

ひきこもり専門支援センター通信

沖縄県では、平成28年10月に沖縄県ひきこもり専門支援センターを開所し、県内全域のひきこもり支援を行っています。また、国の施策として、ひきこもりに関する相談は、身近な市町村で対応できるよう推進しており、令和6年4月1日現在、沖縄県内すべての市町村において、ひきこもりに関する相談窓口が設置されています。

詳細については、沖縄県地域保健課のホームページに市町村ひきこもり相談窓口一覧が掲載されていますので、ご確認の上、ご活用下さい。

ひきこもりの現状



「ひきこもり」とは、さまざまな理由で家族以外の人間関係を避け、おおむね6ヶ月以上家庭にとどまり続けている状態です。

心と体が疲れている場合は、ひきこもることが必要なときもあります。

令和4年度に実施されました内閣府の調査によりますと、国民の**50人に1人**がひきこもり状態にあり、**全国で約146万人**の方が広義のひきこもり状態にあると報告がありました。この調査結果を踏まえると**沖縄県**においては、**約17,700人**がひきこもり状態にあると推計されます。

	割合	全国の推計値	沖縄県の推計値
15歳～64歳	2.04%	1,463,000人	17,700人
15歳～39歳	2.05%	619,100人	7,975人
40歳～64歳	2.02%	838,800人	9,656人

広義のひきこもり状態とは、

- ①自室からほとんど出ない
- ②自室からは出るが、家からは出ない
- ③近所のコンビニなどには出かける
- ④趣味の用事の時だけ外出する

のいずれかを回答し、かつ、その状態となって6か月以上経つと回答した方

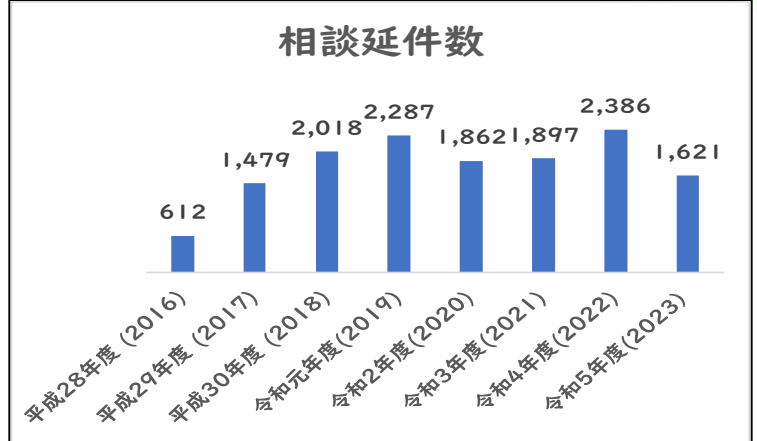
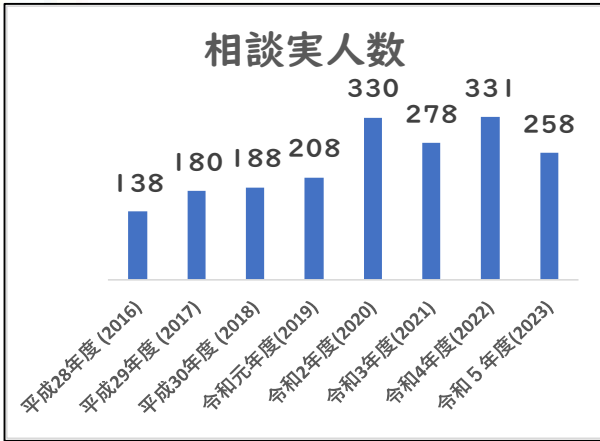
沖縄県ひきこもり専門支援センターについて



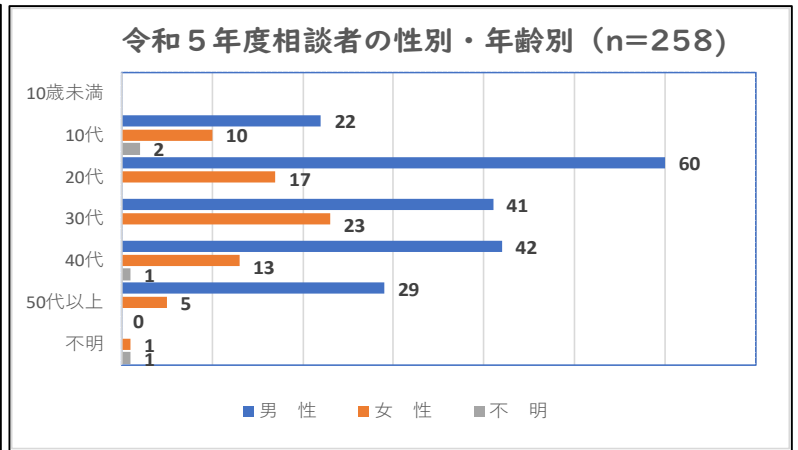
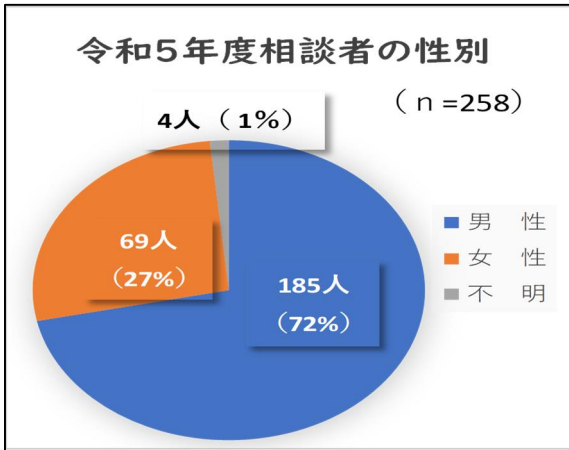
ひきこもり状態が長期化していくと社会参加や自分らしく生きていくことが難しくなります。そこで、当センターの相談員がひきこもりでお困りのご本人やご家族の相談に応じています。必要に応じて、お住いの地域の専門機関等をご紹介させていただくことがあります。

また、ご相談の内容に応じて、教育や福祉、保健・医療、労働などの関係機関と連携し、具体的な支援方法を一緒に考えていきます。

ひきこもり専門支援センターの活動実績

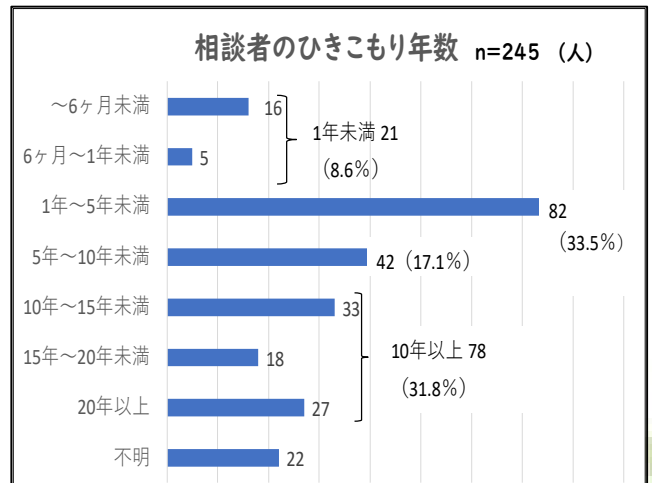


※平成28年度は、10月～3月までの実績です。(データ元:沖縄県総合精神保健福祉センター所報)



相談対応延べ件数(令和5年度)

支援方法	本人	家族			関係機関	その他 (親族・知人等)	延件数
		父母	きょうだい	妻・夫 同居家族			
電話	136	484	53	10	207	9	899
来所	132	243	11	3	7	1	397
訪問支援・同行支援	44	72	0	0	5	0	121
メール・文書	98	100	3	2	1	0	204
延件数	410	899	67	15	220	10	1,621
		981					



※相談実数より「ひきこもり以外の相談(病気や家族の悩み等)」を除いた数

ひきこもり経験者の体験談（20代女性）

私は中学2年生から高校3年生まで学校へ行けなくなる時期が何度もあり、高校卒業後2年間引きこもりでした。

学生時代の自分は、親や先生に良い子だと思われたい、そのために部活も勉強も頑張っただけというプレッシャーを自分自身にかけていました。テストで悪い点を取るのが怖くて朝登校ができず、学校へ行けなくなる、ということが続きました。当時は夜眠れなくなる、朝は腹痛や頭痛がひどく気持ちが沈みベッドから起き上がれない、という自分自身の状態にとっても動揺していました。親や先生はそんな私を心配し、いじめがあったのか、悩みがあるのか、学校へ行けない理由を聞いてきました。うまく自分の状態を説明できず、理由を聞かれること自体がとても苦しかったのを覚えています。親に熱がないなら学校へ行きなさいと言われ、先生からは受験に不利になる、単位落とすかもしれないよと言われ、毎日がつらかったです。皆のように当たり前に学校へ行けない自分はおかしい、恥ずかしいと思っていました。

なんとか高校を卒業した後は、うつ状態になって家に引きこもるようになりました。同級生が大学進学や就職をする中、自分だけが取り残されていて、自分の将来は終わったと考えていました。このままではいけない、と思っていましたが、自分に向き合って受験や就職を頑張るエネルギーがまったく残っていませんでした。私の存在自体が、家族に迷惑をかけていると思っていました。何もできない状態が続き、家族と直接顔を合わせて話すことも少なくなっていた中で、両親から「良い大学へ行ったり良い所へ就職しなくてもいい。あなたが楽しく生きていてくれるだけでいい」という手紙をもらいました。その言葉でとても安心し、自分を否定しなくても良いのかもしれないと思えるようになりました。

その後、メンタルクリニックへの通院や精神保健福祉センターでの面談を通して、少しずつ自分の苦しい気持ちを吐き出せるようになりました。今まで自分一人で苦しんでいたけれど、誰かに悩みを話し、頼ることは恥ずかしくないということを知りました。相談員の方に生活訓練という福祉サービスを紹介され、そこに通うようにもなりました。いきなり人が集まる場に行くのはとても緊張したので、最初は個室で本を読んで過ごしたりしていました。だんだんヨガやアナログゲームなどのカリキュラムに参加できるようになり、周りの人とも関われるようになりました。自分と同世代で引きこもっていた経験がある方たちと、精神的な辛さや悩みを共有できたことで、気持ちが軽くなりました。また、クリニックの先生や福祉施設のスタッフの方、家族に否定されず見守ってもらったことで、自分を少しずつ肯定できるようになり、これから将来のために何をしたいか、何をしてみたいか考えられるようになりました。一年半ほど福祉サービスを利用し、その間に職場実習やアルバイト、運転免許取得などに挑戦し、失敗も重ねながら、社会にできる自信をつけることができました。

現在はフルタイムで働きはじめて2年目になります。またあの頃のように外へ出られなくなるかもしれない、という不安はあります。何かあったとしても自分一人で苦しまず、誰かに頼ってもよいということを忘れずに日々を過ごしていきたいと思っています。



家族会等のご案内

北部地区 「不登校・ひきこもりを考える会」

- 場所 北部福祉事務所（名護市）
- 日時 毎月第3木曜日 19:00～21:00
- 参加費 1回 200円
- 連絡先 090-4514-7984（親川）

NPO法人ちゅらゆい（コミュッと!） ニート・ひきこもり～親や支援者の会～

- 場所 うるま市健康福祉センターうるみん
- 日時 毎月第2火曜日 18:00～19:45
- 参加費 1回 500円
- 連絡先 098-923-0697

現在、休会中

中部地区 「ひきこもりを考える交流会」

- 場所 沖縄市社会福祉センター（沖縄市）
- 日時 毎月第4か5日曜日 14:00～17:00
- 参加費 1回 300円
- 連絡先 090-9783-8990（豊里）

※不定期開催のため、事前にお問い合わせをお願いします。

「つどい」

- 場所 沖縄国際大学9号館1階介護実習室、ボランティア支援室
- 日時 不定期開催
- 参加費 適宜徴収
- 連絡先 090-1949-8825（知名）

「不登校・ひきこもりを考える 那覇・南部の会」

- 場所 那覇市保健所
- 日時 毎月第4土曜日 14:00～16:00
- 参加費 1回 200円
- 連絡先 090-3797-6888（赤嶺）

全国ひきこもり KHJ 親の会沖縄支部 ていんさくめ花の会

- 場所 なは市民活動支援センター内
- 日時 定例会：毎月第1土曜日 10:00-13:00
- 参加費 月500円
- 連絡先 070-5277-2036（代表）
- メール：info@khj.okinawa
- サイト：www.khj.okinawa 「khjおきなわ」で検索

ひきピア ROOM

ひきこもりや不登校のご本人やご家族、支援者がオンライン上でつながるしくみで情報提供や BLOG 運営、ラジオ配信、オンライン会の開催をしています。

詳細は、ホームページをご覧ください。

KHJ ちゃたん

- 場所 :北谷町生涯学習プラザ
- 日時 :毎月第3土曜日 9:00-12:00
- 参加費 1回 500円
- 連絡先 070-5277-2036（代表）
- メール：info@khj.okinawa
- サイト：www.khj.okinawa 「khjおきなわ」で検索

※日時、場所等詳細については、随時各連絡先へ確認をお願いします。



発行：沖縄県ひきこもり専門支援センター（沖縄県立総合精神保健福祉センター内）

TEL:098-888-1455 FAX:098-888-1449

