

# こころの健康センターだより

石川県こころの健康センター 〒920-8201 石川県金沢市鞍月東2丁目6番地

庶務課 TEL (076)238-5761  
 相談課 TEL (076)238-5750  
 支援課 TEL (076)238-5557  
 (発達障害支援センター)



ホームページ  
<https://www.pref.ishikawa.lg.jp/fukusi/kokoro-home/kokoro/top.html>



X (旧 Twitter)  
 アカウント

2026年

(令和8年)3月発行 (年度内1回発行)

## 特集

### 「ひきこもりの支援について」

内閣府の調査によると、全国には146万人のひきこもり状態の人がいると推計されています。これは、50人に1人がひきこもりの状態にあると考えられます。石川県では、人口規模から1万人程度と想定され、その家族はさらに多いと考えられます。

ひきこもりとは、何らかの生きづらさを抱え生活上の困難を感じている状態にあり、家族を含む他者との交流が限定的（希薄）な状態にあり、支援を必要とする状態にあることです。その状態にある期間は問いません。つまり、「安心・安全・退避のためにひきこもり状態にならざるを得なかった」ということです。

人と会うのは不安…

今後どうしたらいいかわからない



家のことを相談するのは恥ずかしい

本人に振り回されて疲れた



## ひとりで悩まなくても大丈夫です。

今号では、ひきこもりの人たちや、その家族と一緒に考えてくれる人たちのことをご紹介します

### ひきこもりの支援とは？

ひきこもりではなくなる=就労がゴールというイメージを持たれている方が多いのではないのでしょうか？ しかし、本人も家族も、一人ひとり置かれた状況は違います。ひきこもり支援では、本人やその家族が、自分の意志で今後の生き方や社会との関わり方などを決めていくことができるようになることを目標とします。

出典：令和4年度 内閣府「こども・若者の意識と生活に関する調査」、  
 令和6年度 厚生労働省 社会福祉推進事業「ひきこもり支援ハンドブック～寄り添うための羅針盤～」



## 当センターの取り組み

当センターでは、ひきこもりに関して以下の取り組みを行っています。

### 電話・来所相談

ご本人やご家族からの相談を受けています。  
電話相談は匿名のご相談も可能です。

**悠友クラブ (ひきこもり当事者グループ)** 対象:ひきこもり当事者の方  
自分と同じ悩みを持つ仲間と、ゲーム、スポーツ、調理、外出などの活動をしています。

### ひきこもり家族交流会

 対象:ひきこもり当事者の家族の方

ご家族が集い、わかち合いやテキストの読み合わせを行っています。

### ひきこもり公開講演会

 対象:どなたでも

ひきこもりがテーマの講演会を開催し、ひきこもりに関する知識を普及しています。

### ひきこもりサポーターの養成

ひきこもりサポーターとは、地域の方々にひきこもりについての理解を深めてもらうために、研修会や家族交流会などで、自身の体験を話してもらう方たちのことです。当センターでは、サポーターの養成やフォローアップ研修を行っています。

その他にも、下記のような心の悩みの相談を受け付けています。

石川県こころの健康センター相談課 (電話 076-238-5750) までお問い合わせください。

- 対人関係や性格についての悩み
- 学校・職場・家庭内で起こっている心の問題
- アルコール・薬物・ギャンブル等依存に関する問題
- ひきこもりの悩み
- DV 加害抑止について
- 精神に障害のある方の生活や社会参加などの相談



## 公的機関・民間の相談機関や居場所

ひきこもりの相談は当センターのほか、下記の相談窓口でも受け付けています。

- ◆ 市町の相談窓口
- ◆ お住まいの地域の保健福祉センターや福祉健康センター
- ◆ ひきこもり地域支援センター
- ◆ 民間の相談機関や居場所

詳細は、下記の社会資源情報の URL または右の二次元コードをご参照ください。

<https://www.pref.ishikawa.lg.jp/fukusi/kokoro-home/kokoro/documents/11hikikomori.pdf>



### 悠友クラブ 活動の一部をご紹介します



メンバー・総帥さんによる作品



たこ焼きパーティー



ガーデニング

# ひきこもりサポーター の声

ひきこもり当事者の方やご家族がサポーターとして活動しています。実際に本人サポーターと家族サポーターの話を聞いてみましょう。



ひきこもりサポーター  
本人

## 1. ひきこもったきっかけ

元々兄も不登校で、それを見ていたこともあり学校は休んでもいいものだと思っていました。ただ大きなきっかけとしては、同級生の女子への告白が失敗したことです。

## 2. 今何をしているか

18歳からアルバイト生活、その後パチンコ店で13年間正社員として働きましたが、今はワークライフバランスを重視したくて、パチンコ店を辞めて契約社員として平日17時45分まで働いています。

## 3. ひきこもったときの気持ち

本格的にひきこもる前から休みがちの行き渋りだったので、はじめはさほど何も感じませんでした。しかし日が経つにつれ、このままずっと過ごすわけにはいかないことは理解していましたので、焦りと心配ばかりが募る日が多くなりました。

## 4. ひきこもっていたときに家族から言われて(されて)嬉しかったこと、辛かったこと

嬉しかったことは特にありません。というのも家族としても、どういう風にしたらいいのかわからなかったと今でも思います。辛かったことは共通だと思えます。行かないのは分かっているのに「行く?行かない?」と聞かれること、学校から出席の連絡が来ること、休むのに親に頼んで連絡してもらうことです。

## 5. 家族以外の人から言われて(されて)嬉しかったこと、辛かったこと

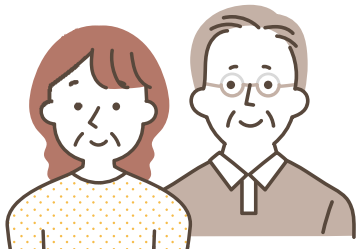
学校には行ってませんが、私の場合、秋に地元のお祭りがあり、それだけは好きで出てました。嬉しかったことは、知ってか知らずか学校に行っていないことに対して参加していた大人が興味ないことでした。逆に、昼間にやむなくスーパーに行った際に「今日どうしたの?」と心配されることが辛かったです。

## 6. ひきこもっていた時と今とで変わったところ、変わらないところ

あんなにも嫌で休んでいた学校、それが働くということになってから出勤するにつれ変化して、責任感が生まれてからは遅刻、欠席などをしてはいけないという変化がありました。変わらないところは朝起きるのが苦手で、家にいるとダラダラしてしまうところです。

## 7. 他の家族(当事者)に伝えたいこと

私は母から「あなたの人生です。好きにするのが一番やし、あなたの可能性が一番信じとるよ。」と言われたのが、今でも心に残るとても嬉しい一言でした。当事者の、これからの人生の可能性を見守ってあげてください。当事者の方へ、当時の僕も誰の話も聞いても聞く耳持たず、特に行動できませんでした。でも今では、こうして元気に幸せに暮らしています。そんな僕が感じたことは、思っているほど自分の事に興味を持って人はいませんし、学校行ってない人は社会に出たら、たくさんいます。はじめの一歩は怖いものです。僕も怖かったです。どんなことでもいいので是非、社会とのつながりを自分というフィルターを通して感じてみてほしいです。



ひきこもりサポーター  
家族

## 1. 本人がひきこもり始めた時の状況

小学生の頃から時々保健室に行っていたが、高校入学後、間もなく完全なひきこもりになった。精神的に不安定になり、腹痛や不眠・昼夜逆転でほとんど動けなくなった。

## 2. 本人は今何をしているか

就労継続支援A型で働いている。結婚しアパートで夫婦2人暮らしをしていて、家事全般を行っている。

## 3. 本人がひきこもり始めたときの家族の気持ち

しばらくすれば自分で動けるようになるだろう。早くちゃんとして欲しい。どうしてこうなったのか。など

## 4. 本人への声かけや接し方で工夫したこと

とにかく聴く。自分の気持ちを自覚させる様に会話する。笑わせる。食べさせる。世間は怖くないとわかてもらう。「生きていける力」がつく様に、少しずつ料理や家事等を教えた。

## 5. 本人の言動で嬉しかったこと、辛かったこと

**嬉しかったこと：**自傷行為があった頃、朝起きてくる時「死なないでいてくれた」と毎日嬉しかった。だんだん私を思いやってくれ、笑顔も増えた事。

**辛かったこと：**動けず辛がっているときに、何もしてやれなかったこと。本人から、小さい頃の事も含め、苦しかったことについていろいろ責められたこと。

## 6. 相談機関や医療機関に相談したきっかけ、その時の気持ち

高校の先生の紹介から始まり、調べたりしている色々な所に相談をつなげていった。きちんと対応してくれる所はありがたかったが、たらいまわしにされたり、心を開かない娘をバカにされたりすることも多かった。どうすればいいのか、どうなるのかと不安で情けなかった。

## 7. 他の家族(当事者)に伝えたいこと

- ・まず、子どもが安心できる様にして欲しい。
- ・家族の問題を気づかせるために、子どもが身体を張っているのかもしれないと考えて、寄り添って欲しい。
- ・支援してくれる方との相性もあるので、一ヶ所でうまくいなくても、あきらめないで欲しい。
- ・先の事を考えると不安になるが、「1日1日」を大切に積み重ねることで、状況が変わることを信じて欲しい。
- ・家族が、本人の気持ちを理解しようとする事。できれば家族全員が望ましいが、難しい時は1人でも多い方がよい。

ひきこもる理由は人それぞれです。また、回復にかかる時間もそれぞれです。

ひきこもりの状態になったことで焦る気持ちや不安な気持ちになるかもしれません。

回復に必要なことは、まず安心できる場所にいられること、安心できる人の中で過ごすことです。エネルギーが溜まるにつれて、少しずつ社会や人とのつながりを持てるようになっていきます。

はじめは不安なこともありますし、うまくいかないこともあるでしょう。しかし、一緒に考えてくれる仲間や支援者がいます。ご本人もご家族もひとりで抱え込まず、お住まいの地域の相談機関や居場所などを利用してもらえたらと思います。





# ひきこもり地域支援センターとは？

ひきこもり地域支援センターは、ひきこもりや不登校に悩むご本人やご家族が、気軽に相談できるように設置されている相談窓口です。ひきこもり支援が県下全域に行き届くよう、金沢（当こころの健康センター内）に加え、令和4年10月より能登地区、加賀地区にも開設しています。ここでは、能登地区と加賀地区にあるひきこもり地域支援センターについて、それぞれスタッフの方にご紹介いただきました。

## 能登 ひきこもり地域支援センター

## 加賀 ひきこもり地域支援センター

### 1.どんな活動をしていますか

能登ひきこもり地域支援センターは、来所、電話やメール、LINE、訪問などにより相談を受けています。また、当事者の方の居場所づくりや家族の集いの開催、関係機関とのネットワーク会議や事例検討会等の参加、さらに啓発活動として年1回、講演会等を通じて地域とつながっております。

- ・当事者本人や家族との相談や、自宅以外で過ごせる居場所を提供しています。
- ・当事者・サポーター・地域関係者によるグループ活動（カレーの会）を行っています。また、家族交流会を開催し、家族の悩みや本人とのかかわり方などについて家族同士で話し合っています。
- ・南加賀圏域の支援機関と連携し、相談窓口や活動等の周知・啓発や関係機関のネットワークづくりに取り組んでいます。

### 2.どんな人（本人との関係など）がどんな相談をしていますか

当事者の方、ご家族からの相談が最も多く、その他は行政や関係機関などからも相談があります。震災後は、奥能登の地域支え合いセンター等からの相談も増えています。

- ・当事者本人からの直接相談では、インターネットを検索され、当センターに電話で相談されることが多いです。家族からの相談は、母親からの相談が多く、親以外の親戚の方からの相談を受けることもあります。また、市福祉課、地域包括支援センター、子育て支援課、教育センターなどの行政からの相談もあります。
- ・南加賀圏域の支援者からの相談も多く、支援者同士のサポートも行っています。

### 3.支援をする中で嬉しかったこと・難しいと感じたこと

当事者の方と面談を重ね、好きなことなどたくさん聴けるなど、関係を深められたことが嬉しかったです。他にご家族が長年集いに参加される中で、個別面談を希望されたことも嬉しかったです。一方で、家族支援から本人支援につなげる難しさや、関係づくりや居場所参加の継続には長期的な関わりが必要だと感じています。

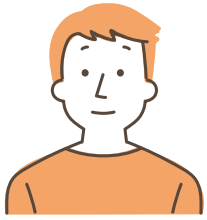
- 嬉しかったこと**
- ・かかわりを通じて、当事者本人・家族ともに相談先が少しずつ増え、孤立感が軽減されたと言われたとき。
  - ・活動の一つであるカレーの会で当事者同士による自発的な働きかけによって、会の参加層が拡大していること。また活動を通して、当事者同士が悩みを語り合い、支え合う関係が築けている場で、ともに過ごせているようになったとき。
  - ・家族交流会で、家族間での経験を語り、家族同士の理解が少しずつ深まり、当事者本人へのかかわり方や接し方に関する理解も深め合っていることです。
- 難しいと感じたこと**
- ・家族が当事者本人の同意を得ずに来所した場合、当事者本人との信頼関係を築くのに困難さがあると感じます。このようなときは、家族の思いに寄り添い、家族とつながり続けることを大切にしています。
  - ・関係機関につながっていない当事者が多く、支援者が抱え込んでしまいがちになると思います。そのため、当センターでは、定期的な支援会議でかかわりや支援方針などについて、チーム内で相談し合っています。

### 4.当事者や家族にお伝えしたいこと

ひきこもりに関する相談窓口にはまず相談しようと思っただけなら嬉しいです。そして今まで抱えてきた思いを聴かせて下さい。一緒にどんなことに取り組めるか考えさせていただきます。

- ・ひきこもり状態の解消が目的ではなく、本人、家族とつながり、本人の思いや事情を理解していくことを大切にしています。そのうえで、多様な生き方・暮らし方があることを本人が知ることや経験することができることをサポートしていきたいと考えています。
- ・初めて相談するときに相談の理由や目的はなくてもよいです。話を聞いて欲しいと思ったときに連絡をいただけたらと思います。
- ・家族だけで抱え込まず、身近にある相談機関を活用してほしいと思います。

# 震災を受けて感じたこと



ひきこもりサポーター  
本人

ひきこもりの方の中には、被災された方もいらっしゃるでしょう。  
ひきこもり状態で外に出ることが難しかったり、  
支援につながるのが難しかったりする場合があります。もしかかもしれません。  
今回は、ひきこもりサポーターのお二人と、  
支援者の方の体験談とメッセージをお聞きました。



ひきこもりサポーター  
本人

## 被災状況について

被災当時13歳中学1年生で、祖母、母、姉の4人で暮らしていました。当時の居住地は神戸市兵庫区といって、神戸駅まで2キロもない地区ですが、隣は長田区といって当時大きな火災があり多くの家屋が焼失した地区でもありました。山側に住んでいたためか居住地区の周りでは倒壊などあまりなく、住んでいたマンションのタイルが落ちたりひびが入ったりとした程度でした。

正月の震災では家が崩れ落ちるよう壊れてしまいました。家は中規模半壊の判定を受け、家族はみんな無事でしたが、私は足の骨を折る大ケガをしました。

## 普段の生活、ひきこもり状況への影響はありましたか。

被災直後は家具や照明が直撃したが家族全員怪我はありませんでした。停電、断水、断ガス、当時の街自体が震災への準備がほとんどなかったような状況で食料、水、何もかも不足する事態でした。震災後3か月も経たないうちに、当時父が金沢へ単身赴任していたこともあり家族で引っ越すことになりました。引っ越し後に様々な影響から不登校になり、その後2年近くひきこもりました。やはりこうした経験が影響しているのか、大人になってからもストレス耐性に弱い気がしています。20代は勤務が厳しい時などが続くと身体に影響が現われ、退職をきっかけに数か月ひきこもるということもありました。フラッシュバックのようなこともありました。

家が壊れ、インフラは完全に止まってしまい、家では生活できなくなりました。ひきこもる家なくなりましたが避難所にも行くことができず、家族で車上生活をしていました。家の修理には多額のお金がかかるため、あきらめざるを得ませんでした。

## 被災した後に行った(始めた)活動等があれば教えてください。 また、ひきこもり状況の変化はありましたか。

被災地ボランティアは参加できるときはしています。例えば、大人になってからアジアの子どもたちを支援する活動などにも参加しました。阪神大震災当時に何もできなかった/しなかった、できなかった経験はその後ずっと心に引っかかっています。長野県の豪雨災害、小松・白山市で起こった豪雨災害、能登半島地震の災害ボランティアも仲間と一緒に参加するなどしています。

友人知人に無事ということを報告しました。また、支援いただけるような人に連絡しました。その一人の方が私を受け入れてくれて、珠洲を離れて加賀市に住むことになりました。ひきこもりの状況の変化は、テレビや新聞への出演や、講演会でひきこもりと震災について話をするようになったことです。

## 被災後に支えになったこと

支えにならなかったことの記憶の方が多のですが、ちょっとした声掛けが「気にかけてくれている人がいる」という気持ちに繋がり、少しうれしかったです。「被災児童」といった扱いや、腫物に触るような態度に傷ついた記憶があります。裏を返せば「普通」に関わってくれる人がいたことは、安心して過ごせることに繋がっていたのかもしれません。

学生時代の友人や先生、知人や支援者の方たちが震災直後に携帯電話に電話やメールをくれました。その時自分はひとりではないと思いました。人のつながりこそ私の財産です。

## 読んでいる方へのメッセージ

私は良寛さんの言葉を胸に日々暮らしています。「我が我がの<が>を捨てて、お陰お陰の<げ>で生きよ」  
ひとつひとつ、小さなことでも目の前のことを取り組むことで、自分が少しでも前に進んでいると心から実感することができると思っています。その積み重ねが自分の進む道を少し良いものにしてくれると信じています。

正月の震災で能登では多くの方が亡くなり傷つきました。しかし能登はあきらめていません。今、いろんなことで行き詰っているこの国で、能登が新たな活動の発信地として動いていきます。皆さん能登を忘れずに応援お願いします。



珠洲カフェ  
スタッフ

## 支援している場所の被災状況について、 また支援や活動への影響を教えてください。



能登ひきこもり  
地域支援センター  
スタッフ

珠洲カフェは廃校になった小学校の教室を使わせてもらっていましたが、2024年1月1日の能登半島地震で被害を受け、避難所としても使われたことや、他の公共施設も被害を受けたため、使える場所がありませんでした。そこで、社会福祉法人すず樺のグループホームの一室や、市内のホテルの一室、珠洲カフェメンバーの自宅など、その時々で使える場所を探して開催しています。

発災当初は道路の寸断、事業所の損壊などにより訪問等は難しく、ご本人、ご家族の方も居場所や集まりに来ることなどが難しい状況がありました。

### 支援や活動への影響はありましたか。

珠洲カフェメンバーも被災し、様々な事情で市内外へ移動されたため、一堂に集まることが難しくなりました。金沢のみなし仮設にいる方とは、グループラインでつながっているので、どうしているかは分かり合えますが、一緒に語ったり触れ合ったりすることができなくなり、お互い遠慮もあって寂しさや生活の不自由さを我慢されていると思います。

### 被災した後に行った(始めた)支援等があれば教えてください。

地域生活基盤が崩れ顕在化された課題等への支援や、仮設住宅や在宅等で新たに関わる方々への生活再建等への支援が増えています。

### 被災した後に行った(始めた)支援等があれば教えてください。

グループラインで毎月の活動のお知らせや、近況を写真や言葉で報告しあっています。金沢に居るメンバーと会うために、金沢会場版の珠洲カフェを年に2~3回開催し、情報交換しあっています。珠洲カフェの活動を多くの方に知ってもらうため、講演会や縁日などイベント開催に力を入れています。

### 被災後に支えになったこと

お互いを心配し声を掛け合う仲間との存在と、被災地の支援に来られるボランティアや大学関係等、珠洲カフェを知って一緒に活動を共にして下さった方々の存在です。

行政や各団体等と連携、また地域のつながりがある中で支え合いながら支援しています。

### 読んでいる方へのメッセージ

能登半島地震で生活環境は大きく変わり、未来に希望をもって生きること自信を失いかけている方がたくさんいらっしゃると思います。珠洲カフェでは生きづらいている方がつながり、ともに未来を歩んでいけたらよいと思っています。

震災後は、住まい・仕事・家族関係など生活環境の課題が顕在化しており、当センターだけでは難しい面もあるため、能登の皆さまや関係機関と協働して取り組んでいきたいです。

石川県では、令和6年1月1日に発生した能登半島地震を受け、災害時のこころのケアを行うため、石川こころのケアセンターを開設しました。こころのケアセンターでは、電話相談事業のほか、災害時のこころのケアについての普及啓発を行っています。

詳細は、下記リンクや右の二次元コードをご参照ください。

<https://www.pref.ishikawa.lg.jp/fukusi/kokoro-home/kokoro/saigai.html>





## 「その子らしく生きる」を支援する

石川県こころの健康センター 所長 角田 雅彦  
(精神科医)



不登校の生徒は登校を目標とせず、ひきこもりの若者は就労を目標とせず、「その子らしく生きる」「その人らしく生きる」ことを大切にして支援を行っています。そのためには、その子・その人をまず「よく理解する」ことを心がけています。

無理に登校させようとする、無理に働かせようとすることによって、悲劇（暴力や自死など）が生まれています。周りの大人はそのことに気づいていません。周りの大人は、本人に「良かれ」と思って、「学校や仕事に行くように」言います、その「良かれ」が、しばしば悲劇を生んでおります。本人はまだ登校や就労を望んでおりません。本人はまだ、登校や就労の準備が出来ていません。さぼろうと思って、怠けようと思って、学校や仕事に行かない訳ではありません。登校した方が良いことは分かっております。働いた方が良いことは分かっております。でも、登校できない、就労できない「何かがある」から苦しみ悲しんでいるのです。その苦しみや悲しみを紛らわすためにゲームを行っています。

学校に行けない理由、仕事に行けない理由は様々です。大きく分けると個人的要因と環境的要因に分けられます。個人的要因には、対人不安・恐怖、集団不安・恐怖あるいはエネルギー低下などがあることが多いようです。環境的要因には、イジメ・パワハラ、友人や同僚、教職員や上司との人間関係、勉強についていけない・仕事についていけないなどがあるようです。

登校を目標とせず、就労を目標とせず、その子らしく生きること、その人らしく生きることが大切とっております。ご両親、先生、上司の方々、良いところや得意なところを褒めてあげて下さい。頑張っているところを見かけたら、その頑張りを認めねぎらってください。良い成績だから認め褒めるのではなく、本人の頑張りを認めねぎらってください。そして進路などは本人に決めさせて下さい。大人は選択肢を並べて、その長所・短所などの特徴を説明し、子どもが考えを整理する手伝いをするだけです。決めるのはあくまでも本人です。少し頼りなくても、少し危うくても、本人に決めさせて下さい。そうすると、回り道をするにはなりますが、本人の成長が見込めます。