
ひきこもり支援ガイドブック

～ 誰もが安心して生活できる地域をつくるために ～



山形県



はじめに

県では、ひきこもり支援について、ひきこもりの第一次相談窓口である自立支援センター「巣立ち」や各保健所が中心となった支援を行ってきました。さらに平成26年からは、様々なノウハウの蓄積のある民間団体と協働して、県内各地域に「若者相談支援拠点」を設置し、若者層に対する支援の充実を図っています。

各種相談機関につきましては、これまでも周知啓発に努めているところですが、「地域で孤立し、誰にも相談できずにいる御家族も少なくない」、「相談できる場所を知っていたらもっと早く相談していた」などの声も届いているところです。

このガイドブックは、このような声にお答えする一つの方法として、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くことで、お悩みの御本人や御家族を円滑に相談窓口につなげられるよう作成したものです。

ひきこもりで悩まれている方が、一日でも早く相談につながることは、長期化を防ぐことに直結しています。このガイドブックを是非御活用いただき、誰もが安心して暮らすことのできる地域を実現しましょう。

目 次

第1章

困難を有する若者の現状について

- 1. 困難を有する若者等に関するアンケート調査 …… 5
- 2. 調査結果 …………… 6
- 3. 調査結果から見える傾向 …………… 9

第2章

ひきこもりとは

- 1. ひきこもりの定義 …………… 10
- 2. ひきこもりの特徴 …………… 11
- 3. ひきこもりと精神疾患 …………… 12
- 4. ひきこもり支援の段階 …………… 13

第3章

ひきこもり支援の実際

1. 効果的な支援をするために	14
2. 長期化・高年齢化を踏まえた支援について	18
3. 早急に介入が必要な場合	19
事例紹介	20

第4章

山形県内の相談支援機関

1. 各相談支援機関の活動内容	24
2. 相談支援機関一覧	27

第1章

困難を有する若者の現状について

近年、不登校やひきこもり、若年無業者※（いわゆる「ニート」）などの状態に陥り、社会参加に困難を有する子どもや若者が増加し、深刻さを増していると言われております。このうち、ニートは総務省の労働力調査、不登校は文部科学省の調査により、全数把握が行われ、公表されている一方で、ひきこもりについては、抽出調査による推計値の把握に留まっていました。

※15歳～34歳の無業者で家事も通学もしていないもののうち、以下①又は②の者
①就業を希望している者のうち、求職活動をしていない者（非求職者）
②就業を希望していない者（非就業希望者）

❖ 全国のひきこもり推計数 ❖

平成27年12月に内閣府が行った「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%。「若者の生活に関する調査報告書」（平成28年9月公表）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。

内閣府では、平成30年度に初めて、40歳から64歳までの方に関する調査を行っています。

しかしながら、地域の実情に合った支援施策を展開するためには、県内の若者の実態について把握することが不可欠であり、県は独自に平成25年度と平成30年度に2回調査しました。

第1章では、この調査の結果の要点をまとめることで、山形県内のひきこもり等困難を有する方の傾向を把握します。

1. 困難を有する若者等に関するアンケート調査

県では、平成25年と平成30年に、民生児童委員及び主任児童委員に御協力していただき、日ごろの支援活動の中で知っている状況をお伺いする「困難を有する若者等に関するアンケート調査」を行いました。

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、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。

この調査は、「困難を有する若者等」についての調査ですが、ひきこもり等の困難な状況にあるのは、若者特有の現象ではないため、40歳以上の方についても同様に回答していただいています。

平成30年度の調査により、最新の県内のひきこもり等困難を有する方（以下、該当者という）の人数、該当者の年代や困難を有する状況の期間に加え、平成25年度の調査との比較をすることで、いくつかの傾向が明らかになりました。

※この調査は民生児童委員等が日ごろの支援活動で把握している状況をお聞きしたものであるため、悩みを持ったまま相談できずにいる方が、まだまだたくさんいることが推測されます。

2. 調査結果

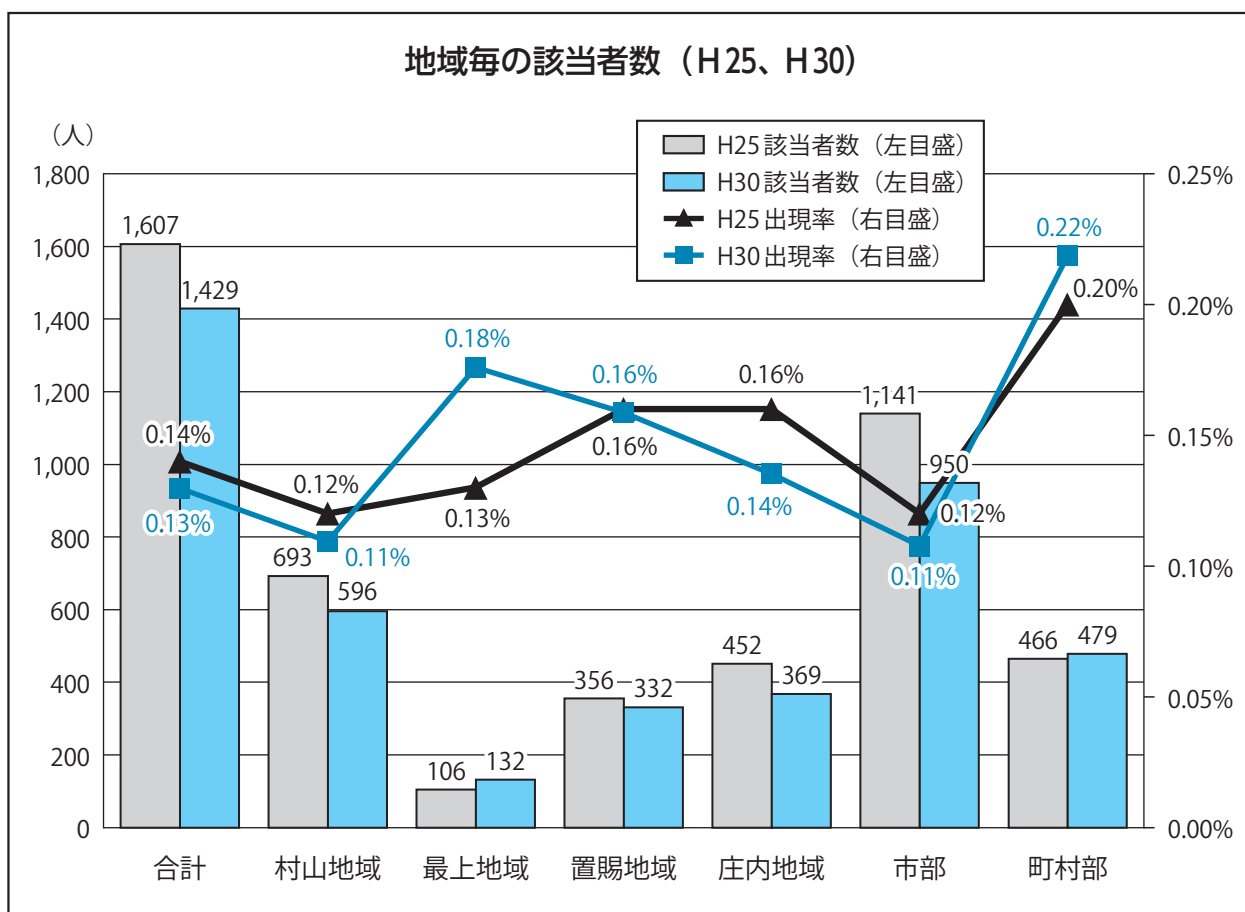
(1) 該当者の人数

ひきこもり等の状態にある方の人数は、

H25 1,607人 ⇒ H30 1,429人

出現率（人口当たりの該当者数）は、

H25 0.14% ⇒ H30 0.13%



(山形県子育て推進部 平成30年12月 困難を有する若者に関するアンケート調査)

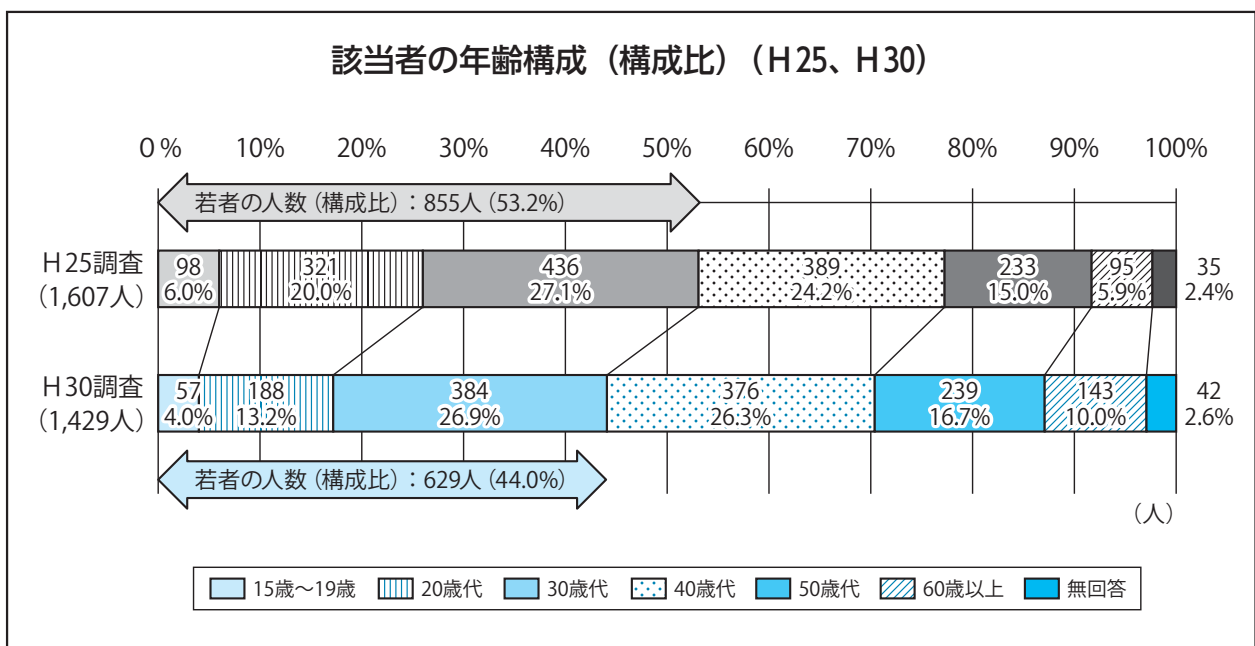
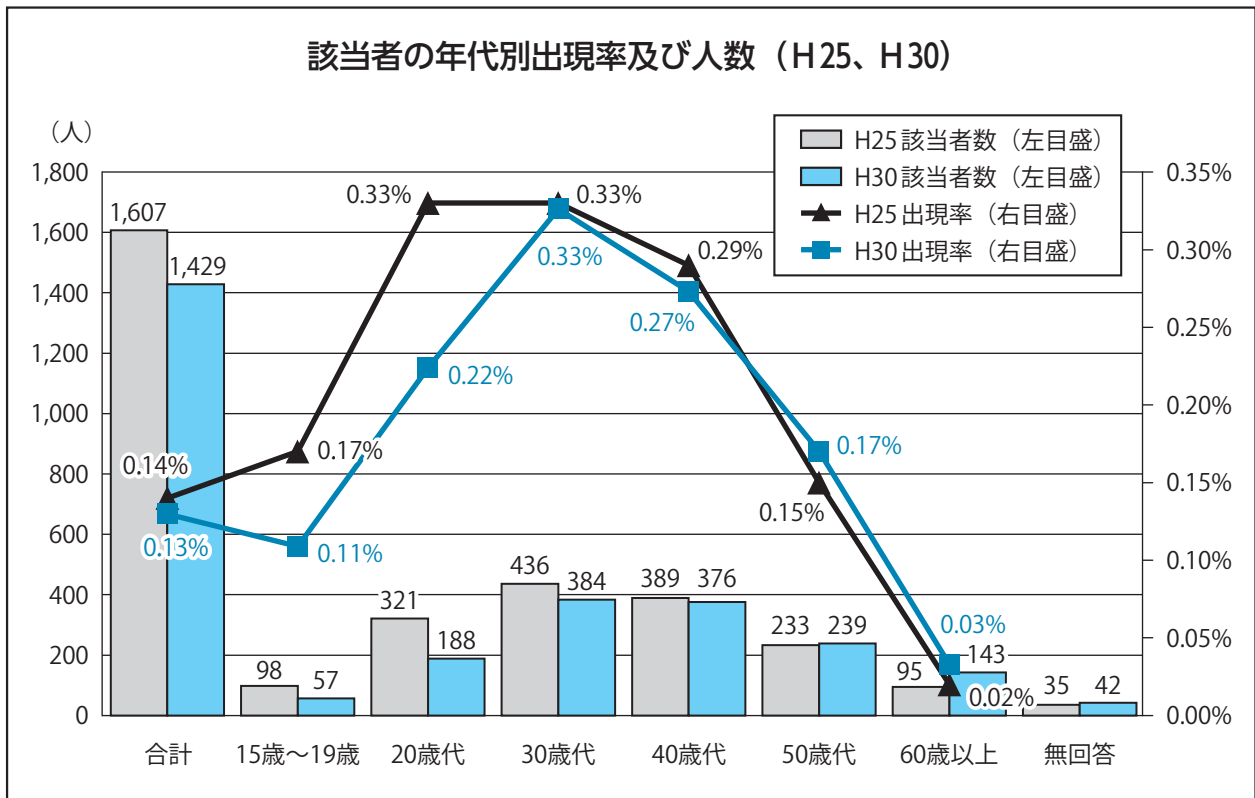
人数の比較では1,607人から1,429人へ減少していますが、出現率の比較では0.14%から0.13%とほとんど変化がなく、依然として多くの方が、ひきこもり等の状態にあることがわかります。

また、前回調査と同様に、市部に比べ町村部の出現率が高くなっています。

(2) 該当者の年代別出現率と年齢構成

年代別の比較では、20歳代までの出現率が減少した一方で、30歳代以上についてはほとんど変化がありません。

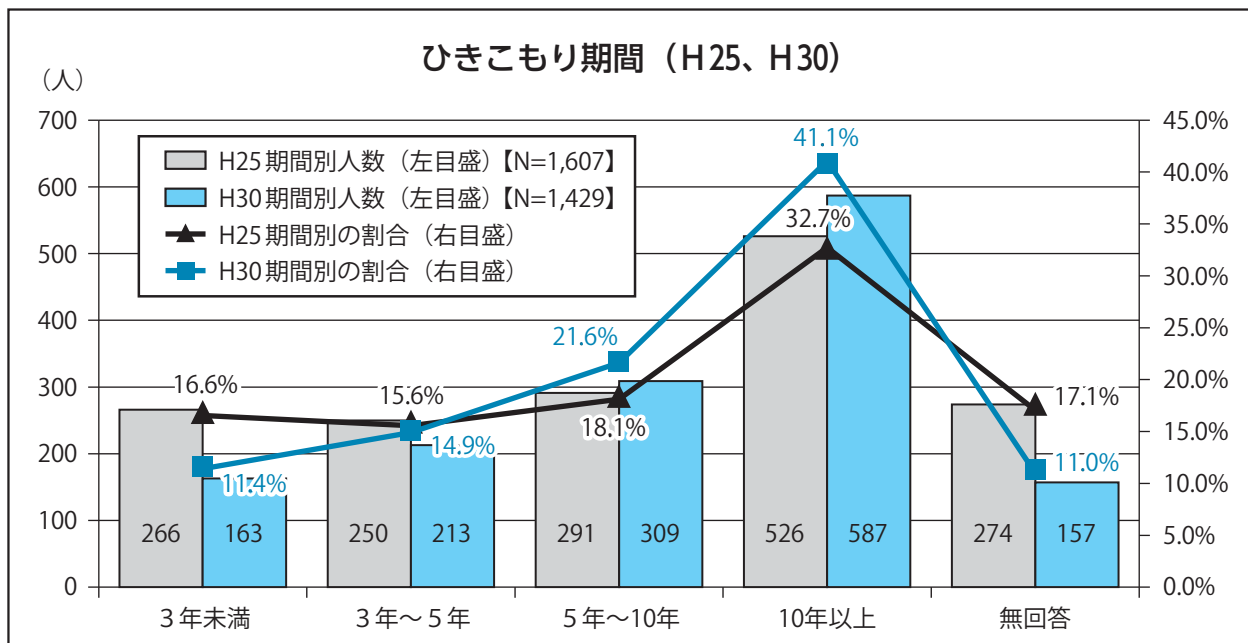
また、年代別の構成比では、20歳代までの若者の比率が下がり、30歳代はほとんど変化がなく、40歳以上の比率が上がっています。



(山形県子育て推進部 平成30年12月 困難を有する若者に関するアンケート調査)

(3) 困難を有する状況の期間

平成30年度の調査では、ひきこもり期間が3年以上に及ぶ方が約4分の3、うち5年以上の方は約3分の2となっており、前回調査に比べ長期に及ぶ方が増えていることがわかります。

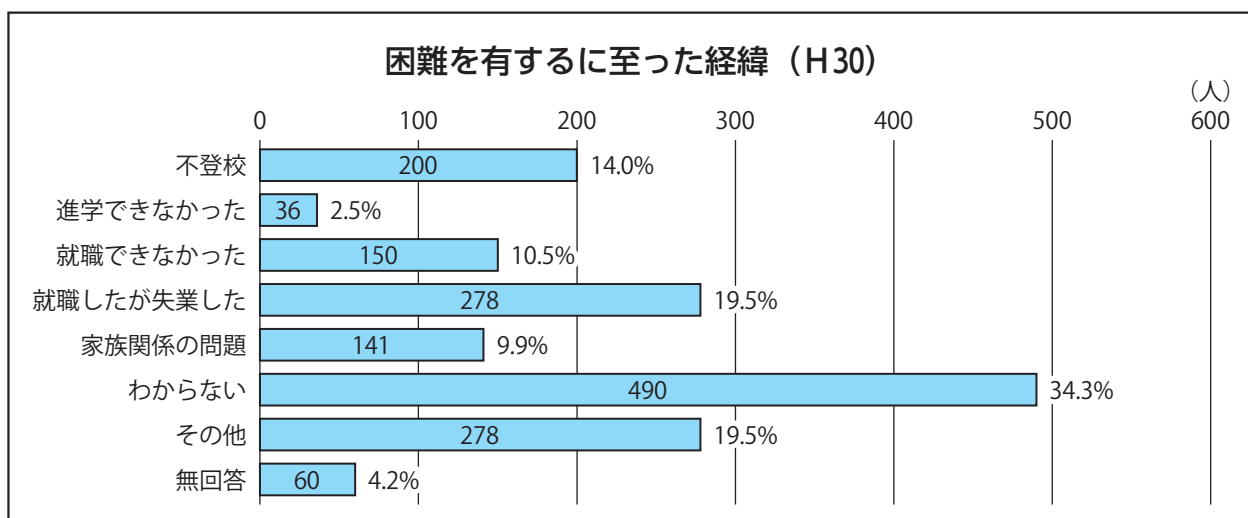


(山形県子育て推進部 平成30年12月 困難を有する若者に関するアンケート調査)

(4) 困難を有するに至った経緯

「わからない」との回答が最も多く、民生児童委員等が困難な状況にある家庭を知ることができても、その経緯まで把握することが難しいことがわかりました。

「わからない」、「その他」以外の回答では、「就職したが失業した」が最も多く約20%、次いで、「不登校」が14%でした。



(山形県子育て推進部 平成30年12月 困難を有する若者に関するアンケート調査)

3. 調査結果から見える傾向

以上の結果から、

- (1) 困難を有する状態にある方の人数は、前回調査から大きな変化はなく、
依然として多くの方が悩んでいる
- (2) 20歳代までの若年層は一定の改善が見られる一方で30歳代以上の人数や出現率には変化がなかったことから、
困難を有する状態にある方の高年齢化が進んでいる
- (3) 5年以上や10年以上ひきこもり状態が続いている方の比率が上がっており、
ひきこもりの長期化が進んでいる

などの傾向が明らかとなりました。

第2章

ひきこもりとは

第2章では、ひきこもりの支援をする際に適切な判断、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、コンビニでの買い物など、他者と交わらない形での外出はできる人もいます。

ひきこもりになる方の性格や生育環境は様々で、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。しかし、ひきこもった背景に、精神疾患が隠れている場合もあるため、そのような場合には、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事が辛くなったり、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、年齢に合った社会的体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。

3. 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、ひきこもりの要因の一つとしてある場合が大半ですが、ひきこもりの状態の中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特徴的な疾患です。およそ100人に1人がかかると言われています。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。

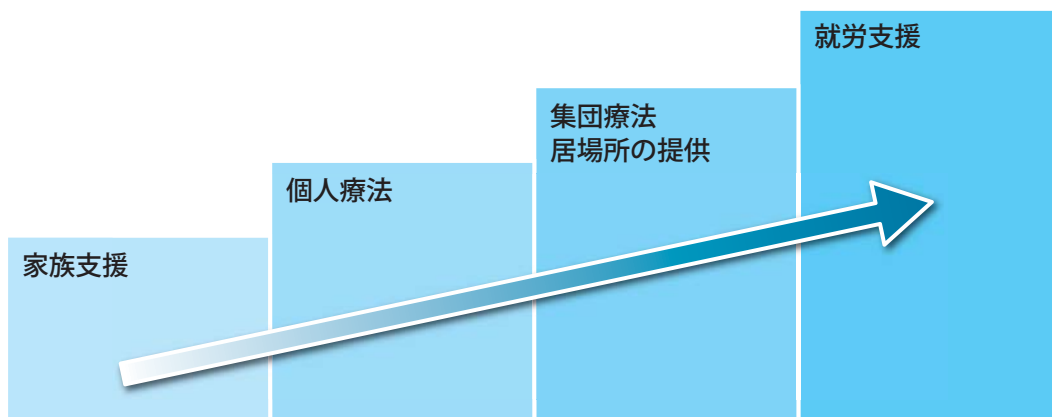
(4) うつ病

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。

4. ひきこもり支援の段階

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。

家族自身が自分の話をできる場を作ることで、気持ちが楽になり、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」

第3章

ひきこもり支援の実際

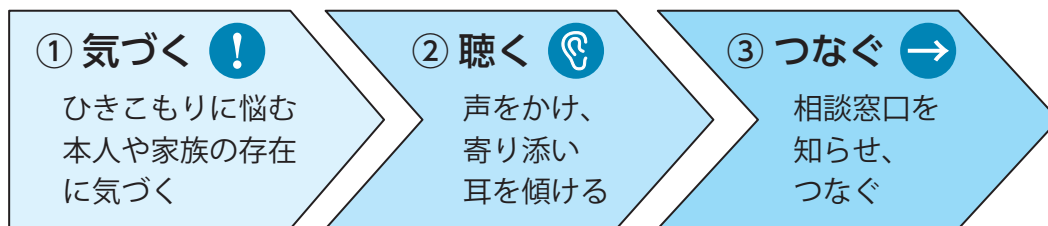
1. 効果的な支援をするために

❗ 「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。お話ができる関係であれば、まずは家族に声をかけ、他愛もないおしゃべりを通して、話を聴く機会を設けましょう。

もし、お悩みを聞くことができれば、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を促しましょう。

～ 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できないのが現状です。

民生児童委員など、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がいないか、気を配ることが大切です。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、ご近所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、そのご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。いきなり相談するよう促すのではなく、最初は世間話で構いません。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、目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、安心感を持っていただくことも大切です。



～ 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。家族が責められていると感じるだけで、解決につながりません。

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、手紙にする方法も

ひきこもりの問題を抱える家族（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、相談機関にまず最初に支援者であるあなたから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、相談窓口にも同行することも支援のひとつです。



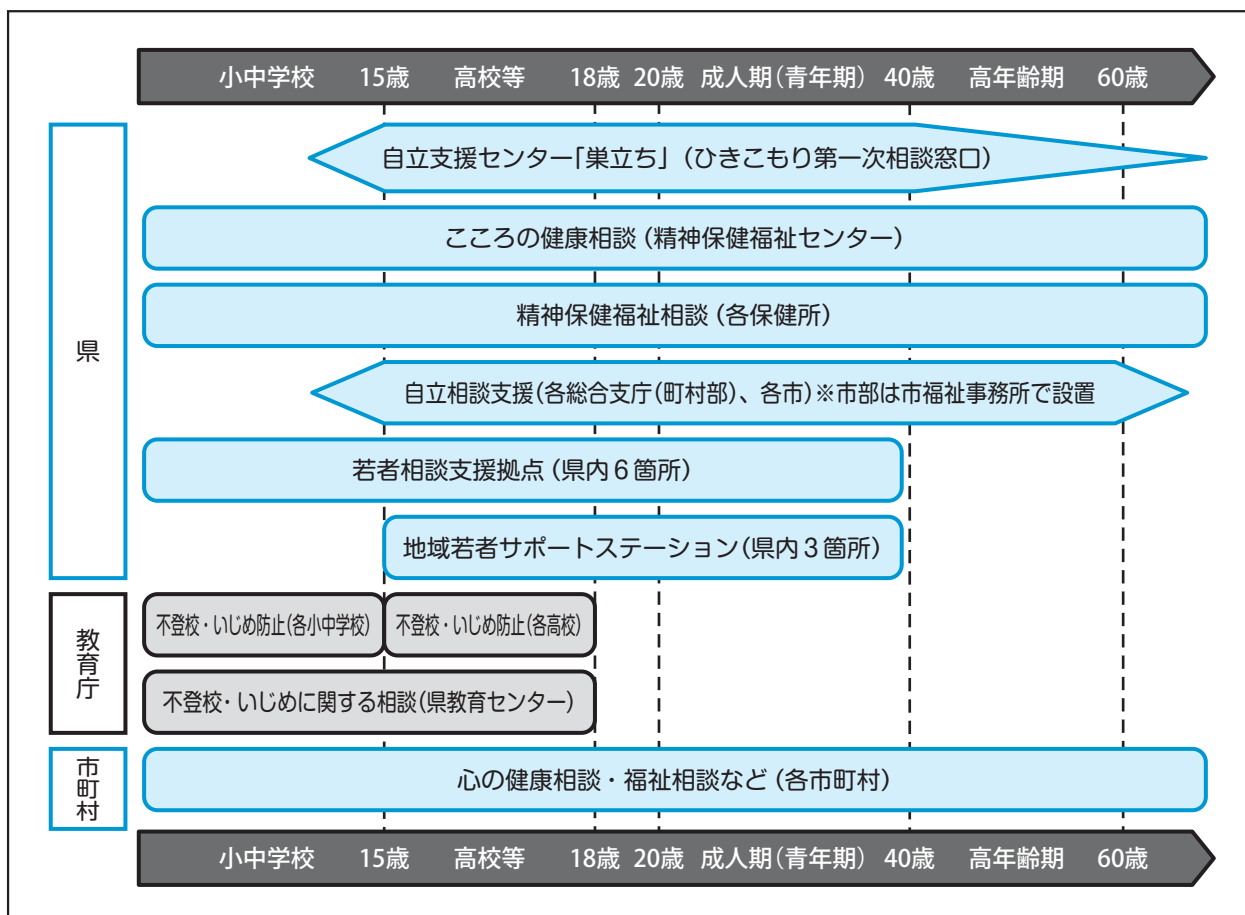
① 相談窓口に行くことを拒否された時

まずは、家族の気持ちを尊重しましょう。いつでも力になることを伝えてください。その後も継続して様子を気にかけて、頃合いを見てまた相談先について一緒に考えてみましょう。

② 相談支援機関を選ぶ時

このガイドブックの相談支援機関一覧等を参考にして、本人や家族と一緒に考えましょう。掲載されている機関の多くは、チラシやパンフレットを作成しています。必要な場合には各機関にお問い合わせください。

《参考》



- ◆ひきこもり全般の相談 ————— **自立支援センター「巣立ち」** や各保健所
 - ◆家から出て過ごせる居場所が欲しい、経験を積みたい ————— **若者相談支援拠点**
 - ◆就労に向けた相談をしたい ————— **地域若者サポートステーション**
 - ◆経済的な事情等、今後の生活について相談したい ————— **生活困窮者自立支援窓口**
- この他、市町村の窓口など、まずは相談しやすいところにご相談ください。

- 一人で悩んでいる期間が長くなるほど、状況は深刻化・複雑化する場合があります。
 - ひきこもり等に悩んでいる方には、ご近所に知られないようにしている場合も多く、気になるご家庭があっても、どのようにアプローチしたら良いか悩むこともあると思います。支援者側も、一人で悩みを抱え込まず、上記の機関などに関わり方を相談しましょう。
- 詳しくは、24ページをご覧ください。

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がちです。

(1) 家族自身が健康不安や体力の低下などにより手助けが必要な時

介護保険の申請手続き等が必要な場合があります。最寄りの地域包括支援センターに電話や来所で相談しましょう。

(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。詳しくは第4章をご覧ください。

(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、社会経験が乏しくなり、復帰がますます困難になることは大きな問題です。様々な経験を積むための居場所支援等を行っている民間団体等もありますので、本人が希望した場合には紹介しましょう。

(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※¹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「就労移行支援」、「就労継続支援」※²などのサービスの利用ができます。

詳しくは、市町村の担当窓口にご相談ください。

※¹ 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。

※² 「就労移行支援」、「就労継続支援」とは…

どちらも障がいのある方の就労を支援するサービスです。

就労移行支援…一般企業への就職を希望する方を対象に、就職するために必要なスキルを身につける場

就労継続支援…一般企業への就職が不安・困難な方を対象に、継続的に就労する場

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（市町村、児童相談所、保健所等）や警察に相談できるよう支援しましょう。

(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ことが想定されます。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、受診ができないで、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。



事例紹介

1

いじめがきっかけで不登校になり ひきこもったAさん

Aさん（18歳、男性）は小学3年生の頃のいじめがきっかけで、高学年から不登校になりました。中学校でも休みがちでクラスに馴染めず、保健室登校をしていました。高校に進学しましたが、勉強についていけないこともあり、再び、不登校となりました。家では夜遅くまでゲームをして朝方に眠りにつく、昼夜逆転の生活になっていました。

心配した両親が、在籍する高校の**スクールカウンセラー**に相談したところ、**若者相談支援拠点**を紹介されました。若者相談支援拠点に電話したところ、**フリースペースという居場所**があることを教えてもらい、Aさんに伝えたところ、本人も興味を持ったことから、生活リズムを整えるためと思い、居場所の利用を始めました。初めは居場所でも他の方と話すこともなく、部屋の隅で一人で黙々とゲームをするだけでしたが、居場所に行くことを嫌がることはなく、結果として昼夜逆転は解消されました。同時に、両親は**同様の悩みを持つ家族が集まる家族会**に参加するようになり、焦らずにAさんの変化を見守ることができるようになりました。

Aさんは、徐々に他の居場所利用者とおしゃべりをするようになり、**若者相談支援拠点が実施するイベントなどにも参加**するようになりました。学校という同年代が集まる場に馴染めなかったAさんは、様々な年代の人との交流を通して自信をつけ、将来のことを考え、**通信制高校に転校**し、現在は**勉強とアルバイトを両立**しながら居場所の利用を続けています。

事例紹介

2

大学を中退し、 ひきこもったBさん

Bさん（27歳、男性）は小さいころからおとなしい性格でしたが、高校までは不登校の経験ありませんでした。県外の大学に進学し、一人暮らしを始めましたが、慣れない一人暮らしで徐々に生活が乱れ始め、大学2年生の頃には講義へ出席しない日が続き留年、翌年も単位を取得できず中退し、実家に戻りました。

実家では自室にひきこもり、インターネットやゲームをして過ごし、家族とも顔を合わせない生活が続きました。心配した両親は、**保健所のひきこもり相談**を利用しました。保健所で実施している**医師の相談**や**家族教室**にも参加し、本人への接し方を学び、家庭内にBさんの役割をつくるようにしました。徐々に親子で顔を合わせて話ができるようになった頃、**保健師による自宅訪問**を開始しました。最初は保健師と直接会うことができなかつたため、Bさんに聞こえるように両親と会話をし、Bさんに宛てた手紙を渡すことから始めました。訪問を繰り返すうちに、緊張した様子のBさんとお会いすることができました。

両親には、本音を伝えられずにいたBさんは、同級生が働いている中働いていない自分に自信を失っていること、働きたいという気持ちがあるものの、どのようにして仕事についたらよいかわからないと打ち明けてくれました。このため、同様の悩みを持った若者が利用している**若者サポートステーション**を紹介し、最初の相談に同行しました。現在も若者サポートステーションの利用を続けており、対人関係の訓練からビジネスマナーの習得など、就労に向けた準備を進めています。

事例紹介

3

就労歴があるものの 離職によりひきこもりになったCさん

Cさん（38歳、女性）は、人付き合いが苦手で、あまり勉強が得意ではなかったものの、高校までは不登校もなく過ごしていました。高校卒業に合わせて、就職活動をしたものの、当時は就職氷河期の時代であったため、正職員として就職できず、アルバイト勤務を始めましたが、職場に馴染めずに数か月で辞めてしまい、その後も、アルバイトや非正規の仕事を転々としていました。

30歳を過ぎた頃から面接を受けても採用されなくなり、自宅にひきこもった生活をするようになりました。両親との会話をする事もほとんどなくなった状態を心配した母が、地区の**民生児童委員**に相談したところ、ひきこもりの相談を受けている「**自立支援センター巣立ち**」を紹介されました。「自立支援センター巣立ち」では、両親が、**医師やひきこもり支援コーディネーターの相談**を利用するとともに、**保健所の保健師が自宅を訪問し**、本人の状況を確認することとしました。

Cさんは、精神的に不安定になることが見られたため、保健師の勧めにより**精神科医療機関**を受診したところ、統合失調症の診断を受け治療が必要な状況であることがわかりました。

現在は、服薬により病状が安定したこともあり、**町役場で障害認定**の手続き等を行い、**就労継続支援A型事業所**で働いています。

事例紹介

4

高齢の親の年金により 生計を維持しているDさん

Dさん（55歳、男性）は、高校卒業後上京、就職し、結婚もしていました。職を転々としておりましたが、30歳頃に職場でのトラブルがあり離職、その後生活が乱れ、離婚をきっかけに帰郷しました。実家に戻った後は、同年代が働き盛りの中、気の合う友人はおらず、次第に自室にこもりがちとなりました。

時々、両親からお金をもらって買い物に出かけることはありましたが、友人などとの交流もなく他人との接触を避けていました。両親はそのような息子を、親戚やご近所にも隠したいと思い、誰にも相談できず、次第に親子関係は悪化していきました。

高齢の母は介護が必要な状態になり、**地域包括支援センターの職員が訪問**したところ、ひきこもり状態となっている息子の同居がわかりました。収入は両親の年金だけで、生活の維持も難しい状況でしたが、両親は相談することに消極的でした。地域包括支援センターの職員は、本人のために関係機関の職員との同行訪問を提案し、**市役所の保健師と生活困窮者窓口の担当者**が訪問することになりました。

訪問を繰り返すうちに、両親は息子のことを隠さずに相談してくれるようになりました。両親には、Dさんに家の中での役割を持たせ、社会参加の機会を増やしていくという支援方針を理解してもらい、家の中での食器の片づけのお手伝いから始め、町内会での清掃ボランティアなどに参加するようになりました。

当初は、本人の困り感がありませんでしたが、直接話すことで、少しずつではありますが、両親亡き後の問題について考えるようになってきました。現在は、地域の清掃ボランティアへの参加継続による孤立の予防と、困った時にすぐに福祉サービスを利用することができるよう、訪問支援を継続し見守っています。

第4章

山形県内の相談支援機関

山形県内のひきこもりや困難を有する若者等に関する相談支援機関を紹介します。お悩みの方は、ここに掲載している相談支援機関を参考にして、まずは相談しやすいところへお話しください。また、民生児童委員などの支援に当たる方は、ひきこもり等の悩みを持つご家庭があった場合には、各種相談窓口の情報をご紹介します。

1. 各相談支援機関の活動内容

(1) ひきこもり全般に関すること

① 自立支援センター「巣立ち」（山形県精神保健福祉センター内）

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、ひきこもり支援コーディネーターを配置し、ひきこもりの問題を抱えるご本人やご家族などからの相談をお受けしています。お伺いした内容を踏まえ、今後の支援方針について検討し、状況に応じた適切な支援機関や団体を紹介しています。

また、「ひきこもり者等支援関係機関・団体等一覧」※を作成し、各機関のスムーズな連携を促進する活動をしております。

なお、精神保健福祉センターでは、精神保健福祉に関する普及啓発や関係機関への専門的な研修の開催等を行っております。

※最新の情報を掲載した更新版（H31.3作成）は、県HP内に掲載する予定ですので、ご覧ください。

② 各保健所

各保健所の精神保健福祉担当では、ひきこもりに関する相談を実施しています。保健師が随時相談に応じている他、精神科医師による個別相談等を行っています。

(2) 困難を有する若者に関すること

○若者相談支援拠点

県内4地域6か所に、県と民間団体が協働して設置している相談窓口です。ひきこもりやニート、不登校など、社会参加に困難を有する若者やその家族を対象に、電話や面談による相談対応に加えて、居場所支援、家族を対象とした支援、体験活動や学習支援などを行っています。

【居場所支援】

「行きたい場所がない」、「安心できる居場所がない」という方にお勧めです。このような場合には、安心して楽しく過ごすことのできる居場所（フリースペース）につながることで、「行きたい場所」、「安心できる居場所」を持つこととなり、家族以外と交流し、外に出る意欲になることがあります。

【家族支援】

家庭内の空気が重苦しくなり、家族も本人も身動きが取れないという状態の方にお勧めです。このような場合には、同様の悩みを持つ家族で交流し、お互いに悩みを話し、楽しく過ごすことが、家庭内の空気を軽くすることにつながり、家族関係が良化し、ひきこもり状態が改善に向かうことがあります。

【体験活動】

働いて自立したい（してほしい）という思いはあっても、いきなり就職活動を始めることはハードルが高すぎるという方にお勧めです。畑仕事やボランティア、スポーツなどを通して、身体を動かすこと、人に感謝されることの喜びを知ること、自ら働きたいという意欲を持つことにつながることがあります。

○地域若者サポートステーション（サポステ）

県内3か所に設置されている地域若者サポートステーションは、働きたいけれど、様々な理由により働くための一歩を踏み出せない若者を対象として、本人やご家族だけでは解決が難しい「働き出す力」を引き出し、「就職」後の「職場定着」までをバックアップする支援機関です。

【個別相談・家族相談】

漠然と働きたいけれど、自信が持てない、何から始めたらよいかわからないという方にお勧めです。まずは気軽に相談して、あなたに合った形を探りましょう。

【各種セミナー・講座】

コミュニケーション講座やビジネスマナー、就職活動の基本など、これから就職活動を始めたいという方にお勧めです。希望に合わせて受講しましょう。

【就労体験・ジョブトレーニング】

就職の前に、働く体験をしたいという方にお勧めです。本人の目標や希望する業種に合わせて、地域の企業で働き、自信をつけましょう。

(3) 生活困窮者の自立相談支援窓口

就労の状況、心身の状況、地域社会との関係性その他の事情により、現に経済的に困窮し、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を対象とした相談窓口です。

相談者の抱えている課題などについて評価・分析し、その課題を踏まえた自立支援計画を作成し、計画に沿った支援を実施します。

仕事や生活、将来のことなどにお悩みの方は、居住地域の相談窓口にご相談ください。

(4) 市町村の相談窓口

生活保護や、精神科の医療機関に通院する際の医療費の自己負担を軽減する制度（自立支援医療）の申請、障がい福祉サービスの利用申請、こころの健康相談等、様々な困りごとに対して最も身近な窓口です。

(5) その他、子どもや若者の相談の窓口

不登校やいじめ、発達障がいや非行等、多様なお悩みについては、その悩みに応じて相談窓口があります。

2. 相談支援機関一覧

(1) ひきこもり全般に関すること

自立支援センター巣立ち（県精神保健福祉センター内）

【電話番号】 023-631-7141

【所在地】 山形市小白川町2-3-30（県精神保健福祉センター内）

【電話相談】 月・火・木・金 9：00～12：00
13：00～17：00

【来所相談】 月・火・木・金 9：00～12：00（要予約）

【その他】 ひきこもり支援コーディネーターが対応します。まずはお電話ください。相談の内容に応じて、来所相談や、適切な支援機関・団体等を紹介します。

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

【電話相談】 月～金 8：30～17：15（保健師による随時相談）

【来所相談】 月～金 8：30～17：15（保健師による随時面談）

【その他】 精神科医師によるひきこもり相談 月2回程度（要予約）
家族教室 年4回（要予約）

山形県最上保健所

【電話番号】 0233-29-1266

【所在地】 新庄市金沢字大道上2034

【電話相談】 月～金 8：30～17：15（保健師による随時相談）

【来所相談】 月～金 8：30～17：15（保健師による随時面談）

【その他】 精神科医師による精神保健福祉相談 月2回程度（要予約）

山形県置賜保健所

【電話番号】 0238-22- 3015

【所在地】 米沢市金池7-1-50

【電話相談】 月～金 8：30～17：15（保健師による随時相談）

【来所相談】 月～金 8：30～17：15（保健師による随時面談）

【その他】 精神科医師による精神保健福祉相談
月2回程度（要予約）

山形県庄内保健所

【電話番号】 0235-66-4931

【所在地】 三川町大字横山字袖東19-1

【電話相談】 月～金 8：30～17：15（保健師による随時相談）

【来所相談】 月～金 8：30～17：15（保健師による随時面談）

【その他】 保健師によるひきこもり相談 毎月第4火曜日 13：30～15：30（要予約）
精神科医師による精神保健福祉相談 月2回程度（要予約）

山形市保健所

【電話番号】 023-616-7275

【所在地】 山形市城南町1-1-1 霞城セントラル4階 健康増進課

【電話相談】 月～金 8：30～17：15（保健師・精神保健福祉士による随時相談）

【来所相談】 月～金 8：30～17：15（保健師・精神保健福祉士による随時相談）

【その他】 精神科医師によるひきこもり相談 月1回（要予約）
家族グループ交流会（月1回）
訪問支援（必要に応じて）

(2) 困難を有する若者に関すること

○若者相談支援拠点

村山 認定NPO法人発達支援研究センター

【電話番号】 023-623-6622

【所在地】 山形市小荷駄町2-7 SUNまち内

【電話相談】 日～金 10:00～17:00

【来所相談】 日～金 10:00～17:00 (要予約)

【その他】 相談受付に加え、フリースペース、不登校などで遅れた学習の学び直し、同じ悩みを持つご家族同士で語らう場などを提供しております。就労意欲が出てきた方に対しては、同所で運営している「やまがた若者サポートステーション」と連携して支援します。

村山 クローバーの会@やまがた

【電話番号】 023-664-2275

【所在地】 山形市緑町4-8-17

【電話相談】 月～土 10:00～17:00

【来所相談】 火・水・木・土 14:00～17:00

【その他】 気軽に立ち寄れるフリースペースを中心に、学び、気づき、成長できる場を提供します。また、不登校やひきこもりの子を持つ親が元気を回復できる親の会を毎月開催しています。新たな親の会の立ち上げ支援も行っていますので、お気軽にお電話ください。

最上 フリースペースまちかどカフェたまりば (NPO法人オープンハウスこんぺいとう)

【電話番号】 080-3144-3009

【所在地】 新庄市若葉町1-4

【電話相談】 月～金 13:00～18:00

【来所相談】 月～金 13:00～18:00

【その他】 誰でも気軽に立ち寄れる「居場所」を目指して、平日の午後にフリースペースを実施しています。ご家族同士の交流もありますので、お気軽にお電話ください。また、やまがたサポートステーションと連携しての就職に向けた講座や、子ども食堂などを実施していますので、是非ご参加ください。

置賜 NPO法人With優

【電話番号】 0238-33-9137

【所在地】 米沢市赤芝町字川添1884

【電話相談】 月～土 9:00～17:00（冬季は土曜日閉所）

【来所相談】 月～土 9:00～17:00（冬季は土曜日閉所）

【その他】 学校に行けない、行かないことを選択した子どもたちのフリースクール、一人で就職活動をするのが難しい方向けの若者サポートステーション、会員制居酒屋での就労体験など、様々な支援メニューがありますので、まずはお電話ください。

置賜 NPO法人から・ころセンター

【電話番号】 0238-21-6436

【所在地】 米沢市東2-8-116

【電話相談】 月～金 9:00～17:30

【来所相談】 月～金 9:00～17:30

【その他】 来所が難しい方には、訪問支援を実施しています。から・ころセンター内では、フリースペース、家族会等も実施している他、就労継続支援B型事業所を運営しています。
まずは、お電話ください。

庄内 自立支援センターふきのとう

【電話番号】 0235-24-1819

【所在地】 鶴岡市青柳町42-32

【電話相談】 月～金 10:00～17:00（電話は、来所等の予約受付となります）

【来所相談】 月～金 10:00～17:00

【その他】 来所相談を基本としますが、必要に応じてご自宅まで訪問支援を行います。また、毎月、家族向けの勉強会である家族教室や、家族同士での語らい合う場である家族会を実施しています。
この他、体験活動の提供や、通信制高校の生徒や、高校卒業程度認定試験に向けた学習支援などを実施しております。

○地域若者サポートステーション

やまがた若者サポートステーション

【電話番号】 023-679-3266

【所在地】 山形市小荷駄町2-7 SUNまち

【電話相談】 日～金 10:00～17:00

【来所相談】 日～金 10:00～17:00

【その他】 個別相談、コミュニケーションや社会人としてのマナーを学ぶ各種講座、アルバイト型勤労体験、保護者等の研修会など様々な支援メニューがあります。新庄市への出張相談も行っていますので、まずはお電話ください。

置賜若者サポートステーション

【電話番号】 0238-33-9137

【所在地】 米沢市赤芝町字川添1884

【電話相談】 月～土 9:00～17:00 (冬季は土曜日閉所)

【来所相談】 月～土 9:00～17:00 (冬季は土曜日閉所)

【その他】 個別相談、コミュニケーションや社会人としてのマナーを学ぶ各種講座、アルバイト型勤労体験など様々な支援メニューがありますので、まずはお電話ください。

庄内地域若者サポートステーション

【電話番号】 0234-23-1777

【所在地】 酒田市中町1-4-10 酒田市役所中町庁舎2F (ジョブプラザさかた)

【来所相談】 月～金 10:00～18:00

【出張相談】 臨床心理士：毎月第2・4木曜日

キャリア相談：毎月第1・3金曜日

場 所：鶴岡市勤労者会館2階 音楽室

時 間：10時～17時

【その他】 個別相談、コミュニケーションや社会人としてのマナーを学ぶ各種講座、アルバイト型勤労体験など様々な支援メニューがあります。鶴岡市への出張相談も行っていますので、まずはお電話ください。

(3) 生活困窮者の自立相談支援窓口

～ 村 山 地 域 ～	
名 称	対象となるお住まいの自治体 電話番号／所在地
山形市生活サポート相談窓口 (山形市生活福祉課、 山形市社会福祉協議会)	山形市 023-641-1212 (代表) 山形市旅籠町2-3-25 (市役所庁舎内) 023-645-8061 山形市城西町2-2-22
寒河江市生活自立支援センター (寒河江市健康福祉課)	寒河江市 0237-86-2111 (内 617) 寒河江市中央2-2-1
上山市生活自立支援センター (上山市社会福祉協議会)	上山市 023-679-8890 上山市南町4-5-12
村山市生活自立支援センター (村山市社会福祉協議会)	村山市 0237-53-3787 村山市中央1-5-24
天童市生活自立支援センター (天童市社会福祉協議会)	天童市 023-654-5156 天童市老野森2-6-3
生活自立支援相談窓口 (東根市社会福祉協議会)	東根市 0237-41-2361 東根市中央1-3-5
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)	尾花沢市 0237-22-1092 尾花沢市新町3-2-5

名 称	対象市町村／電話番号／所在地
東南村山地域生活自立支援センター (山辺町社会福祉協議会)	山辺町、中山町 023-666-6565 山辺町大字山辺3700
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)	河北町、西川町、朝日町、大江町 0237-73-3240 河北町谷地256-8 (地域活動支援センターういんず内)
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)	大石田町 0237-53-3787 村山市中央1-5-24
名 称	対象市町村／電話番号／所在地
生活自立支援センターもがみ (社会福祉法人友愛の里)	新庄市・金山町・最上町・舟形町・ 真室川町・大蔵村・鮭川村・戸沢村 0233-32-1585 新庄市堀端町8-3
名 称	対象市町村／電話番号／所在地
米沢市生活自立支援センター (米沢市社会福祉協議会)	米沢市 0238-21-7867 米沢市西大通1-5-60
生活相談窓口 (長井市社会福祉協議会)	長井市 0238-87-1822 長井市館町北6-9
南陽市生活自立支援センター (南陽市社会福祉協議会)	南陽市 0238-43-5888 南陽市赤湯215-2
東置賜地域生活自立支援センター (東置賜地域社協共同体)	高畠町 0238-51-1008 高畠町大字高畠454-4 (高畠町社会福祉協議会内)

西置賜地域生活自立支援サブセンター (西置賜地域社協共同体)	川西町 0238-46-3040 川西町大字上小松2918-1 (川西町社会福祉協議会内)
西置賜地域生活自立支援センター (西置賜地域社協共同体)	白鷹町 0238-86-0150 白鷹町大字荒砥甲488 (白鷹町社会福祉協議会内)
東置賜地域生活自立支援サブセンター (東置賜地域社協共同体)	小国町 0238-62-2825 小国町大字岩井沢604-2 (小国町社会福祉協議会内)
西置賜地域生活自立支援サブセンター (西置賜地域社協共同体)	飯豊町 0238-72-3353 飯豊町大字椿3642 (飯豊町社会福祉協議会内)
名 称	電 話 番 号
鶴岡地域生活自立支援センター くらしステーション (鶴岡市社会福祉協議会)	鶴岡市・三川町 0235-29-1729 鶴岡市馬場町9-25 (鶴岡市役所内)
生活自立支援センターさかた (酒田市社会福祉協議会)	酒田市・庄内町・遊佐町 0234-25-0350 酒田市新橋2-1-19 (酒田市地域福祉センター内)

(4) 市町村の相談窓口

～ 村 山 地 域 ～		
市 町 村	担 当 課	電話番号／所在地
山 形 市	山形市保健所 健康増進課	023-616-7275 山形市城南町1-1-1 霞城セントラル4階 <P.28参照>
寒河江市	健康福祉課 市民健康係 福祉事務所 生活福祉係	0237-86-2111 寒河江市中央2-2-1
上 山 市	健康推進課 地域保健グループ	023-672-1111 上山市河崎1-1-10
村 山 市	保健課 健康指導係	0237-55-2111 (内136) 村山市中央1-3-6
天 童 市	健康課 市民健康係	023-652-0884 天童市駅西5-2-2 天童市健康センター
東 根 市	子育て健康課 成人健康係	0237-43-1155 東根市中央1-5-1
尾花沢市	健康増進課 健康指導係	0237-22-1111 尾花沢市若葉町1-1-3
山 辺 町	保健福祉センター 保健指導係	023-667-1177 山辺町大塚836-1
中 山 町	健康福祉課 健康づくりグループ	023-662-2836 中山町大字柳沢2336-1
河 北 町	健康福祉課 健康づくり係	0237-73-5158 河北町谷地戌81

市 町 村	担 当 課	電話番号／所在地
西川町	健康福祉課 在宅支援係	0237-74-3243 西川町海味543-8
朝日町	健康福祉課 福祉係 健康推進係	(福祉係) 0237-67-2156 (健康推進係) 0237-67-2116 朝日町宮宿1115
大江町	健康福祉課 福祉係 保健衛生係	0237-62-2285 大江町大字左沢882-1
大石田町	保健福祉課 保健医療グループ 福祉グループ	0237-35-2111 大石田町緑町1

～ 最 上 地 域 ～

市 町 村	担 当 課	電話番号／所在地
新庄市	健康課	0233-22-2111 新庄市沖の町10-37
金山町	健康福祉課 教学課	(健康福祉課) 0233-52-2111 金山町金山324-1 (教学課) 0233-52-2902 金山町金山662-1
最上町	健康福祉課 保健指導係	0233-43-3117 最上町向町43-1
舟形町	健康福祉課 地域保健係	0233-32-0810 最上郡舟形町舟形263
真室川町	福祉課	0233-62-3436 真室川町新町469-1
大蔵村	健康福祉課 福祉係 保健衛生係	0233-75-2111 大蔵村清水2528

市 町 村	担 当 課	電話番号／所在地
鮭 川 村	健康福祉課 健康推進係 福祉係	0233-64-5120 鮭川村佐渡2003-7
戸 沢 村	健康福祉課 共育課	0233-72-2111 戸沢村古口270

～ 置 賜 地 域 ～

市 町 村	担 当 課	電話番号／所在地
米 沢 市	社会福祉課 こども課 健康課	(社会福祉課・こども課) 0238-22-5111 米沢市金池5-2-25 (健 康 課) 0238-24-8181 米沢市西大通1-5-60 すこやかセンター内
長 井 市	健康課 健康推進係 福祉あんしん課 生活支援係 総合政策課市民相談センター	0238-84-6822 長井市ままの上7-10
南 陽 市	福祉課 支援係	0238-40-1643 南陽市三間通436-1
高 畠 町	福祉こども課 障がい者福祉係	0238-52-4473 高畠町大字高畠436
川 西 町	健康福祉課 健康推進グループ	0238-42-6640 川西町上小松1567
小 国 町	健康福祉課 地域保健担当	0238-61-1000 小国町大字あけぼの1-1
白 鷹 町	健康福祉課 健康推進係	0238-86-0210 白鷹町荒砥甲488
飯 豊 町	健康福祉課	0238-86-2338 飯豊町椿3654-1

～ 庄内地域 ～

市 町 村	担 当 課	電話番号／所在地
鶴岡市	健康課 高齢保健係	0235-25-2111 鶴岡市泉町5-30
酒田市	福祉課 障がい福祉係	0234-26-5733 酒田市本町二丁目2-45
三川町	健康福祉課 福祉係	0235-35-7030 三川町横山字西田85
庄内町	保健福祉課 福祉係	0234-42-0149 庄内町余目字三人谷地61-1
遊佐町	健康福祉課 福祉介護保険係 健康支援係	0234-72-5884 遊佐町遊佐字舞鶴211

(5) その他、子どもや若者の相談の窓口

不登校・いじめ等教育に関すること

名 称	電 話 番 号	相 談 内 容 等
県教育センター 教育相談ダイヤル	023-654-8181	不登校、進路、行動、心身の発達、しつけなど、教育に関する相談 平日 8:30～20:30 土日祝 8:30～17:30
県教育センター 24時間 子供SOSダイヤル	0120-0-78310 023-654-8383	いじめ・その他子供のSOSに関する相談 24時間受付

子育てや発達障がいに関すること

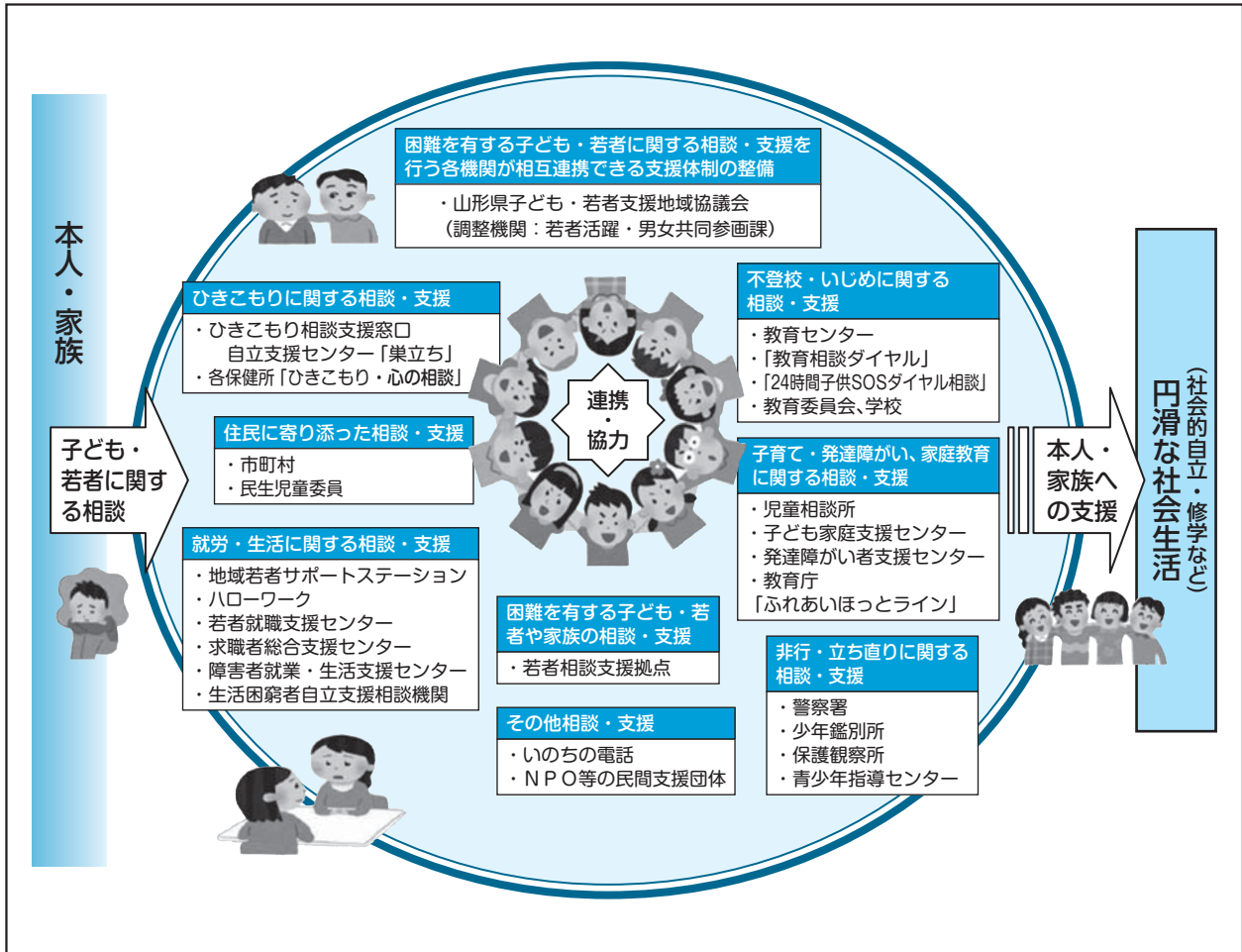
名 称	電 話 番 号	相 談 内 容 等
県こども医療療育センター (上山市)	023-673-3314	発達障がいに関する相談 電話相談(随時)、面接相談(要予約) 月～金 8:30～17:15
県福祉相談センター (中央児童相談所) (山形市)	023-627-1195	18歳未満の子どもに関する相談・援助 【相談】養護、虐待、性格・行動の問題、障がい、ことばや発達の遅れ、非行など 【援助】助言・指導、一時保護、児童福祉施設等への入所措置、療育手帳取得に係る診断、障がい児入所受給者証の発行など
県庄内児童相談所 (鶴岡市)	0235-22-0790	児童福祉施設等への入所措置、療育手帳取得に係る診断、障がい児入所受給者証の発行など 月～金 8:30～17:15
子ども家庭支援センターチェリー (寒河江市)	0237-84-7111	18歳未満の子どもとその保護者、家庭での様々な問題に関する相談 月～土 9:00～17:00
児童家庭支援センターシオン (鶴岡市)	0235-68-5477	18歳未満の子どもとその保護者、家庭での様々な問題に関する相談 月～土 9:00～18:00
県教育庁 ふれあいほっとライン	023-630-2876	家庭教育、子どもの成長発達に関する ことその他、子どもの教育に関する相談 月～金 8:30～17:15 (9:00～16:15は、 専門の相談員が対応)

非行やいじめ、友人関係など青少年の悩みに関すること

県警察本部少年課 ヤングテレホンコー ナー	023-642-1777	少年の非行防止や青少年の健全育成に 関する相談 月～金 8:30～17:15 (夜間は当直が対応)
-----------------------------	--------------	--

県は、すべての若者が持てる力を発揮し、生き生きと活躍できる環境づくりを推進するため、ひきこもり等社会参加に困難を有する若者が地域の中で安心して生活できる体制づくりを進めていきます。

《困難を有する若者の支援体系》



山形県子ども・若者支援地域協議会

県では、子ども・若者が抱える多岐にわたる困難（不登校、ニート、ひきこもり、発達障がい、非行、子どもの貧困等）に対し、一人一人の状況に応じて効果的かつ円滑な支援を図ることを目的に、「山形県子ども・若者支援地域協議会」を設置しています。

この協議会では、教育、保健、医療、福祉、雇用、矯正・更生保護など、分野や機関・団体の境界を超えた「顔の見える関係づくり」を進めており、関係機関の連携と協力体制の強化のために、県全域での協議会と、県内4地域での実務者レベルの研修会を開催しています。

これらの取組みを通し、関係機関がネットワーク化することで、最初に相談した支援機関から、状況に応じて適切な支援機関にしっかりとつなげていきます。まずは最寄りの窓口まで相談してください。

おわりに

このガイドブックは、ひきこもりなどで悩んでいる御本人や御家族が、一日でも早く、相談機関に繋がり、悩みの解決への糸口となるよう願って作成したものです。

ひきこもりは、長期間の支援が必要な場合も少なくありません。支援者の方も、自分一人で抱え込まずに、本ガイドブックに掲載されている関係機関等と連携しながら、御本人や御家族に寄り添い、支援に取り組んでいただきたいと思います。

ひきこもり支援ガイドブック

～誰もが安心して生活できる地域をつくるために～

平成 31 年 3 月

【発行】

山形県 子育て推進部 若者活躍・男女共同参画課
山形県 健康福祉部 障がい福祉課