

板橋区に 推計約3,000人* ひきこもりは誰にでも 起こり得ることです。



ひきこもりは、 特別なことではありません

「ひきこもり」は、誰にでも起こり得る身近な問題です。ひきこもりとは、社会とのつながりを絶ち、孤立した状態のことです。きっかけは、退職や人間関係など様々ですが、多くの場合、頑張りすぎて「生きるエネルギー」が枯渇してしまった状態であり、決して怠けではありません。

心の中では常に「このままではいけない」という将来への焦りと、孤独や自信喪失といった強い不安と戦っています。

ひとりで抱え込むことで起きる 「8050問題」 はち まる ごー まる

ひきこもり状態が長く続くと、家族の中だけで問題を解決しようと抱え込んでしまうことが少なくありません。

近年、社会問題となっている「8050問題」は、ひきこもりが長期化した結果、80代の親が50代の子どもの生活を支え、経済的にも精神的にも限界を迎えてしまう孤立状態を指します。

親も子も社会にSOSを出せなくなってしまう前に、家族以外の「第三者」とつながることが、状況を少しずつ変えていくための大切な第一歩です。

外出できていても、 孤立していることがあります

ひきこもりとは、外出できない状態だけを指すものではありません。近所のコンビニや関心のある場所へひとりで出かけられても、家族以外との関わりがほとんどなく、社会から孤立している場合も含まれます。

悩みを抱えていてもSOSを出せず、必要な支援につながれないこともあります。こうした社会とのつながりにくさや孤立が、ひきこもりの大きな課題です。

ひとりで悩まず、 まずはご相談ください

生活や仕事、家計、住まいなどでお悩みの方は、ひきこもり相談窓口と併設している「いたばし暮らしのサポートセンター」へご相談ください。専門の相談員が困りごとを伺い、関係機関と連携しながら、家計の立て直しや住まいの確保、就労に向けた準備など、一人ひとりに合った支援を一緒に考えます。

ご本人だけでなく、ご家族や周囲の方からの相談も受け付けています。「どこに相談すればよいかわからない」という場合も、ひとりで抱え込まずにお話してください。



*板橋区生活状況に関する調査,2022