

ひきこもり状態とは

『ひきこもり状態』とは、様々な原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、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）と定義されています。（ひきこもり地域支援ガイドブックより）

ひきこもりは病名ではなく、あくまで状態を表す言葉です。

ひきこもりのタイプ

大きく分けて以下の3つのタイプに分けられ、それにより支援の方法が変わってきます。

- 精神疾患（統合失調症、うつ病など）の病状としてひきこもっている状態
- 生来の特性（得手不得手）が関係して、社会参加に行き詰まり、ひきこもっている状態
- 様々なきっかけで社会参加を避け始め、次第に元気や自信をなくし、ひきこもり状態から抜け出したくても抜け出せなくなっている状態

ひきこもり支援のポイント

『ひきこもり』はその人らしい生き生きとした日々を回復していくためのプロセスです。叱咤激励だけではなかなか解決しません。元気を取り戻すための支援やご本人が安心できる環境づくり、コミュニケーションの見直しなどが大切です。

また、ご家族をはじめとする支援者が、孤立せず社会とつながって元気を取り戻すことも忘れないようにしましょう。

ご利用案内

ひきこもり支援ステーションは、ひきこもり支援コーディネーターがひきこもりに関する相談対応、課題整理を行い、様々な機関と連携しながら、ご本人にとってより良い生き方を一緒に考えていきます。どうぞお気軽にご相談ください。

対 象

原則 18～64歳のひきこもり状態にあるご本人、
そのご家族および支援者
※上記の年齢以外は支援機関と連携の上、個別に対応を検討します

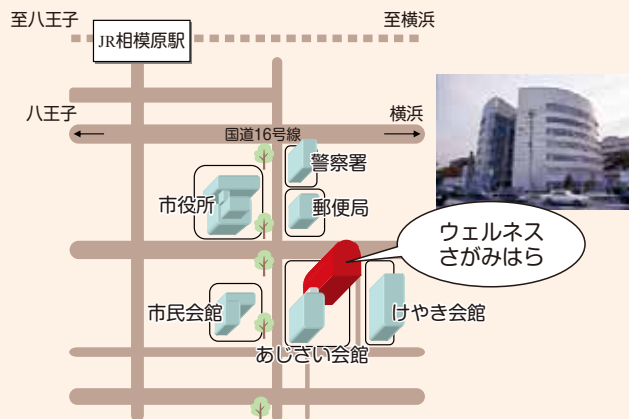
相談受付

月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く）
午前10時～正午 午後1時～4時
相談専用ダイヤル：042-769-6632

費 用

無料です

交通アクセス



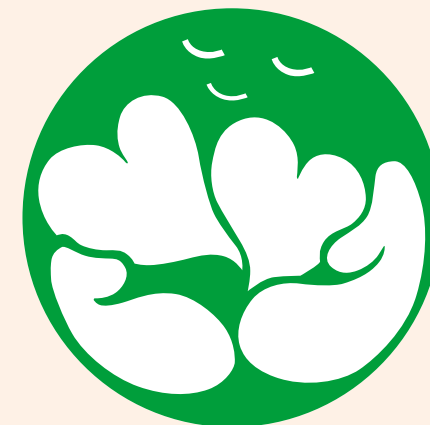
JR 相模原駅からバスで「市役所前」下車すぐ

相模原市中央区富士見 6-1-1
ウェルネスさがみはら 7階
(精神保健福祉センター内)



相模原市

ひきこもり支援 ステーション



ひきこもり支援ステーション

その人らしい
自由な立ちの拠点として
5つの機能が
あります

支援機能

個別面談
グループ活動
家族教室

窓口機能

相談の受付
課題整理

情報発信

ひきこもり支援に関する
講演会や研修会等

段階的な回復

安心回復

元気回復

意欲回復

社会とのつながり

支援ネットワークづくり

切れ目のない多面的な支援

保健医療

福祉行政

就労

教育

民間団体

案内機能

課題や回復段階に応じた
社会資源の利用をサポート