



## 暴力や危険な行為がある場合

---

「ひきこもり」の経過の中で、家庭内で一時的に暴力が見られるのは決して珍しいことではありません。

「ひきこもったときの気持ちと行動」(3ページ)で述べたとおり、家族に対する暴力がある時は、ご家族が自分の身の安全を第一に考え、家を出たり避難場所を確保すること、あるいは警察の介入を要請することも必要な場合があります。

相談機関では、暴力に対する支援も行っております。

家庭内だけで解決しようとせず、相談機関にご相談ください。



## とくに緊急な対応が必要な場合

---

とくに緊急な対応が必要なのは、たとえ相手が家族でも怪我を負うような暴力がある、刃物などの危険物を所持している、性的な虐待や小動物の虐待などが疑われる、自分自身を傷つける、または自殺の危険が高まっている時です。

このような時は、早急に第三者の介入が必要です。

相談機関は、対応できる内容、相談時間が異なっております。

できることなら、緊急事態が起こる前から相談しておく、緊急の時にもより適切な対応ができます。



## 相談機関や援助団体の利用のしかた

---

- 「困っているけれども、何から手をついたらよいかわからない」というときは、まず、公的または民間の相談機関を利用するとよいでしょう。相談機関によっては、相談できる年齢に制限があるとか、ご家族だけの相談をしていないことがありますので、相談の際には、まず、電話などで確認しておきましょう。また、どのような支援をうけることができるか?、相談料金は?などもあらかじめ確認しておくといよいでしょう。  
「公的な相談機関」(8ページ～)、「民間の相談機関」(11ページ)
- 相談を続けながら、目標やプログラムを決めていきます。十分に話し合っ、納得のいく方法を探っていきましょう。「相談の方法」(7ページ)
- 勉強をどうするか、家庭内暴力がある、心の病気かもしれない…こうした具体的な不安については、専門の相談機関もあります。直接相談されるか、または他の機関で相談を進めながらあわせて利用することもあります。  
「公的な相談機関」(8ページ～)、  
「家族会、フリースペース、民間の相談機関、医療機関、学習体験サポート関係」(10～12ページ)
- 相談機関についての情報は、精神保健福祉センター、保健所、あるいは同じ悩みを抱えている方々に相談して、得ることができます。インターネットを活用してみるのもよいでしょう。

## 相談の方法はいろいろあります

### 面接相談

相談機関の窓口に行き専門スタッフによる援助を受けます。

予約をとることが必要な場合もあります。

→ほとんどの相談機関で行っています。

### 電話相談

電話を利用して、気軽に不安を語ることができます。

匿名でも対応してくれるところもあります。

→ほとんどの相談機関で行っています。なお、電話相談機関は10ページをご参照ください。

### インターネット相談

インターネットを利用し、電子メールで相談を行います。

→民間の相談機関の一部で行っています。

### 家庭訪問

保健師などに家庭を訪問してもらい、生活面の援助や社会復帰のための支援を受けます。

→保健所や市町村の保健師、民間の相談機関の一部で行っています。

### グループ活動・ディケア

「ひきこもり」などの悩みをもつ人が集まり、生活相談、作業訓練、レクリエーション活動などを行います。セルフヘルプグループ(当事者の自助グループ)活動もあります。

→グループ活動は、精神保健福祉センター、民間の相談機関の一部で行っています。セルフヘルプグループは、福島県にはありませんが、他県の情報を保健所や精神保健福祉センターが持っています。

### 家族相談

家族を対象にして「ひきこもり」に関する知識や関わり方について学習する機会を提供しています。同じ悩みを持つ家族が交流している家族会もあります。

→保健所や家族会で行っています。