

～“ひきこもり”で悩んでいませんか？～



“ひきこもり”とは…

「仕事や学校に行かず、家族以外の人との交流をほとんどせず、6か月以上続けて自宅にひきこもっている状態」を“ひきこもり”といいます。

私たちは、さまざまなストレスの中で生活しています。ストレスには、はっきり自覚できるものもあれば、気づかないままどこかで頑張っ続けて耐えている場合もあります。

誰かと話したり、楽しいところに遊びに行ったり、ゆっくり休んだり、自分の好きなことをする時間をもち「ストレス発散」をすることで、ストレスが抱えきれないほど大きくなりすぎないように調整しています。

それでも、ストレスが大きくなりすぎて自分の力ではどうにもならなかったとき、もうこれ以上疲れないようにするために、外からの刺激を遮断する場合があります。外界との刺激を控えることで、いわば殻に閉じこもり、自分を守ろうとしているのだと考えられます。

《相談窓口》

機関名	電話番号	受付時間
白鷹町健康福祉課健康推進係	0238-86-0210	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分
置賜保健所	0238-22-3015	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分
自立支援センター 巣立ち (山形県精神保健福祉センター)	023-631-7141	月・火・木・金曜日 午前9時～12時、午後1時～5時
米沢・山形 ひきこもり青少年関係家族支援施設 から・ころセンター	0238-21-6436	月～金曜日 午前10時～午後5時

“ひきこもり”かな？」と悩んだら…

大切なことは、原因探しではなく、今いるところから、どのようにしていくことができるかです。

“ひきこもり”の状態の背景に、こころの病気が関係している場合があります。

ひどい落ち込みや憂うつな気分である、不安が強い、周囲のことが非常に気になるなどの症状がある場合には一度精神科医院を受診することをおすすめします。

まずは、話をしてみませんか？

家族の中だけで悩まずに、相談しましょう。話をするだけでずっと楽になります。

体調が悪かったり、気持ちが乗らなくて、本人からの相談が難しい場合には、家族の方が相談することも可能です。医療機関や町の健康福祉課、近くの民生委員、以下の窓口などに相談することができます。

大切な



の健康管理

歯を失う原因の一つ「歯周病」は、糖尿病や心筋梗塞と同じ生活習慣病で、全身の健康に大きな影響を与えます。また、歯と口は「食べる」「味わう」「話す」といった重要な役割を持つ

ており、歯の寿命を延ばすことは、健康で長生きできることにつながります。丁寧な歯みがきや定期的な歯科健診で、家族みんなでむし歯や歯周病を予防しましょう。