



休むことも 次への一歩

人生の休憩は 誰にも必要なこと
そして知ってほしい
あなただけの居場所があること
いつでも寄り添う支援があること



はじめに

この漫画の主人公は、生きづらさをかかえる社会人や学生、そして、家族のひきこもりに悩む両親やきょうだいです。

ひきこもりは誰にでも起こること、そして、決して特別なことではありません。ひきこもることは、自分自身を守り、エネルギーを充電し、生きるために必要な休息です。

休息とともに、ご本人やご家族に寄り添い、見守り、伴走し続ける理解者や協力者も必要です。

このために、中野区では、ひきこもり相談の専門窓口を開設し、ご本人やご家族からの相談に応じています。また、ひきこもりサポーター養成講座を実施し、ひきこもりへの理解者を地域に増やしていく取組みを進めています。

今まさに、ひきこもり状態にあり、悩みや不安、焦り、一歩踏み出したいなどの思いを抱えているご本人やご家族の方は、ぜひ、周囲の人や、この漫画で紹介するような専門窓口を頼ってみてください。

この漫画が、当事者とそこのご家族の、それぞれの悩みや心情を知るきっかけとなり、日々のコミュニケーションのヒントとなること、そして、地域全体にひきこもりへの理解が広がるきっかけとなることを願っています。

目次

ひきこもりの原因は人それぞれ①	4
ひきこもりの原因は人それぞれ②	5
ひきこもり当事者の家族の悩み	6
ひきこもり当事者のきょうだいの悩み	7
当事者と家族、お互いの悩み	8
相談員のメッセージ	9
支援先一覧	10・11

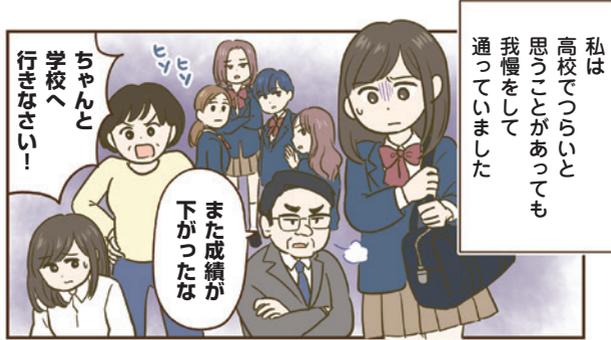
ひきこもりの原因は人それぞれ①



ひとこと 解説

職場環境になじめない等、人間関係の悩みがきっかけとなり、次第にひきこもり状態になることがあります。

ひきこもりの原因は人それぞれ②



ひとつこと解説

一見、周囲となじめているように見えていても、場を和ませようと頑張り、疲れてしまう。その結果、ある日突然、学校や仕事に行けなくなることがあります。

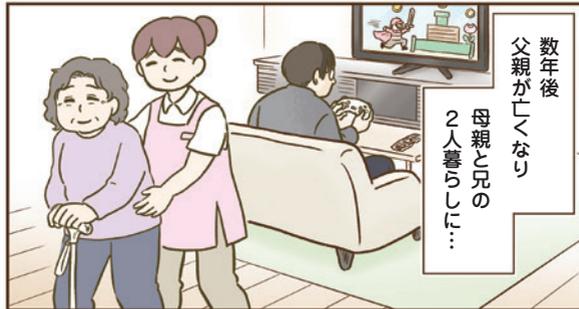
ひきこもり当事者の家族の悩み



ひとこと解説

地域との繋がりがなく、また周囲の目が気になるあまり相談に行くこともできず、孤立していると感じることはありませんか？

ひきこもり当事者のきょうだいの悩み



ひとこと解説

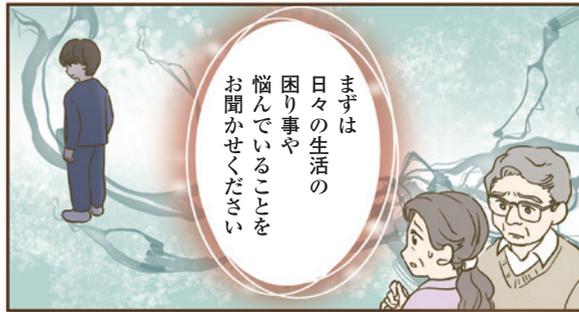
ひきこもり状態にある方の、きょうだいならではの悩みもあります。親が高齢となりきょうだいの世話まで考えなくてはならないとなると、いつか心も体も疲弊してしまうかもしれません。

当事者と家族、お互いの悩み



ひとこと
解説

会話がなかなかできないことが悩みであり、
お互いがどう接していいかわからないということはありませんか？



ひとこと解説

ひきこもりは決してマイナスイメージなことではなく、本人にとって必要な時間です。ゆっくりと自分なりのペースで安心して過ごせる環境を築いていきましょう。

相談窓口

中野区

中野区社会福祉協議会 地域活動推進課 ひきこもり支援事業

ひきこもりに関するご相談に、社会福祉士が電話・メール、面談、訪問等でお話を伺います。まずは、ご連絡ください。

電話：090-5412-0666

Mail: tunagaru@nakanoshakyo.com

開所時間：月～金 9:00～17:00

(土・日・祝・第3月曜日、年末年始を除く)



すこやか福祉センター

お住いの地域を担当するすこやか福祉センターは、ホームページでご確認ください。



東京都

東京都ひきこもりサポートネット



「東京ひきこもりサポートネット」では電話相談、メール相談、来所相談、ピアサポーターによるオンライン相談に応じる事業を行っており、ご本人やご家族、ご友人などからの相談を受け付けています。

電話：0120-529-528

Mail: ホームページから 24 時間受付

受付時間：月～土 10:00～17:00

(祝日、年末年始(12月29日～1月3日)を除く)

詳細は、[ホームページ](#)をご覧ください。

東京都ひきこもりサポートネット

検索



居場所・家族会・フリースペース

居場所

カタルーベの会

開催日：毎月第2金曜日
14：00～16：00
会 場：主にスマイルなかの3F
AB会議室

家族会

中野わの会

開催日：毎月第2土曜日
13：30～16：00
会 場：スマイルなかの3F・他

詳細は、お電話でお問い合わせください。

中野区社会福祉協議会ひきこもり相談窓口 電話：090-5412-0666

フリースペース

まごころドーナツ(中野区 若者フリースペース)

義務教育終了後から39歳までの方が対象の
フリースペースです。進路のこと・学校や職場のこと・
友だちや家族のことなどを誰かと話したり、気になるプログラムに
参加したり、自分らしく過ごすことの出来る空間です。



開所時間：火～土 11：30～19：00(祝日、年末年始を除く)

※毎月2回、不定期で閉所日があります。詳細はスタッフまで。

場所：東京都中野区中央 1-41-2 みらいステップなかの4階
(中野区子ども・若者支援センター)

電話：03-5937-3664

Mail：ホームページのお問い合わせフォームで受付



ひとりで悩まないで
私たち、専門窓口にも
お気軽にご相談ください。

休むことも 次への一歩

ひきこもりに関する様々な悩みについて、
ご本人やご家族、ご友人などからの相談を
お受けしております。

中野区 ひきこもり支援

検索

