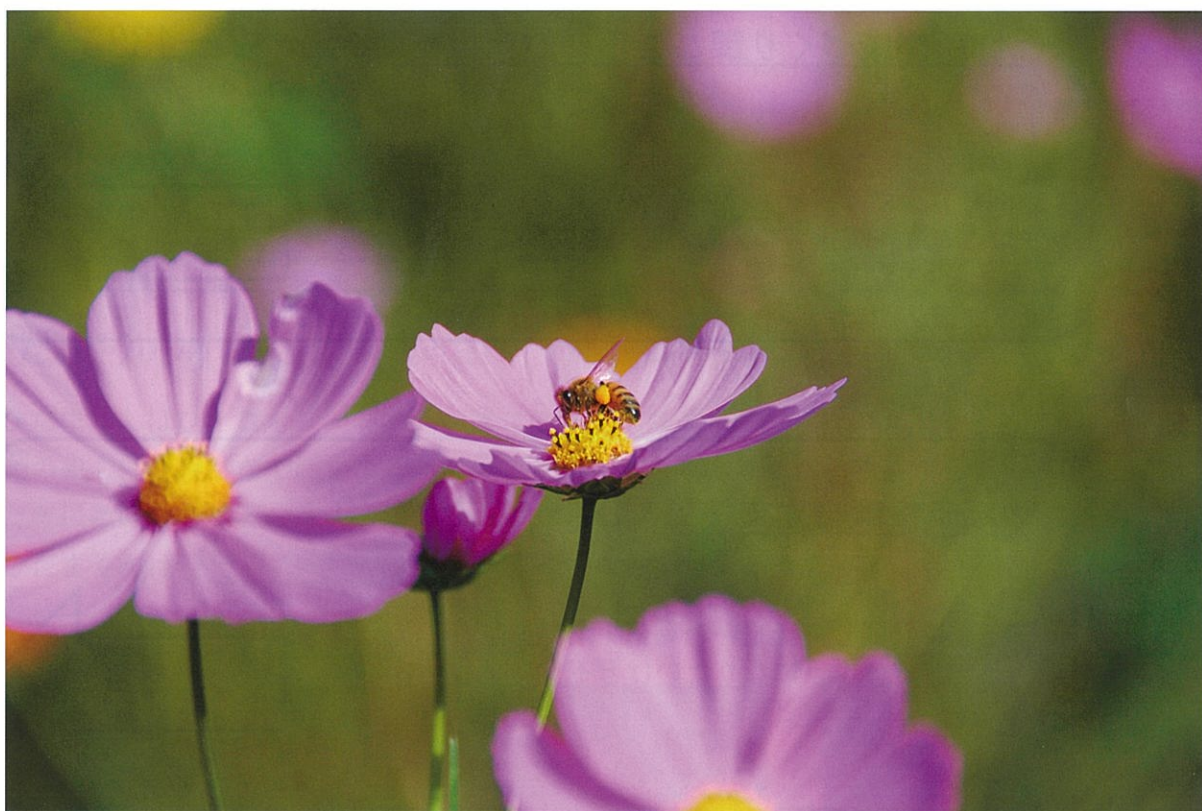


ひきこもりかなと思ったら ご相談を…

踏み出す一歩をお手伝いします



- 今の状況を変えたい
- 仕事をしたいけど自信がない
- 家族がいなくなったら、どうなるんだろう
- どこに相談すればいいかわからない
- 外に出てみたいけど不安

横須賀市 ひきこもり支援の手引き

ひきこもりとは (厚生労働省のガイドラインより)

仕事や学校などの社会参加がなく、かつ家族以外の人との交流をほとんどせずに、6か月以上続けて自宅にひきこもっている状態をいいます。

「外に出るのが怖い」「仕事をしてみたいけど自信がない」「家族だけでどうしたらいいか…」など、まずは相談してみませんか？



大人の
ひきこもりの
総合相談

保健所保健予防課 ころの健康担当 046-822-4336

(平日 8時30分～17時)

- ・ほかの人と交流してみたい
- ・同じ立場の家族と気持ちをわかちあいたい
- ・ひきこもり支援者の話(講演会)を聞いてみたい など

P. 3

訪問支援

生活支援課 自立支援係 046-822-8070

(12～13時を除く 平日 9時～16時)

居場所づくり

- ・自宅に訪問してほしい
- ・外出できるようになりたいけど不安
- ・仕事をしたいけど自信がない など

P. 4～7

就労準備支援

こどもの不登校・ひきこもり

○こども家庭支援課 こども青少年相談
046-823-3152 (平日 9時30分～17時)

○支援教育課 教育相談
046-822-8564 (平日 9時～17時)

○こどもの悩み相談ホットライン
046-822-6522 (月・水・金 9時～17時)



様々な不安や困りごとの相談

○地域福祉課 総合相談係
046-822-9613 (平日 8時30分～17時)

高齢者の地域の相談窓口

○地域包括支援センター
(市内 12 か所)



保 健 所 では…

成人のひきこもりに関する個別相談や支援、ひきこもり本人の会、家族会を行っています。
また、広くひきこもりについてご理解いただけるよう、講演会を開催しています。

精神保健福祉相談員による相談

ご本人やご家族の困りごとについてお話しください。職員と一緒に次へのステップを考えましょう。



電話・来所での相談を行っておりますが、来所相談ご希望の方は、担当と日程調整が必要になります。

まずは **046-822-4336** にお電話ください。

講演会

ひきこもり支援に携わる専門家等をお招きし、ひきこもりについての知識などを、わかりやすくお話いただいています。開催については広報よこすかや市のホームページでお知らせします。



ひだまりん（ひきこもり本人の会） *市ホームページに活動内容を掲載しています。

ひだまりんはひきこもりのご本人が過ごす場で、毎月一回、主に保健所で行っています。活動の中心は『みんなで話をする』ですが、苦手な方は無理に話さなくても大丈夫です。また年に数回は参加者の意向を聞きながら、外出することもあります。こちらも参加は自由です。ひだまりんは「そこにいるだけでよい場」を目指しています。

【野外活動の様子】



叶神社（浦賀）



野毛山動物園（横浜市）



ヴェルニー公園（汐入）

すずらんの会（ひきこもり家族の会） *市ホームページに活動内容を掲載しています。

すずらんの会は、ひきこもりの方をもつご家族が集まり、さまざまな想いを分かち合い、学び合う場です。年に四回、保健所で開催しています。

また、ひきこもり支援の専門家をお招きし、お話いただくこともあります。



* このページに関するお問い合わせ 保健所 保健予防課 こころの健康担当 **046-822-4336**

生活支援課では…

様々な理由でひきこもっている方や家族の皆さんの、相談や支援を行っています。
自立に向けて、その方に合った支援を一緒に考えさせていただきますので、まずは相談してみませんか。

○生活支援課で行っている主な事業

(その方の状況によっては、他機関と連携した支援を行うことがあります。)

訪問支援(アウトリーチ支援)



ご自宅に伺って
支援をいたします

ひきこもりの方がいる家庭に、個別に訪問をする、訪問型支援を行っています。経験豊富なアウトリーチ支援員が、あなたやご家族に寄り添って継続的な支援をいたします。自立に向けて、まずは一歩踏み出してみませんか。

P. 5

居場所(夢カフェ)



安心

ひきこもりの方の語らいの場や、安心して過ごすことができる居場所です。あなたの大切な居場所の一つとして利用することができます。新しい居場所であなたらしく過ごしてみませんか。

P. 5

就労準備支援(就労体験)



働きたいけど自信がない

今まで
働いたことがない

働きたいけど自信がない…
働いた経験がない…ブランクが長くて働けるか不安…
このような悩みを抱えている方のために、就労準備支援を行っています。働くための一歩を一緒に踏み出してみませんか。

P. 6～7

下記のようなお悩みをお持ちの方も、まずはお気軽にご相談ください。



* P. 4～P. 7に関するお問い合わせ 横須賀市役所生活支援課 自立支援係 046-822-8070

訪 問 支 援 では…

様々な理由でひきこもっているあなたや家族の皆さん、訪問支援(アウトリーチ支援)の活用を考えてみませんか。本人の悩み、家族の思いを受けとめ、明日への一歩をともに見つけ出し、これからの人生のステージへ向けて伴走支援をします。

○ 支援の内容

利用される方(本人・家族)の各種相談を受け、ともに考え解決へ向けての歩みを始めます。

○ 支援の期限

現状の課題が解決され、これからの人生が踏み出せる状況となるまで利用できます。

○ 訪問の場所や回数

訪問は各利用者のご自宅を原則としています。諸事情がある場合は公共施設等の利用もできます。

訪問の回数は利用者の方や、ご家族の状況によって相談をして決めます。

○ 訪問する人はどんな人

訪問は横須賀市の委託を請けたアウトリーチ支援員がお伺いします。

○ 利用者の費用負担

アウトリーチに係る利用者の費用負担はありません。

○ 利用申し込み

横須賀市役所生活支援課に随時申し込みをしてください。

アウトリーチの利用で明日への一歩を！



居 場 所 では…

ひきこもりの方の居場所(夢カフェ)は毎週土曜日の午後開設しています。利用者さん同士で会話を楽しむもよし、一人でのんびりするもよし、安心していただける場所です。また、悩みの相談などもできます。あなたの新しい居場所の一つとしてご利用ください。

【利用について】

○ 費用負担はありません。

○ 利用時間は自由です。

○ 各種相談は事前の予約が必要です。

○ 利用を希望される方は、

横須賀市役所生活支援課に随時申し込みをしてください。

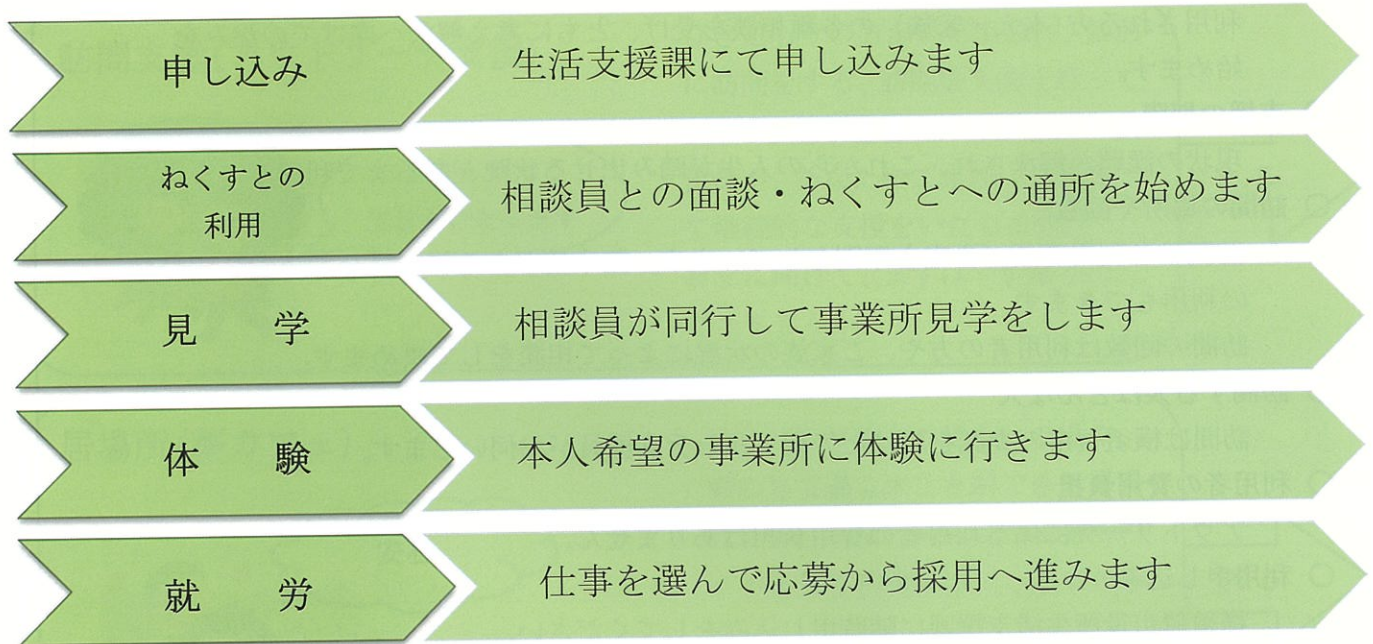


居場所(夢カフェ)

就労準備支援センター **ねくすと** では…

本人の希望・適性に応じた作業内容を選び、事業所見学に行きます。
状況に応じて、希望の期間や時間で体験できます。

“ねくすと”は働きたいと思うあなたを応援します。
通所をご希望の方は横須賀市役所生活支援課自立支援係へご連絡をお願いします。



【体験者の声】

私は人見知りで、話すのが苦手で、長い間仕事をせずに毎日を過ごしていました。体験では農業を選択しました。そこで、コミュニケーションの大切さを学びました。自然の中で働いたことで、心身共に成長し、自信を持つことができました。今は製パン業でアルバイトをしています。正社員を目指して仕事に努力しています。仕事は大変ですが同時に楽しくもあります。頑張りが認められるというのは嬉しいことです。

(20代 男性)

“ねくすと”に通ってかなり経ちますが、体験を継続しています。毎週体験場所に一回行くのと、“ねくすと”に通うことで、生活のリズムもできました。“ねくすと”では、いろいろな話を親身になって聞いていただけるのでとても心が癒されます。先日、アルバイトとしての採用が決まりました。

(20代 女性)

できるだけ早く仕事に就きたいという思いで、“ねくすと”で相談に乗ってもらいました。ハローワークなどの求人広告を見る中で、霊園の作業が目にとまり応募してみました。長い間、仕事をしていないので体力が持つか、また他の方と話ができるか、とても心配でした。面接を受け、アルバイトとして採用され、現在、週三～四日勤務しています。仕事を通して少しずつ体力もつき、周りの方の温かさに支えられて仕事できています。自分の働いたお金で、自分のことができるようになったのが何よりうれしいです。

(40代 男性)

体験ができる事業所はどんなところがありますか？

体験できる事業所は30社以上あります。

業種は医療・福祉関係（老人ホーム・デイサービス等）、製造業（飲食関係・金属加工等）、農業（ハウス栽培等）、専門・技術サービス業（IT関連等）、複合サービス事業（草取り・清掃・軽作業）などです。

【登録事業所の声】



(医療・福祉関係)

ホームでは家庭と同様、朝のゴミ出しから掃除、食事の世話、お風呂の世話や様々なレクを一緒に楽しんだり、仕事を分担し、のどかでゆったりした一日を過ごしております。そのお手伝いを体験してもらいます。

手助けを必要としている高齢者の方々に触れながら、エールをいただき、ご自分の可能性を発見し、前進するチャンスにしてみませんか。

(福祉関係事業者)



(製造業関係)

工場では金属製品を作るために大小さまざまな金属材料を扱います。社員それぞれの適性を考え、適材適所の配置で、社員の力を発揮して貰っています。

その中で、清掃や片付けから作業補助、加工補助、簡単な機械操作などを行い、徐々にスキルアップしています。従業員と連携し、掛け合わすことで120点の結果を出せるような働き方を目指しております。

お手伝いしますので是非とも勇気を出して、はじめの一步を踏み出してみませんか。

(製造業事業者)



(農業関係)

夏にはカボチャとメロン、冬から春にはキャベツを出荷しています。中学校の職業体験や障害のある方の実習なども受け入れています。“ねくすと”さんからは就職のための準備として農業体験を行っています。初めは緊張している様子ですがしばらくすると、皆さん心を開いてくれます。仕事の内容は、メロンの皮を磨いたり、キャベツの水やり、収穫などです。ここで体験を積んで、その後仕事が決まったとの話を聞くと、とても嬉しくなります。ここに来られる皆さんを応援しています。

(農園事業者)



(福祉関係)

各機関案内図・連絡先

* 来所相談は、事前にお問い合わせをお願いします。



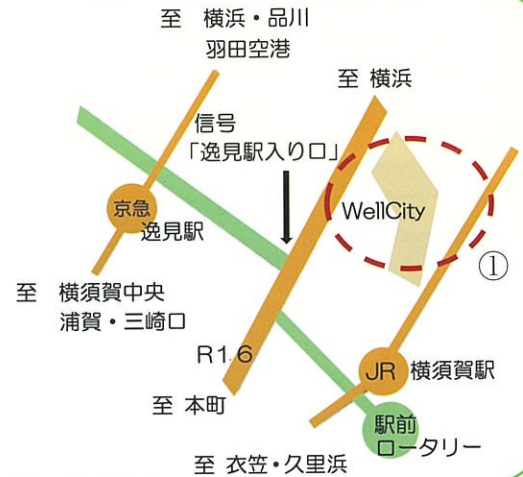
① 大人のひきこもりの総合相談(P. 3)

保健所 保健予防課 こころの健康担当
西逸見町1-38-11
ウェルシティ市民プラザ3階

046-822-4336

〈アクセス〉

JR横須賀駅もしくは京浜急行逸見駅から徒歩5分



② 訪問支援・居場所づくり・仕事に向けた準備(P. 4)

横須賀市役所 生活支援課 自立支援係
小川町11
横須賀市役所分館6階

046-822-8070

〈アクセス〉

京浜急行横須賀中央駅から徒歩7分

③ 居場所・ねくすと(P. 5~7)

NPO法人 こどもの夢サポートセンター
小川町28-1
横須賀ハイム205号室

046-876-7151

〈アクセス〉

京浜急行横須賀中央駅から徒歩15分

