ひとりで悩まないで 誰かに話してみませんか

～周りの理解とサポートが必要です～

社会問題となっているひきこもり。

支援策など社会でのサポートも進んできています。

ひきこもりは特別なことではなく生きづらさから起こっています。生きづらさを感じたことがない人はいるでしょうか。誰もがなりうることです。生きづらさを感じたら、または家族や身近にそういう人がいたら、抱え込まずに専門家に相談してみましょう。

今回はひきこもりの研究を続けている境泉洋（さかいもとひろ）教授にお話を聞き、ひきこもりについて正しく理解し考えてみます。

宮崎大学教育学部
境（さかい） 泉洋（もとひろ） 教授

ひきこもりは、怠けや甘えであって、自己責任で解決すべきという偏見を抱かれることが少なくありません。また、ひきこもっているご本人やそのご家族にとっては、ひきこもってしまうことで人生が取り戻せないほどに悪くなってしまったと感じる状況になりがちです。

ひきこもりは、新しい人生の準備期間であるという正しい理解をしてもらいたいと思います。それまで本人を苦しめていた状況から距離を置けた、人生の断捨離がひきこもりなのです。ひきこもる前の生活に戻ろうとするのではなく、自分らしく生きられる新しい人生に進む好機でもあるのです。

ひきこもりを正しく理解する人が増えることが何よりも大切です。そうした人たちに支えられ、受け入れることで、ひきこもりから理解ある社会につながることが可能となります。

＊＊＊＊＊　ひきこもりに関する相談窓口　＊＊＊＊＊

ひきこもりの子どもを持つ家族の会『宮崎県楠の会（くすのかい）』

ひきこもりの人とその家族をサポートする場として『宮崎県楠の会』があります。同会では、本人やその家族が情報を交換し合えるほか、講演会やセミナーなどを開催しています。こうした活動を通し、ひきこもりの人への対応や家族の心構えについて学び、本人とその家族が孤立せず、社会につながることを目的にしています。

宮崎県楠の会（毎月1回定例会を開催）

- **家族の会**＝宮崎/毎月第2日曜日、日南/毎月第3土曜日
- **当事者の会**＝毎月第３土曜日
- **連絡先**＝0985-53-2666（植田）

宮崎県ひきこもり地域支援センター

- **開所時間**＝8:30 ～ 17:15
- **閉所日**＝土・日・祝日、年末年始
- **場所**＝宮崎市霧島１丁目１-２
- **電話**＝0985-27-8133
  0985-44-2411

串間市生活相談支援センター

- **開所時間**＝８:30 ～ 17:15
- **閉所日**＝土・日・祝日、年末年始
- **場所**＝串間市大字西方9365番地８
  串間市総合保健福祉センター
  （串間市社会福祉協議会内）
- **電話**＝72-6943

問 福祉事務所自立支援係☎72-1123（内線502）

図書館に行こう Books

テーマ展示「健康」

新しい年がはじまりました。楽しい１年を過ごすためには心身共に健康第一です！図書館では健康に関する本を用意しています。ぜひご覧ください。

「植物をやめた植物たち」
未次 健司／文・写真

植物は光合成をして自分で栄養を作り出しますが、中には、自らは光合成をせず、菌類から養分をもらって生きる植物もいます。光合成をやめた植物たちの特徴や暮らしを豊富な写真で紹介します。

「おばあちゃんの食器棚」
稲垣 早苗／著

漆のご飯茶碗、ウサギが走る絵皿、リネンのテーブルクロス。亡くなったおばあちゃんの食器棚の中の器や布たちが、手しごとの物語を静かに語りはじめ…。物の作り手への共感とエール、感謝を込めてつづった小説。

- **串間市立図書館**
  ☎ 72-1177
- **開館**＝ 10:00 ～ 18:00
- **休館日**＝毎週月曜日
- **ＨＰ**＝https://www.city.kushima.lg.jp/library/index.html

新刊情報

死神(田中 慎弥／著)
坂の中のまち(中島 京子／著)
雫(寺地 はるな／著)
青い絵本(桜木 紫乃／著)
AIにはない「思考力」の身につけ方(今井 むつみ／著)

イベント情報

「図書館おみくじ」 1月4日(土)・5日(日)・7日(火)

期間中に図書館で本を借りた方はおみくじを引くことができます。大吉を引いた方には粗品のプレゼントも！図書館で新年の運試し、いかがですか？

無料相談

①遺言などの無料相談

- **相談対象**＝遺言、相続、高齢者などの財産管理、離婚時の契約など
- **日時**＝1/19(日) 8:00 ～ 12:00まで
- **場所**＝日南公証役場(日南市戸高１丁目3－2)
- **その他**＝平日に事前の電話受付をいたします(8:30 ～ 17:00)。
  なお、相談は平日でも無料です。お気軽に電話予約してお越しください。

問 日南公証役場☎23－5430

②行政相談

- **相談対象**＝行政に対する意見や要望、相談など
- **日時**＝1/27(月) 9:00 ～ 12:00
- **場所**＝市役所１階Ａ会議室

問 市民協働課生活環境係
☎72-1356

③法律相談

- **相談対象**＝ご近所トラブル、離婚、相続、債務整理、労働問題、交通事故、会社経営など
- **日時**＝1/17(金) 14:00 ～終了次第(要予約)
- **場所**＝市総合保健福祉センター

問 串間市社会福祉協議会
☎72-6943

④人権相談

- **相談対象**＝セクハラ、パワハラ、家庭内暴力、体罰、いじめ、誹謗中傷、差別など
- **日時・場所**
  ①1/14(火) 10:00 ～ 15:00
  本城支所
  ②2/10(月) 10:00 ～ 15:00
  市役所１階Ａ会議室

問 総務課総務係☎72-4557

⑤年金相談

- **相談対象**＝老齢、障害、遺族などの年金請求
- **日時・場所**
  ①1/9(木) 10:00 ～ 15:00
  市役所１階Ａ会議室
  ②2/6(木) 10:00 ～ 15:00
  市役所１階Ａ会議室
- **その他**＝事前に都城年金事務所へ予約(１カ月前から可)が必要です。予約の際、持参するものの確認をお願いします。

※予約受付時間＝平日8:30 ～ 17:15

問 市民協働課市民係☎72-1117／都城年金事務所
☎0986-23-2571

⑥消費者生活巡回相談

- **相談対象**＝消費者トラブル(商品、訪問販売、契約など)に関する相談
- **日時**＝1/21(火) 10:00 ～ 15:00
- **場所**＝市民協働課市民相談室
- **その他**＝事前(前週金曜日の午後４時まで)に電話予約が必要です。

問 日南串間消費者生活センター
☎23-4390