保存版

かみのかわ ひきこもり等支援パンフレット

障がい

未就労

不登校

社会福祉法人上三川町社会協議会

目　次

１．はじめに・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１
２．ひきこもりとは・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・２
３．ひきこもり相談支援団体等紹介（町内）
①社会福祉法人上三川町社会福祉協議会・・・・・・・・・・・・・３
②上三川町役場　健康福祉課・・・・・・・・・・・・・・・・・・・５
③上三川障がい児・者生活相談支援センター・・・・・・・・・・・７
④地域活動支援センターぐるっぽ・・・・・・・・・・・・・・・・９
⑤上三川町適応指導教室「オアシス」・・・・・・・・・・・・・・１１
４．ひきこもり相談支援団体等紹介（町外）
①栃木県子ども若者・ひきこもり総合相談センター（ぽらりす☆とちぎ）
・・・・・・・・・・・・１３
②とちぎ若者サポートステーション・・・・・・・・・・・・・・・１５
③県南健康福祉センター・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１７
④NPO法人KHJとちぎベリー会 ・・・・・・・・・・・・・・・・・１９
５．おわりに・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・２１

◆各相談支援団体等へのお問い合わせについて

年齢、障がいの有無等によっては対応できない場合がございますので、各相談支援団体の内容を御確認のうえ、お問い合わせください。

１.はじめに

　このパンフレットは、ひきこもりに悩んでいる方やご家族の方が支援を求めやすい環境・体制づくりを進めるとともに、住民のみなさまの理解を図るために配布しました。

「ひきこもりは自分には関係ない」という方が少なくないと推察されます。

　しかし、社会情勢の変化、対人関係の問題や不登校・就労の問題（失業やリストラ、転職等）、障がい等がきっかけでひきこもりになることもあり、子どもから高齢者まで、いつ誰がひきこもりになってもおかしくありません。

　このパンフレットは、ひきこもりとはどういった状態なのかということと、どこかに相談したいと思ったときに、どのような相談支援機関があり、どのような相談ができるのかがわかるようなものとなっております。

　今すぐに必要ではなくても、相談支援機関があるということを知っていただくことで、いざというときに役に立つことがあるかもしれません。

　住民のみなさまには、ひきこもりへの理解の普及・啓発、ひきこもりに悩んでいる方やご家族の方には、一歩を踏み出すきっかけになれば幸いです。

　なお、本パンフレットを作成するにあたりご協力いただきました関係機関、団体のみなさまに心から感謝申し上げます。

令和４年４月　社会福祉法人上三川町社会福祉協議会

2.ひきこもりとは

ひきこもりとは、「さまざまな要因によって、社会的参加（就学、就労、家庭外での交遊）を回避し、長期に渡って自宅以外での生活の場が失われている状態」のことを指します。

ひきこもりは、本人や家族だけの要因で起こる状態ではなく、心の状態やさまざまな要因、環境が相互に影響して表れる現象です。

（１）ひきこもりの状態はさまざま

ひきこもりはじめた時期も、中学・高校・大学の在学時や就職した後などさまざまです。

また、抱えている問題も人によって異なり、何らかの精神的な病気や発達の障がいが影響して、ひきこもり状態になる場合もあります。

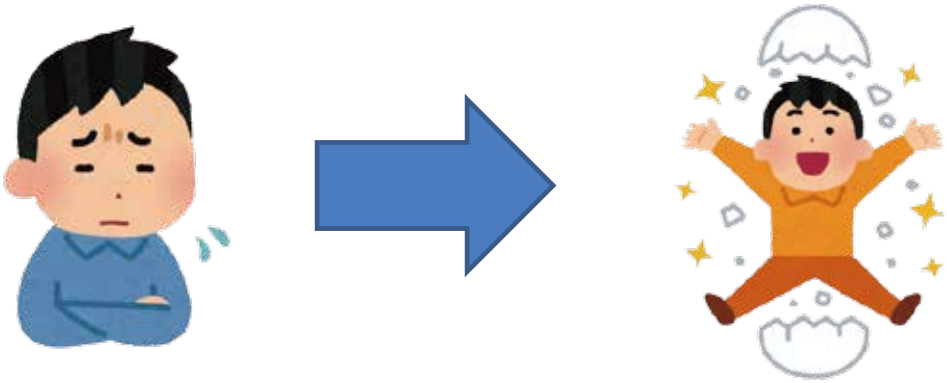
（２）ひきこもりは自分を守るため

現代社会は、ストレス社会と言われています。ストレスが大きすぎて自分の力ではどうにもできなくなった時、外からの刺激を遮断して自分の殻に閉じこもることにより、自分を守ろうとすることがあります。この状態を外から見ると「ひきこもり」になります。「ひきこもり」は、疲れ切った状態の心にエネルギーを蓄えるために必要な休息期間であるとも考えられます。

（３）回復のために正しい理解を

甘えている、なまけていると思われることがありますが、決してそうではありません。ご本人やご家族だけでは問題を解決することが難しい場合もあります。

まずは、ひきこもりについての正しい知識をもち、ご本人に合った適切な回復への道筋を見つけ出していくことが大切です。



３.ひきこもり相談支援団体等紹介（町内）

①社会福祉法人上三川町社会福祉協議会

＜住　所＞　〒３２９－０６１７　上三川町上蒲生１２７－１（上三川いきいきプラザ内）
＜電　話＞　０２８５－５６－３１６６
＜ＦＡＸ＞　０２８５－５６－３１６４
＜E-mail＞　chiiki@kamisyakyo.or.jp
＜ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞ＞　http://www.kamisyakyo.or.jp/

団　体　紹　介

団体の概要	住民をはじめ、民生委員児童委員、福祉関係者やボランティア等と連携し、地域にある様々な福祉課題を地域全体の問題としてとらえ、みんなで考え、話し合い、協力して解決することを目的に様々な地域福祉活動を展開しています。
対象者	上三川町に在住でひきこもり状態にある本人及びその家族など。
利用時間	月曜日～金曜日　８：３０～１７：１５ ※土・日・祝日、１２/２９～１/３は除く
スタッフ構成	地域福祉係４名
利用状況	令和４年度から開始
支援方針 活動内容	・「どこに相談したらよいかわからない」、「何から始めてよいかわからない」といった相談について、聞き取りをさせていただいたうえで、必要な関係機関へおつなぎします。 ・毎月第２・第４水曜日９：００～０：００まで上三川いきいきプラザ１階　共用相談室にて心配ごと相談所を開設しております。 心配ごと相談所は、民生委員児童委員、人権擁護委員、行政相談委員で構成する心配ごと相談員が悩みごとの相談に応じます。（予約不要） ・ボランティアセンター事業を実施しており、ボランティアを依頼したい、ボランティア活動をしてみたいといったボランティアに関する相談もお受けします。
利用料	無料

支　援　内　容

項　　目	内　　容
面接相談	事前に予約をお願いします。
電話相談	随時対応しています。
メール相談	面接や電話が困難な場合に対応しています。
訪問支援	来所が難しい方は、ご自宅等に訪問します。
外出同行	相談内容によっては対応します。

団体から一言

不安や悩みを口にすることで、何か糸口が見つかるかもしれません。気軽にご相談ください。

②上三川町健康福祉課

＜住　所＞　〒３２９－０６９６　上三川町しらさぎ１－１
＜電　話＞　０２８５－５６－９１２８
＜ＦＡＸ＞　０２８５―５６―６８６８
＜E-mail＞　fukushi01@town.kaminokawa.lg.jp
＜ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞ＞　https:// www.town.kaminokawa.lg.jp/

団　体　紹　介

団体の概要	日常生活の困りごと、生活に貧困しているなど様々な相談に応じます。
対象者	上三川町に在住でひきこもり状態にある本人及びその家族など。
利用時間	月曜日～金曜日　８：３０～１７：１５ ※土・日・祝日　１２/２９～１/３は除く
スタッフ構成	福祉人権係　７名
支援方針 活動内容	・困っているけど、相談先がわからないなどの日常生活の困りごとについて、お話をお伺いし、役場庁内の関係課や相談支援事業所などをご紹介します。 ・就労支援や、生活保護などの生活に関する相談に応じます。 ・その他、障がい者の福祉サービスの利用などをご案内します。
利用料	無料

支　援　内　容

項　　目	内　　容
面接相談	就労支援や生活保護の相談には事前にご連絡をいただけますと幸いです。
電話相談	随時対応しています。
メール相談	面接や電話が困難な場合に対応しています。

団体から一言

困っていることがあるけど、相談先がわからないときでもご相談ください。
就労支援や生活保護の相談には、事前にご連絡をいただけますと幸いです。

③上三川障がい児・者生活相談支援センター

＜住　所＞　〒３２９－０６１１　上三川町上三川5082-15
＜電　話＞　０２８５－３８－６８５４
＜ＦＡＸ＞　０２８５－３８－６８４１
＜E-mail＞　kaminokawa-sw@kobusi.or.jp
＜ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞ＞　https://www.kobusi.or.jp/menu/katudou/act-kaminokawa/soudan-kaminokawa/

団　体　紹　介

団体の概要	社会福祉法人こぶしの会：上三川ふれあいの家ひまわり内において、何らかの障がいをお持ちの皆さんを対象として障がい福祉サービスにおける生活相談支援を行っています。
対象者	身体障がい者・知的障がい者・精神障がい者・障がい児、その他の障がい児者、対象となる障がい児者のご家族の方が対象となります。
利用時間	・開所日　：　月曜日から金曜日 ・時　間　：　８：３０～１７：００
スタッフ構成	・相談支援専門員　　有資格：社会福祉士、介護福祉士、保育士　等（内２名相談支援コーディネーター(相談支援包括化推進員)養成研修修了）
利用状況	・主に上三川町にお住いの身体障がい者・知的障がい者・精神障がい者・障がい児、その他の障がい児者の方、またご家族のなどの方々から、下欄記載の内容に関する諸々についてのご相談があります。 ・ご相談は、障がい福祉サービスを必要とされている６４歳までの方の利用となっています。
支援方針 活動内容	・相談者の方の意志及び人格を尊重し、常に相談者の立場に立った相談支援ができるよう努めています。 ・当センターの活動内容としては、以下のようなことに関する相談支援を行っています。 ・福祉サービスに関すること　　・健康や医療に関すること ・不安の解消や情緒安定に関すること　・障がいや病状に関してのこと ・保育や教育、療育に関すること　・家族関係や人間関係に関すること ・家計や経済的なことに関すること　・生活技術に関すること ・就労に関すること　・社会参加や余暇活動に関すること ・権利擁護に関すること　・その他の相談内容について ・お電話でお問い合わせいただき、ご相談の状況に応じて電話相談や訪問にて相談などを行っています。 ・ご相談内容によって情報提供を行ったり、必要に応じて障がい福祉サービスに繋げていくなどの支援を行っています。
利用料	・特に利用料が発生することはありません。

支　援　内　容

項　　目	内　　容
面接相談	開所日：月曜日～金曜日 時間：８：３０～１７：００内で行っています。
電話相談	開所日：月曜日～金曜日 時間：８：３０～１７：００内で行っています。
訪問支援	開所日：月曜日～金曜日 時間：８：３０～１７：００内で行っています。

団体から一言

「何か情報があるといいな」、
「ちょっと相談できる人はいないかな」、
「こんな時どうしたらいいのかな」、
など普段の生活の中でそんな思いになった時には当障がい児・者生活相談センターにお声掛けください。

④地域活動支援センターぐるっぽ

＜住　所＞　〒３２９－０６１１　上三川町上三川5082-15
＜電　話＞　①０８０－３３８６－１２７５（ぐるっぽ直通）
②０２８５－３８－６８２１（上三川ふれあいの家ひまわり）
※お電話でのご相談は月曜日から金曜日の下記開所時間内でお願いいたします。
＜ＦＡＸ＞　０２８５－３８－６８４１（上三川ふれあいの家ひまわり）
＜E-mail＞　guruppo@kobusi.or.jp
＜ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞ＞　https://himawari.kobusi.or.jp
＜ｲﾝｽﾀｸﾞﾗﾑ＞https://www.instagram.com/tikatu_guruppo/

団　体　紹　介

団体の概要	創作的活動や生産活動の機会の提供を行い、障がいのある方の日常生活の向上を支援することを目的としています。
対象者	18歳以上で上三川町内に住民票を有する方の内、精神障がい者、知的障がい者、身体障がい者
利用時間	［開所日］　：月曜日から金曜日および一部の土曜日(※日・祝日は休み) ［開所時間］：９：00～16：00
スタッフ構成	管理者1名、管理者代行1名、支援員3名
利用状況	登録者数17名（男性4名、女性13名）。一日当たりの利用者数は５名弱。（※令和4年2月時点における利用状況となります）
支援方針 活動内容	**（支援方針）** 「居場所の提供」と「社会参加の促進」を大きな支援方針としています。障がいを抱えながら地域で暮らしている利用者さんが気軽に立ち寄り、同じような悩みを抱える仲間たちと支え合いながら、自分らしく過ごすことができるよう支援をしております。日々の活動を通して、新たなやりがいや生きがいを模索すると同時に、一人ひとりが役割を担い、周囲と良好な関係を築きながら集団生活が送れるよう支援をしております。 **（活動内容）** 手芸や小物作りを主とした創作的活動や生産活動を行っています。最近ではシュシュやエコバッグ、ウッドクリップやクリスマスツリー等の小物を制作いたしました。女性だけでなく男性の利用者さんも趣味の絵画や運動（卓球、バドミントン等）、ボードゲームといった活動を楽しまれています。 毎月のプログラムとしてはおやつ作りや調理実習、外出等があります。いずれも利用者さんと職員が企画から共に考え、実施をしております。この他、七夕やクリスマス、初詣といった季節のイベントも大きな楽しみとなっています。

利用料	・1日あたりの利用者負担額は250円、利用者負担上限月額は1,500円 （※住民税非課税世帯および生活保護世帯を除く） （※法人の方針として利用料は一律0円でご案内しております） ・おやつ作りや調理実習の材料費、レクリエーション活動の参加費は実費負担です。 ・創作的活動については、活動内容により実費負担を求める場合がございます。 （※令和4年2月時点では、活動費の範囲内で活動を行っているため、利用者さんの実費負担はありません） ・昼食のご希望がある方は、施設で提供している給食を有料で頼むことができます。

支　援　内　容

項　　目	内　　容
面接相談	事前に予約をお願いします。
電話相談	随時対応しています。 （当日の職員の人数によっては、改めてお電話させていただくこともあります。予めご了承ください。）

団体から一言

障がいのある方が地域で自分らしく暮らしていくことができるよう支援をしております。同時に、地域で生きづらさを覚えながら暮らしている方の居場所の一つになれることを目指しております。「家から出たいけれど、どうしたらいいか分からない」、「誰かと話がしたい」等とお悩みの方は、是非一度、お気軽にご連絡ください。

※プログラム例

☆地域活動支援センター　ぐるっぽ☆

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
	図書館ボランティア	ぐるっぽだより配り	ひな祭りの飾りを見に行く(真岡)	調理実習の買い出し	休み	休み
	創作・生産活動	フリータイム	フリータイム	創作・生産活動		
7	8	9	10	11	12	13
調理実習（キーマカレー、サラダ）	図書館ボランティア	地域について知ろう!!	来月の予定の話し合い	創作・生産活動	休み	休み
後片付け・相談	創作・生産活動	フリータイム	創作・生産活動	フリータイム		
14	15	16	17	18	19	20
創作活動(さくら)	図書館ボランティア	地域について知ろう!!	創作・生産活動	体力作り	休み	休み
相談・フリータイム	創作・生産活動	フリータイム	散歩 むかしなつかし館	フリータイム		
21	22	23	24	25	26	27
春分の日 休み	図書館ボランティア	おやつ作りの買い出し	おやつ作り	調理実習の買い出し	休み	休み
	創作・生産活動	フリータイム	おやつを食べながらお喋り	相談・フリータイム		
28	29	30	31			
調理実習（ナポリタン、コールスロー、キャベツのスープ）	図書館ボランティア	創作・生産活動	ドライブ			
後片付け・相談	創作・生産活動	フリータイム	フリータイム			

調理実習

・エプロン、三角巾、参加費￥300の持参をお願いします。
・お米マークがある時にはお米1合の持参をお願いします。難しい場合こちらで用意したパックご飯を食べていただくことも可能です。(別途で￥130いただきます)

生産・創作活動

・桜の貼り絵を作って満開の時期を待ちましょう！

地域について知ろう!!

・七福神巡り、お花見スポット等、今後外出プログラムで行けそうな場所を調べてみましょう♪

[開所日]
月～金（土）9:00 ～ 16:00

☆プログラムは自由参加です。
☆参加人数によっては、プログラムの変更の場合もありますのでご了承ください。
☆外出プログラムの日は時間厳守でお願いします。
職員も外出する為不在になる場合があります。
☆活動に掛かる費用は随時集金となります。
★外出はコロナの感染状況によっては中止になることもあり得ますので、ご了承下さい。

⑤上三川町適応指導教室「オアシス」

＜住　所＞　〒３２９－０６１１　上三川町上三川５０４０
上三川町立図書館南館２階
＜電　話＞　０２８５－５６－９２８８
＜ＦＡＸ＞　０２８５－５６－９２８８
＜E-mail＞　kaminokawa-oasis@bz01.plala.or.jp

団　体　紹　介

団体の概要	対象となる児童・生徒に対し、学校生活への適応を図るとともに、社会的自立を促すための援助指導を行うことを目的として活動しています。
対象者	不登校及び不登校傾向にある、上三川町内の小・中学校の児童・生徒
利用時間	月曜日～金曜日　９：３０～１４：３０ （上三川町小・中学校の登校日に準ずる）
スタッフ構成	指導員5名
利用状況	通級者数　令和2年度：14名 令和3年度：１７名（現在）
支援方針 活動内容	・不登校及び不登校傾向にある児童・生徒は、不安で、孤立した気持ちになりがちです。家から一歩出て、家族以外の誰かと話す機会をもたせたいです。そのような場所としてオアシスを利用してほしいです。少しでも開放感が得られると良いと思っています。 ・学校に行けない日が続くと、どうしても生活リズムが崩れがちです。夜型から昼型に生活リズムを変えられるよう援助しています。 ・登校出来ないため、勉強が遅れてしまうという不安をもっている児童・生徒には、学習支援をしています。 ・対象児童･生徒の教育相談、その保護者の悩み相談等に応じています。
利用料	無料

支　援　内　容

項　　目	内　　容
面接相談	事前に電話で予約してください。
電話相談	随時対応しています。
メール相談	面接や電話が困難な場合に対応しています。
訪問支援	来室者の数、支援員の数等により、対応できる場合のみ対応します。
外出同行	相談内容によっては対応します。
居場所提供	対象の児童・生徒にとって、心を安定させる場所でありたいと考えています。 ※入級を希望する場合はまず、学校にご相談ください。

団体から一言

何らかの理由で学校に通えなくなり悩んでいる児童・生徒のみなさん、保護者のみなさん、一度、見学に来てみてください。明るい方向に進む糸口が見つかるかもしれません。
お待ちしています。

4.ひきこもり相談支援団体等紹介（町外）

①栃木県子ども若者・ひきこもり総合相談センター（ぽらりす☆とちぎ）

＜住　所＞　〒320-0055　宇都宮市下戸祭2−3−3
＜電　話＞　028−643−3422
＜ＦＡＸ＞　028−643−3452
＜E-mail＞　soudan@polaris-t.net
＜ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞ＞　https://www.polaris-t.net/

団　体　紹　介

団体の概要	栃木県子ども若者・ひきこもり総合相談センター「ポラリス☆とちぎ」では、ひきこもり、ニート、不登校など様々な悩みや困難を抱える子ども・若者やそのご家族等からの相談に応じています。また、ひきこもりに関しては、子ども・若者に限らず、どなたでも相談できます。
対象者	子ども若者支援においては15歳から39歳までとなります。 ひきこもり支援については義務教育年齢から、中高年支援では64歳までご相談に乗れます。
利用時間	火曜日～土曜日　10：00～19：00 ※日・月・祝日　年末年始は除く
スタッフ構成	常勤非常勤合わせて12名のスタッフです。 保有資格は、社会福祉士、精神保健福祉士、キャリアコンサルタント、公認心理師、臨床心理士、産業カウンセラー等です。
利用状況	平成26年10月から開始
支援方針 活動内容	**1.センターにて相談（要予約）** 電話やメールが苦手、じっくり詳しく話をしたいという場合には、対面での相談をおすすめしています。 **2.電話にて相談** 相談員がお話をお聞きします。１人で悩まず、お気軽にお電話ください。電話料金は利用者負担となります。 **3.メールにて相談** 電話ではなかなか話せないお話、メールの方が相談しやすい場合には、相談フォームからお願いします。 **4.訪問にて相談（事前相談のうえ要予約）** 外に出るのが恐い、だけど誰かに相談したいとお子さんが希望される場合には、ご家庭などにお伺いします。 **5.家族セミナーに参加（要予約）** 同じ様な悩みを持つ親や家族の話を聞き、子どもとの向き合い方や対応の仕方を学ぶセミナーを開催します。 **6.講演会等に参加** 様々な困難を抱える子ども・若者等を正しく理解し、支援していくために講演会やシンポジウムを開催します。
利用料	無料

支　援　内　容

項　　目	内　　容
面接相談	事前予約となります。
電話相談	随時対応しています。
メール相談	相談フォームからどうぞ。 （携帯電話からの場合、PCからのメールを受信できるよう設定をお願いします。）
訪問支援	なかなか外に出られない、でも話したいという方はご自宅に訪問します。
居場所提供	リモートでお話をしてみませんか？ 自分のお部屋でいろいろな人とつながりましょう。

団体から一言

ここに来る人たちは誰でもそれぞれに違った悩みを抱えています。それでも少しずつ心を開き勇気を出して一歩を踏み出せば、支えてくれる誰かがいます。生きることさえ諦めなければ道は必ず開けるということに早く気づいてほしい。
大丈夫です。私たちはここにいて、みなさんが来るのをお待ちしています。

②とちぎ若者サポートステーション

＜住　所＞　〒３２１－０９６４　宇都宮市駅前通り1-5-13サエラビル3F
＜電　話＞　０２８－６１２－２３４１
＜ＦＡＸ＞　０２８－６１２－２３４３
＜E-mail＞　info@tochigi-saposute.jp
＜ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞ＞　https://tochigi-saposute.jimdofree.com

団　体　紹　介

団体の概要	厚生労働省が委託実施している「若者の就職を支援する場所」です。非正規雇用が続いている、未就職や離職により仕事のブランクが長くなっているなど、一般的な就職活動で評価されにくい若者に対して、就職に向けた相談や就職支援を行っています。
対象者	１５～４９歳
利用時間	火曜日～土曜日　１０：００～１８：００（日・月・祝日　休み）
スタッフ構成	相談員１５名
利用状況	個別面談・セミナープログラム合わせて、毎月平均２４０件の利用
支援方針 活動内容	とちぎ若者サポートステーションは、さまざまな理由で現在働いていない若者たちのために、厚生労働省が実施している「若者の就職を応援している場所」です。仕事をしたいと思っているのに一歩を踏み出せない若者を対象に、県内の若者支援団体とのネットワークを活用しながら問題を解決し、若者の自立をサポートしています。
利用料	原則無料（プログラムにより費用が発生するものもあります）

支　援　内　容

項　　目	内　　容
面接相談	予約制でのご利用となります。
電話相談	利用前のお問い合わせ等につきましては電話にてご相談いただけます。 利用開始後は原則、来所またはオンラインでの対応となります。
メール相談	利用前のお問い合わせ等につきましてはメールにてご相談いただけます。利用開始後は原則、来所またはオンラインでの対応となります。
職場体験	１週間～1ヵ月の期間で、一般の会社に体験生として受け入れてもらい、実際の職場で「働く」体験や練習をします。 （体験そのものは無料。交通費や昼食費は実費）
職場訪問	必要に応じて、企業への見学・訪問を実施しております。

団体から一言

利用前に参加OKのオンライン説明会を定期的に開催しております。
詳細についてはホームページをご確認ください。

③県南健康福祉センター

＜住　所＞　〒３２３－０８１１　小山市犬塚3-1-1
＜電　話＞　０２８５－２２－６１９２
＜ＦＡＸ＞　０２８５―２２―８４０３
＜E-mail＞　kennan-kfc@pref.tochigi.lg.jp
＜ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞ＞　https://www.pref.tochigi.lg.jp/e53/system/desaki/desaki/kennankfc_soudan.html

団　体　紹　介

団体の概要	・市町、医療機関、障がい福祉サービス、福祉事務所、児童相談所等、関係機関と連携を図り、精神障がいにも対応した地域包括ケアシステムの構築を推進します。 ・精神障がいに対する良質かつ適切な医療の提供を図るため、管内の連携支援体制を整備します。さらに、住民のメンタルヘルスの保持増進、自殺対策、アルコール健康障がい等の普及啓発を行い、早期介入支援体制の充実を図ります。
対象者	管轄地域（小山市、下野市、上三川町、野木町）に在住で、ひきこもり状態にある本人及びその家族など
利用時間	月曜日～金曜日　８：３０～１７：１５ ※土・日・祝、１２/２９～１/３は除く
スタッフ構成	健康支援課（保健師、精神保健福祉士）
利用状況	随時、相談を受け付けています。
支援方針 活動内容	・「よく眠れない」、「イライラが強く落ち着かない」、「疲れがなかなかとれない」等、症状に関する相談や、「大切なご家族のことで心配なことがある」、「仕事や学校、人間関係の悩みがある」、「アルコール関連問題」、「思春期の心の問題」等、こころの健康に関する相談に保健師が対応します。 ・精神科医が相談に応じる精神保健福祉相談を年１０回（令和４年度）実施予定です。
利用料	無料

支　援　内　容

項　　目	内　　容
面接相談	事前に予約をお願いします。
電話相談	随時対応しています。
メール相談	面接や電話が困難な場合に対応しています。
訪問支援	訪問支援をご希望の方、外出が難しい方は、ご自宅等に訪問します。

団体から一言

こころの健康に関するどんな些細なことでも気軽にご相談ください。

④特定非営利活動法人KHJとちぎベリー会

＜住　所＞　〒３２０－００３２
＜電　話＞　０２８－６２７－６２００（苺屋　火曜日・土曜日、１３：００～１６：００）
０９０－３９００－５６４３（阿久津副理事長）
＜ＦＡＸ＞　０２８２－８６－４４３７（阿久津副理事長）
＜E-mail＞　mail1@khj-tochigiberry.com
＜ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞ＞　http://khj-tochigiberry.com/

団　体　紹　介

団体の概要	ひきこもり、不登校等の当事者や家族が集う場所です。同じ経験者の話や当事者の話を聞くことで心が少し軽くなったり、関わり方に気づいたりできます。そうすることで当事者の一番身近にいる家族が一番の支援者になって取り組む力を取り戻していく。そのように家族を支援する活動をしている会です。
対象者	ひきこもりや不登校等の当事者及びその家族 ※継続的に参加の場合は会の運営上、入会をお願いしています。
利用時間	会場の都合上、開催日時等はホームページをご確認ください 月例会・講演会:とちぎ福祉プラザで開催する日 （毎月最終日曜日の１３：００～１６：００） カフェ苺屋:宇都宮市昭和２－３－５ （毎週火曜日・土曜日　１３：００～１６：００） 宇都宮の居場所:宇都宮市まちづくりセンターまちぴあ１階研修室 （毎月第１水曜日　１３：３０～１６：００） 足利の居場所:足利市宮北町５－１１（民家） （毎月第１日曜日　１３：３０～１６：３０）
スタッフ構成	理事・ピアサポーター・教員・カウンセラー・社会福祉士・ 精神保健福祉士等
利用状況	月例会：１０～１５家族、当事者２～４人 講演会：４０～６０家族　学習会：３０～５０家族 居場所：当事者１～３人、家族１～３家族 カフェ苺屋：５～１２人、家族１～３家族
支援方針 活動内容	状況改善のために以下の活動を行っています。 ①月例会等（グループミーティング・初回無料相談等） 年６回開催　とちぎ福祉プラザ ②機関紙、ホームページによる啓蒙普及 ③相談・情報提供（苺屋：電話相談・来所相談） （アミークス１階青少年支援室：来所相談（日・月）） ④居場所（まちぴあ１階和室・足利の民家にて月１回・苺屋にて女子会 年２回・カフェ苺屋週２回） ⑤当事者及び当該家族のためのレクリエーション（年２回） ⑥家族の学習会（年５回） ⑦当事者の就労体験場所 カフェ苺屋：火曜日・土曜日の週2回オープン接客 居場所：会員等への郵便物の封入等 イベントに出店：若者フェスタ等での調理・販売 月例会等の司会や受付業務等

利用料	年会費：３，０００円　協力費込会費：６，０００円 月例会参加費：会員８００円、非会員１，０００円　当事者無料 学習会：会員１家族１，３００円、非会員１，５００円、当事者無料、 家族１名以外５００円 宇都宮の居場所：当事者無料、家族500円　足利の居場所：１人300円 カフェ苺屋：100円、家族500円

支　援　内　容

項　　目	内　　容
面接相談	日曜日・月曜日　日時は応相談　090-3900-5643 （阿久津副理事長）へ連絡調整 場所：宇都宮市駒生１－１－６ とちぎ青少年センター（アミークス）内　１回3,000円
電話相談	火曜日・土曜日　１３：００～１６：００ カフェ苺屋　028-627-6200　1回30分以内　無料
メール相談	mail1@khj-tochigiberry.com 通常は１週間程度で返信させていただいております。 メールは、言葉の行き違いなどが起こることがありますので、基本は、お会いしての相談とさせていただいております。 １回目無料　継続的には面談とさせていただきます。
訪問支援	入会し月例会参加の方、状況に応じて随時申込後、日程調整させていただきます。 090-3900-5643（阿久津副理事長）へ連絡 １時間以内1回3,000円＋交通費実費
外出同行	入会し、月例会参加の方、状況に応じて随時申込後、日程調整させていただきます。 090-3900-5643（阿久津副理事長）へ連絡 1時間以内1回3,000円＋交通費実費
居場所提供	宇都宮の居場所：当事者無料、家族1人500円 継続的利用は入会をお願いしています。 足利の居場所：家族・当事者1人300円 カフェ苺屋：当事者100円、家族1人500円
親の会 家族会	不登校・ひきこもりの当事者及びその家族 入会金　年会費：１家族３，０００円 協力費込会費：１家族６，０００円

※常設の活動場所や常設のスタッフがいるわけではありません。
記載した開催等については、都度ホームページ上で確認をお願いいたします。

団体から一言

参加はとても勇気がいるかもしれません。でも思い切って一度参加してみてください。帰りはきっと心が軽くなっています。家族が楽になることは、当事者へ良い影響を及ぼします。ご参加をお待ちいたしております。

５.おわりに

内閣府が平成２８年９月に発表した「若者の生活に関する調査」によると、１５歳から３９歳までのひきこもりに悩んでいる方の推計人数は５４．１万人、平成３１年３月に発表した「生活状況に関する調査」によると、４０歳から６４歳までのひきこもりにお悩みの方の推計人数は６１．３万人で、両調査の推計人数は合わせて１００万人以上にのぼります。

ひきこもりに悩むということは、もはや特別なことではないと言えるでしょう。

しかし、ご本人もそのご家族も今の状況から変わりたいと思っていても、具体的にどうすればよいかわからないまま、不安や焦りを抱えながらも相談できずに、ひきこもりの状態が長期化してしまうこともあります。

厚生労働省が公表している「ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン」によると、ひきこもり状態が長期化することによって、社会参加を妨げる壁になるだけでなく、身体機能の低下や栄養面、衛生面の問題が生じ、ストレスが要因の１つとなって精神疾患を発症する可能性もあるとしています。

また、そのような中、すでに同世代の大半が年齢相応の社会経験を積んで次の課題に向かいあっている状況に合流し、進んでいくことは容易ではなく、再チャレンジを支える仕組みと支援者が必要であるとしています。

ひきこもりと一括りで表現されている以上に課題は複雑化しており、ご本人やご家族だけで解決するのは難しく、周りの理解や支援が必要です。

ひきこもりに悩んでいる方やご家族の方に、本パンフレットを活用いただき、少しでも不安や悩みを軽減し、現状から変わるきっかけになれば幸いです。

住民のみなさまには、悩める当事者の方たちの切実な思いをご理解くださるようお願いいたします。

今後も本会が発行する社協だよりにて、定期的にひきこもりに関する情報を発信してまいりますので、ご覧いただきますと幸いです。

令和４年４月　社会福祉法人上三川町社会福祉協議会

かみのかわひきこもり等支援パンフレット

編集・発行　社会福祉法人上三川町社会福祉協議会
発　行　日　令和４年４月

所　在　地　〒３２９―０６１７
上三川町上蒲生１２７－１
連　絡　先　TEL：０２８５－５６－３１６６
FAX：０２８５－５６－３１６４
E-mail:chiiki@kamisyakyo.or.jp
ホームページ　www.kamisyakyo.or.jp

このパンフレットは、栃木県共同募金会からの配分金を財源に作成しました。