

“ひきこもり”という言葉聞いて、皆さんはどう感じますか。

ひきこもりの状態は人それぞれ異なります。

部屋からも出られず、家族とのかか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、他者との交わらない形での外出はできる人もいます。ましてや性格や生まれ育った環境も様々です。

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なのです。

こころや身体が疲労し、
自分の力ではどうにもならなくなったために、
その環境から避難して、
消耗したところを守り、
一時的な安定を得ようとしている状態とも言われています。

**「安心・安全な環境」でゆっくり休むことと
「理解してくれる人」が必要です。**

あなた自身や大切な家族がひきこもりで悩んでいるなら、
まずは、ひきこもりの現状やサポートについて知ることから始めてみませんか？

豊島区ひきこもり相談窓口では、
心身のケアだけでなく、生活や活動、人や社会とのつながりなど、
自分らしいあり方を一緒に悩み、考えていきたいと思っています。

本人や家族の努力だけでは解決が困難なケースもあります。
思い切って相談してみてください。

当窓口では、
臨床心理師、社会福祉士、困難を抱える若者の就労支援の経験者など
専門性が高い相談員を配置しております。

豊島区 支援員