

ご相談内容に応じて
こんなときにはお知らせください

- お金のこと
- 学校へ行けない
- 就職のこと
- 障がい者雇用のこと
- 障がい(知的障害・発達障害など)や精神的な病気(うつ・統合失調など)かもしれない
- 障害福祉サービスを利用したい(就労移行支援・ヘルパーなど)
- 交流・活動や出かける場を探したい

ひきこもりとは

- 18歳以上 65歳未満で
外出はしても、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があります
- 『怠け』や『甘え』ではありません
- 『家族の育て方が間違っているから』
ということはありません
- ひきこもりには発達障害や精神疾患が
関連している場合があります

鏡野町ひきこもり相談窓口の

個別相談

電話・面接

(面接は原則予約制です)

受付時間

- 月～金曜日
- 午前8時30分～午後5時15分
(祝祭日・年末年始を除く)

鏡野町ひきこもり相談窓口

(鏡野町総合福祉課内)

〒708- 0392

岡山県苫田郡鏡野町竹田 660

TEL 0868- 54- 2986

FAX 0868- 54- 2891

お電話の際は
「こもりびとについて」と
一言添えてください



こもりびと、つなぐひと。

「こもりびと」と接する私達から、お話ししたいこと。

♡人は人、自分は自分。♡
 ・人と違っていていいんだよ。
 ・自分らしく生きて大切なおこと。

♡ネガティブになっても大丈夫。♡
 ・自分を責めないでね。

♡自分に優しく、自分に厳しく♡
 ・自分の味方であること。
 ・優しく言葉をかけて。
 ・友達に接するよう、自分に優しく、自分に厳しく。

「ひきこもり」ってなんだか後ろ向き。
 どんな事情や環境や、辛い事があっても、その言葉は何だか嫌だな。
 あなたはきっと、こんな事をしてきているひと。
 家に居る事、家を守ってくれる事。
 そして、そこに居てくれる事。
 何も悪くないよ。
 だって、あなたは「ありがとう」って言える大切な存在だから。
 かけがえのない、あなたは「こもりびと」。
 あなたの考え、聞かせてください。
 あなたの思い、聞かせてください。
 一緒に繋がって、一緒に考えて、一緒にお話ししましょう。
 あなたにしか出来ない大切な事があるのを、私達は知っているから。
 あなたが、この世でたったひとりの大切なひとだって事を、私達は知っているから。
 それを伝えたくて、その想いで繋がってたくて。

♡「ありがとう」をいっぱい言う。♡
 ・ありがとうは魔法の言葉。
 ・「すみません」より「ありがとう」が気持ちいいよね。

♡ポジティブな言葉を使う。♡
 ・言葉の力は大切だね。
 ・「どうせ自分なんて」なんて言わないでね。

漢字ってよく出来ていますね。

きもちを「忘れる」
 きもちが「忙しい」
 両方、心を亡くしてる。

「悩む」
 心にツメこんじゃう。

こもりびとの皆さんも、
 そんな風になっているのかな。

漢字ってよく出来ていますね。

「叶う」
 口に十回出すと叶う。

「辿り着く」
 辛い今という山を通った後に着く幸せがあるよ。

「誉める」
 光る言葉。
 自分を誉めて、輝く笑顔で過ごそう。

私達は、こもりびとの皆様に
 そんな風になって欲しいと思っています。

その為に、私達はここにいます。
 その為に、一緒にお話ししましょう。

これを読んでほしいなって思って作った一冊です。



自分のことずきになって。
 少しずつ会話を重ねて。

いろいろな人がいる。
 いろいろな人がいる。

感じ方も
 人それぞれ
 人それぞれ
 人それぞれ

自分の世界
 人の世界
 違いを楽しみながら。

素直に生きよう。

「こもりびと」の皆様へ
 「こもりびと」の定義は、
 ご家庭や環境によってそれぞれです。
 ただひとつ共通しているのは
 「今、家に居続けてくれるひと」の事。

「ひきこもり」っていう言葉は、もういらない。

「家に居て、家を守ってくれている人」としての存在意義。
 周りの人達にとって、あなたという「こもりびと」が居てくれるだけで
 ありがたい存在だっていう事。
 それだけを、忘れないでください。
 このリーフレットで、思い出してください。
 「こもりびと」のあなたと作り上げていきたい、あなたの人生があります。
 このリーフレットを作った私達に、出来る事があります。
 どうか、その出来る事を感じてください。
 あなたの為に、私達が居ます。