

ひきこもり経験者として、

千原ジュニア氏からのメッセージ



一ひきこもっていた期間はいつ頃でしたか？

14歳、中二、中三…中一の終わりくらいからですね。

一ひきこもりになる前、しんどいなと思いつつ始めてからひきこもるまでの期間はどれくらいでしたか？

徐々に、といった感じですね。徐々に、学校を週に1回休んでいたのが、2日になり3日になり、全く行かなくなって…みたいな感じだったと思いますね。

一ひきこもっていたときはどのように過ごしていましたか？

家で部屋に鍵かけてTV持ち込んで、TV見て、本読んで、とかですね。



一自分自身に対してどのような気持ちが湧いていましたか？

ここにずっといたらあかんねんな、でも先の場所というか、ここ以外の場所がどこにあるのかわからない。でもいたらあかんというのはわかっている、みたいな感じですね。

一家族に対してはどのように思っていましたか？

両親は学校に行かないということに、よくは思っていないですね。でも俺は学校行きたくないし、ちょっと待って、って感じでしたね。なんとかする…から、ちょっと待って、みたいな。

一その他当時のことで記憶に残っていることはありますか？

TV番組とかで大人たちが

ちゃんとしていないからとか、学校の先生がダメだから言ううが増えるんだよ、ということを書いてることに腹立っていたのを覚えてますね。なんにもわかっていないなあみたいな。



一ひきこもり状態の方、ひきこもりでなくても生きづらいと感じている方へのメッセージをお願いします。

僕が何百人の人を前向きにしたいなことは無理ですけど、もしかしたら1人くらいハマる人がいたらええなと思ってこれを引き受けました。(ひきこもりは)しんどいんですよ。

夏休みなんかはすごい楽しかったのを覚えていますね。みんな学校行ってなくて、不登校じゃないから夏休みだけは。でもまあ、その苦しみがあったから今こういうことができているのかもわかりませんし。その時はそんなこと思えないですけど…結果、なんとかなるよ。



ひきこもりのかたちは人それぞれ。自分のペースで。

回復には、周りの理解と安心できる環境が大切。

お住まいの地域の窓口に、まずは一度ご相談ください。必要に応じて適切な支援機関におつなぎします。

市町村の相談窓口

連絡先一覧のPDFが開きます



高知市 (①保健所健康増進課 ②生活困窮者支援・相談福祉課 ③65歳以上の方基幹型地域包括支援センター)	①088-803-8005 ②088-823-9444 ③088-823-9121
東洋市 (①福祉事務所 ②保健介護課 (健康推進班))	①0887-22-5137 ②0887-22-3100
安芸市福祉事務所 (障害ふくし係、保護係)	0887-35-1009
南国市福祉事務所 (地域福祉支援係)	088-880-6566
土佐市 (①福祉事務所生活福祉係 ②健康づくり課)	①088-852-7649 ②088-852-1113
須崎市 (①健康推進課 ②福祉事務所)	①0889-42-1280 ②0889-42-3691
宿毛市 (①福祉事務所 ②健康推進課 ③社会福祉協議会)	①0880-63-1114 ②0880-63-1113 ③0880-65-7665
土佐清水市 (①福祉事務所 ②健康推進課 ③社会福祉協議会)	①0880-82-1253 ②0880-82-1121 ③0880-82-3500
四万十市福祉事務所	0880-34-1120
香南市福祉事務所	0887-57-8509
香美市 (①福祉事務所 ②健康介護支援課)	①0887-53-3117 ②0887-52-9282
東洋町住民課	0887-29-3394
奈半利町住民福祉課	0887-38-4012
田野町保健福祉課	0887-38-2812
安田町民生生活課	0887-38-6712
北川村住民課	0887-32-1214
馬路村健康福祉課	0887-44-2112
芸西村健康福祉課	0887-33-4156
本山町健康福祉課	0887-70-1060
大豊町地域福祉課 (福祉班)	0887-72-0450
土佐町健康福祉課 (健康係)	0887-82-0442
大川村保健福祉課	0887-84-2211
いの町はけん福祉課	088-893-3810
仁淀川町保健福祉課	0889-35-0888
中土佐町健康福祉課	0889-52-2662
佐川町 (①健康福祉課 ②社会福祉協議会)	①0889-22-7705 ②0889-22-1510
越知町保健福祉課	0889-26-1187
梅原町保健福祉課	0889-65-1170
日高町健康福祉課	0889-24-5197
津野町健康福祉課	0889-55-2151
四万十町健康福祉課	0880-22-3115
大月町保健介護課	0880-73-1365
三原村住民課	0880-46-2111
常楽町 (①健康福祉課 ②佐賀支所地域住民課)	①0880-43-2836 ②0880-55-7373

県の相談窓口

連絡先一覧のPDFが開きます



高知県ひきこもり地域支援センター	088-821-4508
高知ひきこもりピアサポートセンター	088-881-6301
県内5カ所の福祉保健所 (健康障害課)	上記QRコードをご確認下さい。

その他関係機関

生活困窮者自立相談支援機関、若者サポートステーション、ジョブカフェこうち等

連絡先一覧のPDFが開きます



ひとりで悩まないで

～ひきこもり～

高知県

高知県子ども・福祉政策部地域福祉政策課

〒780-8570 高知県高知市丸の内1-2-20 ☎088-823-9090

ひきこもりとは

学校や職場などの社会参加を回避し、
概ね6ヶ月以上家庭にとどまり続けている状態

(厚生労働省のガイドラインをもとに作成)

- 外出はしていても、家族以外の人との親密な交流がほとんどありません。
- 誰でも、何歳からでも、ひきこもり状態となる可能性はあります。
- 『怠け』や『甘え』ではありません。

ひきこもりという状態は同じであっても、
背景や思いは1人ひとり違います。
それぞれの人への理解が大切です。

～誰もが安心して暮らせる地域づくりを進めています～

ひきこもりの人の社会参加に向けた支援の流れ



まずは相談窓口にご相談ください

主な相談窓口

(相談先は裏面をご覧ください)

① 市町村



② 福祉保健所 ③ 高知県ひきこもり地域支援センター



ご本人やご家族の状況等に応じて、以下のような関係機関をご紹介したり、
機関同士が連携しながら対応します。

自立相談支援機関

生活全般の相談に応じます

市町村

・地域包括支援センター
・精神保健担当部署
など

精神科病院等

治療

ハローワーク

ジョブカフェこうち

○概ね50歳までの就職を支援

若者サポートステーション



まずは体調や
生活環境を整えたい...
(家族も含めて)



就学・就労の
準備をしたい
(すぐに働く自信はない...等)



学びたい・働きたい



人と関わりを持ちたい、
誰かに話を
聞いてほしい

就労体験拠点施設

就労体験をできる場所の
紹介や、就労に向けた
サポート

自立相談支援機関

就労を希望する方を準備
段階から支援

若者サポートステーション

- 進学・復学及び就労に向けたサポート
- 対象を49歳以下に引き上げ

居場所

- ひきこもり地域支援センター
- ひきこもりピアサポートセンター
- 民間支援団体が運営する居場所

途中で希望が変わったり、体調がおもわしくない(少し休憩したい)など状況が変わった場合にも、
多様な社会参加を前提に支援を考えていきます。

相談先は、裏面をご覧ください ▶