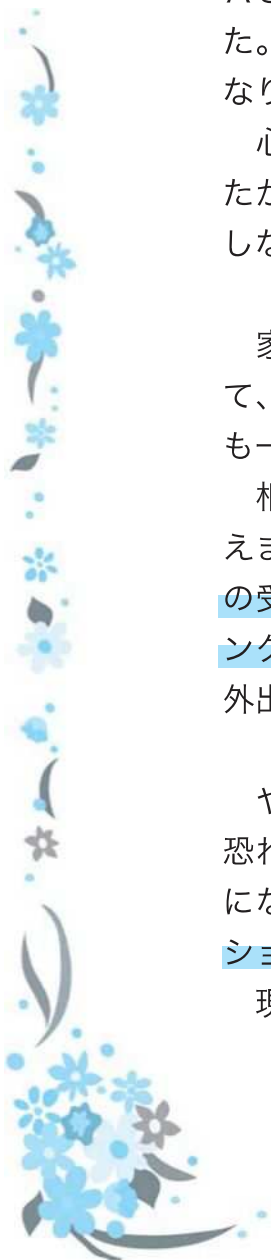
心配した家族の勧めで退職し、実家に戻り休養していましたが、だんだん自宅から出ることが少なくなり、就職活動をしないうまま昼夜逆転の生活が3年続きました。

家族が市報に載っていた保健所の「ひきこもり相談」を見て、問い合わせ、何度か相談に行きました。そのうち、本人も一緒に行くことができるようになりました。

相談の中で、本人の不眠や食欲不振、気力の低下がうかがえました。外出時の不安や緊張が強く、相談医から精神科への受診を勧められました。通院により薬物療法やカウンセリング等の治療を受けました。本人の症状は改善し、少しずつ外出できるようになりました。

やがて、就労について考え始めましたが、失敗することを恐れ、自ら就職活動するに至らず、家族に不安を訴えるようになりました。相談の中で、「やまがた若者サポートステーション」について情報提供があり通い始めました。

現在、サポート講座等を受け、就職活動中です。



事例紹介

2

不登校の経験を経て高校中退し、ひきこもったBさん

Bさん（20歳、女性）は、小さい頃から優秀でしたが、周囲から「少し変わっている」とよく言われていました。中学時代に同級生からからかわれたことがきっかけで不登校となり、高校に進学はしたものの、環境に慣れず、途中で退学してしまいました。

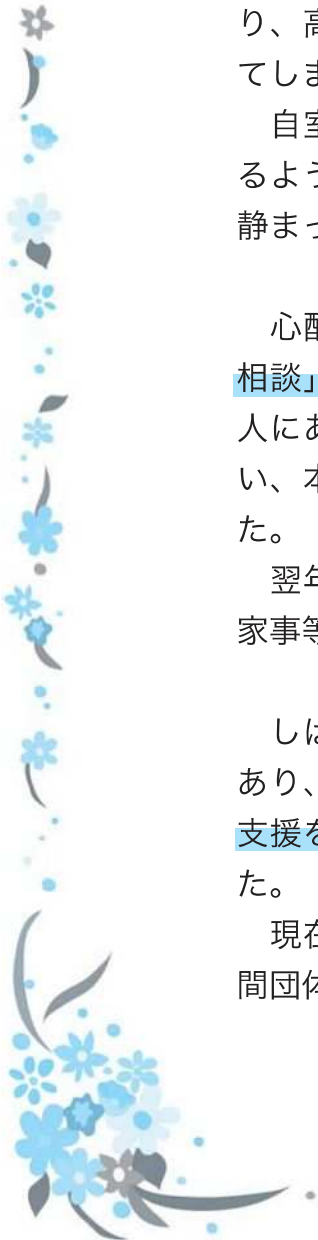
自室でひきこもりがちな生活が続き、家族との接触も避けるようになりました。食事や入浴等は、家族がいない間や寝静まってからするようになりました。

心配した家族が、インターネットで保健所の「ひきこもり相談」を見つけ、両親が来所し相談しました。お母さんは本人にあいさつ程度の手紙を書くことから始め、家族で話し合い、本人が自宅で安心して過ごせる環境づくりを心がけました。

翌年、本人は少しずつお母さんとは会話するようになり、家事等の手伝いをするようになりました。

しばらくして、本人から「高校を卒業したい」との訴えがあり、ひきこもり相談で紹介されていた居場所の提供や学習支援をしている民間団体に家族が思い切って相談してみました。

現在は、本人が高校卒業程度認定試験の合格を目標に、民間団体に通って勉強しています。



事例紹介

3

50歳を過ぎ、高齢の親と生活しているCさん

Cさん（55歳、男性）は、20代の頃に仕事を辞めて以降、家族との接触を避け、自室でひきこもる生活を続けていました。時々、コンビニへタバコやお酒を買いに行くことはできますが、それ以外は他人との接触を避けていました。

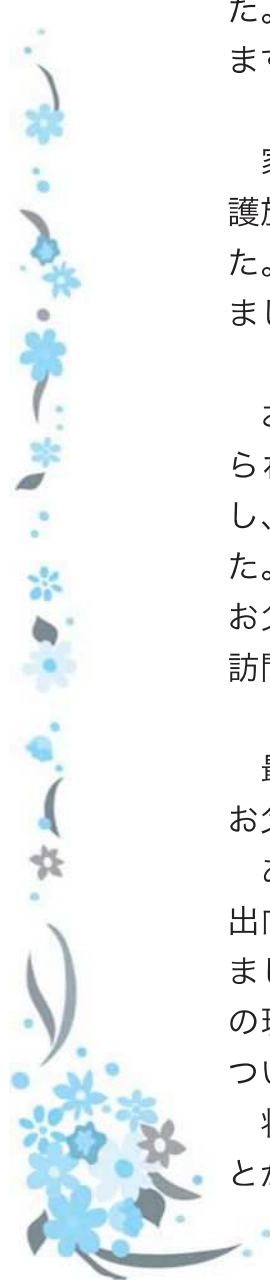
家事をしていたお母さんは、高齢で体が不自由になり、介護施設に入所し、お父さんと2人で生活することになりました。それでも本人は、お父さんとの接触を避けて暮らしていました。

お父さんは80代後半になり、高齢に伴う体調不良も多く見られるようになりました。お父さんは民生委員さんに相談し、相談を受けた民生委員さんが市役所に相談してくれました。市役所から、保健所の「ひきこもり相談」を紹介され、お父さんが利用しました。相談医から保健師による自宅への訪問が提案され、本人との接触を試みることになりました。

最初は、保健師が自宅に伺っても本人は出て来ないため、お父さんとの面談を繰り返していました。

ある日、お父さんが本人に声をかけ、保健師も自室近くに出向くと本人が、緊張しながらも時間をかけて出てきてくれました。本人との面談を何度か繰り返すうちに、両親亡き後の現実的な問題について話すきっかけができ、本人も今後について考えるようになりました。

将来的には、本人が困った時に福祉サービスを利用することができるよう、訪問支援を続けています。



村山地域の 相談支援機関

村山地域の相談支援機関を紹介します。支援者は、ひきこもりの本人やその家族に対し、適当と思われる相談支援機関を御紹介ください。

1 各相談支援機関の活動内容

(1) 山形県精神保健福祉センター

精神保健福祉に関する普及啓発や関係機関の職員への専門的な研修の開催等を行っています。

センター内に設置されている自立支援センター「巣立ち」では、義務教育終了後から青年期の方を対象としたひきこもりに関する相談窓口を開設しています。今後の支援方針について、検討し適切な支援機関や団体を紹介しています。

(2) 山形県村山保健所

村山地域の健康の保持及び増進に関する事業等を行っています。精神保健福祉担当では、ひきこもりに関する相談事業として精神科医師による個別相談や家族教室の開催等を行っています。

その他、いつでも保健師が来所や電話での相談に応じています。

(3) 市町の相談窓口

生活保護や、精神科に通院する際の自立支援医療の申請、障がい者サービスを利用する際の窓口等になっています。

こころの健康に関する相談窓口でもあります。

(4) 生活困窮者への相談支援機関

生活困窮者自立支援法に基づき相談支援を行っています。

経済的に困窮し、最低限度の生活を維持することができなくなるおそれのある方が対象となります。経済的な問題などを相談する窓口となります。

(5) 民間団体の相談支援機関

民間団体でも、ひきこもり等で悩む若者への支援をしている機関があります。

①認定特定非営利活動法人発達支援研究センター

フリースペース（居場所の提供）や学習サポート、就労支援等を行っています。電話や来所での相談に応じ、場合によっては訪問による支援も行っています。

若者相談支援拠点及びやまがた若者サポートステーションとしても活動しています。

②ぷらっとほーむ ※2018年度末 活動終了

フリースペース（居場所の提供）、交流会、学習支援等を実施しています。電話や来所での相談の他、メールでも相談を受け付けており、若者相談支援拠点としても活動しています。

若者相談支援拠点とは

山形県がNPO法人に委託し、悩みを持つ若者の相談窓口の開設、居場所の提供等特色ある取組みを通して、地域で安心して生活できる体制づくりを進めている機関です。電話や来所相談の他、出張相談会を開催しています。

やまがた若者サポートステーションとは

厚生労働省及び山形県の委託を受けて、15～39歳の仕事に就かず家事や通学もしていない若者及び家族の再スタートを支援する機関です。

2 村山地域の相談支援機関一覧

※相談支援機関一覧の情報は変更になっている場合がございますので、御留意お願いいたします。

県の相談支援機関

山形県精神保健福祉センター 自立支援センター 巣立ち

電話番号 023-631-7141(専用電話)

所在地 山形市小白川町2-3-30

ひきこもり相談窓口

電話相談 月火木金9~12時/13~17時

来所相談 月火木金9~12時(予約制)

山形県村山保健所

電話番号 023-627-1184

所在地 山形市十日町1-6-6

保健師による電話・来所相談(随時)

精神科医師の個別相談(月2回)

※来所相談は事前に予約が必要になります。

市町の相談窓口

山形市障がい福祉課

電話番号 023-641-1212(内580、621)

所在地 山形市旅籠町2-3-25

寒河江市健康福祉課

電話番号 0237-86-2111(内624)

所在地 寒河江市中央2-2-1
(ハートフルセンター内)

上山市健康推進課

電話番号 023-672-1111(内157)

所在地 上山市河崎1-1-10

村山市保健課

電話番号 0237-55-2111(内136)

所在地 村山市中央1-3-6

天童市健康課 (天童市健康センター)

電話番号 023-652-0884

所在地 天童市駅西5-2-2

東根市子育て健康課

電話番号 0237-43-1155(内126)

所在地 東根市中央1-5-1

尾花沢市福祉課

電話番号 0237-22-1111(内170)

所在地 尾花沢市若葉町1-1-3

山辺町保健福祉課

電話番号 023-667-1107(内2137)

所在地 山辺町緑ヶ丘5

中山町健康福祉課

電話番号 023-662-2836

所在地 中山町大字柳沢2336-1

河北町健康福祉課

電話番号 0237-73-2111(内171)

所在地 河北町谷地戊81

西川町健康福祉課

電話番号 0237-74-3243(内172)

所在地 西川町大字海味543-8

朝日町健康福祉課

電話番号 0237-67-2116(内282)

所在地 朝日町大字宮宿1115

大江町健康福祉課

電話番号 0237-62-2114(内156)

所在地 大江町大字左沢882-1

大石田町保健福祉課

電話番号 0237-35-2111(内171)

所在地 大石田町緑町1

生活困窮者への相談支援機関

山形市生活サポート相談窓口 (山形市社会福祉協議会)

電話番号 023-674-0680
所在地 山形市城西町2-2-22
対象市町 山形市

寒河江市生活自立支援センター (寒河江市健康福祉課)

電話番号 0237-86-2111(内617)
所在地 寒河江市中央2-2-1
対象市町 寒河江市

上山市生活自立支援センター (上山市社会福祉協議会)

電話番号 023-679-8890
所在地 上山市南町4-5-12
対象市町 上山市

村山市生活自立支援センター (村山市社会福祉協議会)

電話番号 0237-53-3787
所在地 村山市中央1-5-24
対象市町 村山市

天童市生活自立支援センター (天童市社会福祉協議会)

電話番号 023-654-5156
所在地 天童市老野森2-6-3
対象市町 天童市

東根市生活自立支援相談窓口 (東根市社会福祉協議会)

電話番号 0237-41-2361
所在地 東根市中央1-3-5
対象市町 東根市

尾花沢市生活自立支援センター (尾花沢市社会福祉協議会)

電話番号 0237-22-1092
所在地 尾花沢市新町3-2-5
対象市町 尾花沢市

東南村山地域生活自立支援センター (山形県社会福祉士会)

電話番号 023-615-6565
所在地 山形市小白川町2-3-31
(山形県総合社会福祉センター内)
対象市町 山辺町、中山町

**西村山地域生活自立支援センター
(山形県社会福祉事業団)**

電話番号 0237-73-3240

所在地 河北町谷地己56-8
(地域活動支援センターういんず内)

対象市町 河北町、西川町、朝日町、大江町

**北村山地域生活自立支援センター
(村山市社会福祉協議会)**

電話番号 0237-53-3787

所在地 村山市中央1-5-24

対象市町 大石田町

民間団体の相談支援機関

※最上・置賜・庄内地域の相談支援機関も掲載しております。

村山地域

**認定特定非営利活動法人 発達支援研究センター
(個別相談、居場所の提供、学習支援、交流活動)**

電話番号 023-623-6622

所在地 山形市小荷駄町2-7

**ぷらっとほーむ
(居場所の提供、電話相談、学習支援)**

電話番号 023-664-2275

所在地 山形市緑町4-10-3 3階A

※2018年度末 活動終了

■ その他の地域

フリースペース まちかどカフェ たまりば (居場所の提供、個別相談、就労体験、講座)

電話番号 080-3144-3009

所在地 新庄市若葉町1-4

特定非営利活動法人 With 優 (個別相談、学習支援、就労支援)

電話番号 0238-33-9137

所在地 米沢市赤芝町字川添1884

特定非営利活動法人 から・ころセンター (家族会、各種相談、居場所の提供、就労継続支援B型事業所)

電話番号 0238-21-6436

所在地 米沢市東2-8-116

自立支援センターふきのとう (個別相談、訪問相談、学習支援、体験塾)

電話番号 0235-24-1819

所在地 鶴岡市青柳町42-32 (特定非営利活動法人 一步 内)



おわりに

最後までお読みいただきありがとうございました。

今後の地域活動をとおして、ひきこもりに悩む本人や家族に積極的に気づき、話を聴き、早期に相談窓口につないでいただくため、このガイドブックを活用していただければ幸いです。

ひきこもりは、息の長い支援が必要です。支援者自身も1人で抱え込まず、関係機関と連携しながら本人や家族に寄り添い、支援に取り組んでいただきたいと思います。

ガイドブック作成にあたり、御意見・御協力いただいた皆様に感謝申し上げます。

