

## ひきこもりってなんだろう？

厚生労働省のガイドラインでは、ひきこもりを「様々な要因の結果として社会的参加を回避し、原則的には6ヵ月以上にわたって概ね家庭にとどまり続けている状態を指す現象概念（他者と交わらない形での外出をしてもよい）」と定義しています。ひきこもりの原因は、精神的な疾患や傷つき体験、ストレスによるものなど様々で一つに特定できないこともあります。静岡県ひきこもり支援センターでは、政令市（静岡市、浜松市）を除く県内在住の方のひきこもりに関する相談を受け付けています。本人や家族が困っていれば、ひきこもりの定義にあてはまらなくてもご相談ください。「ひきこもりに困っているけど、どうすればよいかわからない」、「家族としてどんな支援ができるだろうか」そんな悩みの解決方法を一緒に考えます。

**相談は、まずこちらへ**  
**静岡県ひきこもり支援センター**  
**相談専用電話**  
**TEL:054-286-9219**

詳しくは静岡県精神保健福祉センターのホームページに掲載されています。下記のQRコードから閲覧することができます。



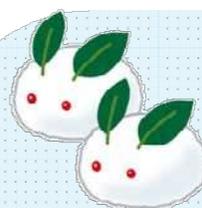
## 静岡県ひきこもり支援センターだより

〒422-8031 静岡県静岡市駿河区有明町2-20  
静岡総合庁舎 別館4階  
静岡県精神保健福祉センター内

相談専用電話 054-286-9219

<https://www.pref.shizuoka.jp/kenkofukushi/shogaifukushi/seishinhoken/1004161/1033822.html>

\*ひきこもり支援センターだよりのバックナンバーは精神保健福祉センターHP内



## ごあいさつ

精神保健福祉センター職員  
末永佑弥

みなさんこんにちは！静岡県精神保健福祉センターの末永です。11月に入っても暑い日が続いたと思いきや中旬になって気温がグッと下がり冬が近づいてきたことを感じさせる季節になりました。趣味の魚釣りでも釣れる魚が夏の魚から冬の魚にだんだんと変わりはじめ、冬の訪れを肌で感じます。急激な気温の変化に、体調を崩すこともなく一安心しているところです。みなさんは体調を崩さず過ごしているでしょうか？

私は昨年度に引続きひきこもり事業を担当しています。この1年半の間で様々な体験をしてひきこもりに関する知識が増えたのを実感しています。最近のイベントでは10月11日に男女共同参画センターあざれあ2階大会議室でひきこもり講演会を実施しました。講師にはひきこもりUX会議の林恭子さんを招いてひきこもり当事者がどんな気持ちでひきこもっているのか、家族や支援者に何を求めているのかを話していただきました。ひきこもりに悩む本人や家族が参加者の半分を占め、質問も多く盛り上がりを見せていました。ひきこもり講演会は毎年開催しています。来年度も参加者の方が少しでも何か得られるものがある講演会を開催していきたいと思いますので、興味のある方は来年度の御参加をお待ちしています。

今回のひきこもり支援センターだよりでは静岡県が設置している居場所を紹介します。

### 賀茂「めばえ」<NPO 法人青少年就労支援ネットワーク静岡>

「めばえ」は、明るくて広々とした大きな和室で開催しています。とにかく会話が多く、みんな和気あいあいと過ごしています。絵や塗り絵をしたり、ボードゲームやボッチャ、キャッチボール、ストレッチ、お散歩など、利用者さん達が笑顔になって、また参加したいと思える、自由で安心できる場づくりを心がけています。



### 東部「なごみ」<NPO 法人臨床心理オフィス Be サポート>



沼津駅北口から徒歩約10分のアパートの一室で活動しています。日当たりの良いお部屋で、ゲームやおしゃべりをしながら和やかに過ごしています。また、季節を意識した工作や行事、外出や簡単な調理をする日もあります。それぞれの気持ちややりたいことを聞いて、安心して過ごせる居場所を目指しています。

### 東部「とっこ」<NPO 法人臨床心理オフィス Be サポート>

とっこは、生きいきプラザの狩野川に面した眺めの良い部屋で、季節を感じながら「ゆったり・のんびり」を合言葉に活動しています。主に手芸、ボードゲーム、クラフトワーク、生け花などをご本人のペースに合わせて行なっています。また、自然を感じる散歩をしたり、近隣の史跡散策なども取り入れています。



令和5年度の居場所をご紹介します。  
西部地区ではミドル世代グループ「ひとむれ」も始まっています。

### 中部「みなと」<NPO 法人サンフォレスト>

「安心して、ありのままにいられる場所」を目指した居場所活動を行っています。読書やゲームなど各々が好きな形で過ごすフリータイムを中心に、調理や工作、外出などの季節や行事を意識したプログラムも企画しています。



↑  
ハロウィン制作

新鮮な旬の枝豆を茹でて、みんなで食べました



### 西部「ひとむれ」<社会福祉法人デンマーク牧場福祉会>

デンマーク牧場の山々が見渡せる自然豊かな環境の中で活動しています。ご本人の気持ちに寄り添い、安心して過ごせる居場所を心がけ、若者グループとミドル世代グループを開催しています。パズル、調理活動、外出、絵画など参加される皆さんと一緒に楽しいプログラムを考えています。プログラムに参加する方、のんびり過ごす方、おしゃべりをする方、それぞれが自由に過ごしています。



←  
ドーナツ作り

絵画 →

