ひきこもりから、私たちの未来を考えよう

LINE 公式アカウント
みえひきこもり安心サポートライン

発行元　2023年1月末日
三重県子ども・福祉部地域福祉課
TEL 059-224-2256
Email fukushi@pref.mie.lg.jp

三重県　ひきこもり　検索
https://www.pref.mie.lg.jp/FUKUSHI/HP/m0329000054.htm

ひきこもり支援ハンドブック

三重県

一人で、家族だけで抱え込まないで！　まずは相談してください。

これからのことを一緒に考えませんか？

ひきこもり相談窓口の案内（令和5年1月1日現在）

三重県ひきこもり地域支援センター（三重県こころの健康センター）	
ひきこもり専門電話相談	相談専門電話　059－253-7826 実施日時：月曜日～金曜日（祝日を除く）9：00～16：00 ※依存症専門相談と同時に実施
ひきこもり専門面接相談（予約制）	※面接相談の予約は、事前に専門電話相談へご連絡ください
ひきこもり家族教室	当センターのホームページをご覧ください。 対象者：ひきこもり等でお悩みの家族

市町 ひきこもり相談対応窓口

桑名市
福祉総務課福祉支援室
☎ 0594-24-7440

いなべ市
社会福祉課
☎ 0594-86-7816

木曽岬町
福祉健康課
☎ 0567-68-6104

東員町
地域福祉課
☎ 0594-86-2804
健康長寿課
☎ 0594-86-2823

四日市市
保健予防課
☎ 059-352-0596

菰野町
健康福祉課社会福祉係
☎ 059-391-1123

朝日町
子育て健康課
☎ 059-377-5652
保険福祉課
☎ 059-377-5659

川越町
福祉課
☎ 059-366-7116
健康推進課
☎ 059-365-1399

鈴鹿市
健康福祉政策課
生活相談グループ
☎ 059-382-9675

亀山市
地域福祉課
福祉総務グループ
☎ 0595-84-3311
社会福祉協議会地域福祉係(CSW)
生活支援係（自立相談機関）
☎ 0595-82-7985

津市
援護課
☎ 059-229-3541

松阪市
健康福祉総務課
☎ 0598-31-1922

多気町
健康福祉課
☎ 0598-38-1114
社会福祉協議会
☎ 0598-38-8091

明和町
健康あゆみ課
まるごと相談支援係
☎ 0596-52-7115

大台町
町民福祉課
☎ 0598-82-3783

伊勢市
福祉生活相談センター
☎ 0596-21-5715

玉城町
保健福祉課地域共生室
☎ 0596-58-7373

南伊勢町
子育て・福祉課
☎ 0599-66-1114

大紀町
健康福祉課
☎ 0598-86-2216
地域包括支援センター
☎ 0598-84-8050

度会町
保健こども課
☎ 0596-62-1112
長寿福祉課
☎ 0596-62-1186

鳥羽市
社会福祉協議会
（参加支援・ひきこもりサポート事業「さんぽみち」）
☎ 0599-25-1188

志摩市
福祉総合相談窓口
☎ 0599-44-0217

名張市
地域包括支援センター
☎ 0595-63-7833

伊賀市
生活支援課
☎ 0595-22-9650
社会福祉協議会
ひきこもりサポート nest（ネスト）
☎ 090-3483-2584

尾鷲市
福祉保健課自立支援係
☎ 0597-23-8203

紀北町
福祉保健課
☎ 0597-46-3122

熊野市
福祉事務所
☎ 0597-89-4111

御浜町
健康福祉課地域包括支援係
☎ 05979-3-0514
社会福祉協議会
☎ 05979-2-3813

紀宝町
みらい健康課
☎ 0735-33-0355

その他関連する相談窓口

相談窓口一覧はこちら

※事前に電話にて連絡の上、ご相談下さい。

出典：「こころのケアガイドブック」三重県こころの健康センター

「ひきこもり」っていけないこと？

皆さんは、どんなイメージを持っていますか？

根強い誤解や偏見が
残っています

・学校や職場になじめず、行けなくなってしまった。
・周りの人との人間関係に疲れてしまった。
・ショックな出来事から外に出るのが怖くなってしまった。

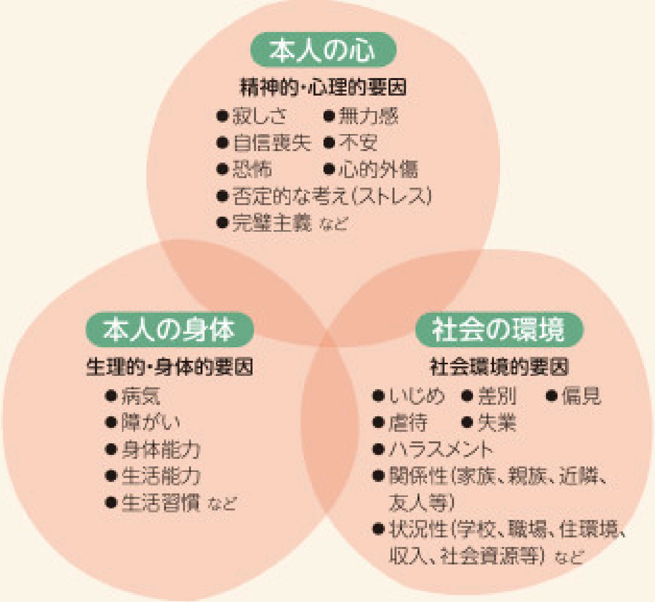
ひきこもっている人は、たまたま困難な状況にある人です。
多くの場合、困難な状況に精一杯対処しようとした結果、「心」と「体」のエネルギーが枯渇した状態と考えられます。
ひきこもることで自分を守り、エネルギーを少しずつ蓄えていくことが必要といえます。
「ひきこもり」という病気があるわけではありません。

ひきこもりは
特別なものではなく、誰にでも起こりうるもの

「ひきこもり」の理解

ひきこもりの要因

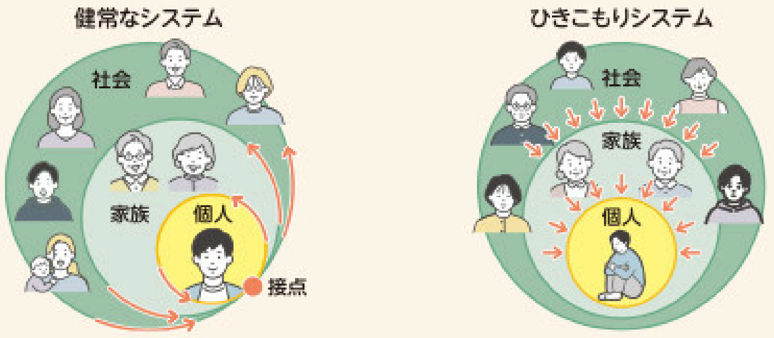
多くの方は、1つの要因でひきこもるのではなく、これらの様々な要因が重なって、「ひきこもり」という現象が生じています。



出典:ノートルダム清心女子大学人間生活学部准教授 中井俊雄　作成資料

「ひきこもりシステム」模式図

ひきこもり状態は、つきつめると対人関係の問題であり、「個人」「家族」「社会」の3つの領域で何らかの悪循環が生じ、そこから抜け出すことができなくなってしまっています。それが長期化することで、常態化（固定化）してしまうのです。



「健常なシステム」では、「個人」「家族」「社会」が常に接点をもち連動している状態にあります。個人は家族との関わりを保ち、個人は社会とつながり、家族も社会とつながっています。
一方、「ひきこもりシステム」では、「個人」も「家族」も「社会」との接点をもたず孤立し、相互の働きかけはストレスに変換され、ストレスは悪循環を助長します。

出典:筑波大学医学医療系社会精神保健学部教授 斎藤環　作成資料

ひきこもりの現状

ひきこもり状態にある人は どれくらい いるの？

●国の調査

平成28・30年度に国が実施した調査結果によると、ひきこもり状態にある方の数は全国で115万人を超えることが明らかになりました。この数字をもとに単純推計すると、三重県内では約1.6万人となりました。

出典:内閣府「若者の生活に関する調査報告書」（2016年）
内閣府「生活状況に関する調査報告書」（2019年）

●民生委員・児童委員へのアンケート調査

三重県は、令和3年度に県内全ての民生委員・児童委員を対象にアンケート調査を実施しました。回収率は92.4%（3,777人）でした。
この調査結果から、県内におけるひきこもりの現状を見ていきます。
県内で把握されたひきこもり状態にある方は1,270人という結果でした。国の調査結果をもとに推計された約1.6万人とは大きな差異があり、実態把握の難しさが明らかになりました。

さらに詳しく分析すると、
- ●男女別では、男性が7割と、女性より男性が多い。
- ●年齢別では40代が最も多く、40歳以上の中高年層が15～39歳の若年層を上回る。
- ●ひきこもり状態になってからの期間は、10年～20年未満が最も多く、5年以上が4割を占める。（不明除く）
- ●ひきこもり状態になった経緯・きっかけは、就労関係（人間関係がうまくいかないなど）が約2割、不登校が約1割を占める。

という結果が明らかになり、ひきこもりの高年齢化、長期化の傾向がみられました。

社会参加への入口

ゴールを意識せず、
「今を楽しむこと」「好きなこと」を追求して

＼目標／
自分自身の状態を
肯定的に受け入れ、
主体的にふるまえる
ようになろう！

就労・就学だけがゴールではありません。

どうしても自分を責めてしまったり、自分は価値がないものと
思い込んでしまったりすることがあるかもしれません。
そういう思いを抱えながらでも良いので、
家族や支援者の力を借りることも、時には自分に許してあげてほしい。
今は、あなた自身がどうすれば安心できるのか、
楽になるのか、楽しめるのか、自分は何が好きなのか、
ほしいものは何か、何を大事にしたいのか、考えてほしい！

※筑波大学医学医療系社会精神保健学部教授　斎藤 環　作成資料

コラム

日常生活の中で感じる孤独や孤立は「外ごもり」？

学校にいても、仕事をしていても、人の輪の中にいても、孤独や孤立を感じることはありませんか。
ひきこもりは「学校や仕事等の社会活動に参加せず、家族以外の人との交流をほとんどせずに、自宅にとどまり続けている状態」ですが、社会とのつながりがあっても生きづらさやつながりにくさを感じた時、それは「外ごもり」状態かもしれません。
「ひきこもり」「外ごもり」状況は違っても、当事者が生きづらさ、つながりにくさを感じている状況は同じです。
孤独や孤立を感じていたとしても、近くにいる誰かに「おはよう」「ありがとう」「おつかれさま」と伝えられたら、もしかしたらその一言が、何かが変わり、動き始めるきっかけになるかもしれません。