

### 3) 家庭内暴力への対応

#### ◇ 第三者を介入させる

家庭のなかだけで起こる暴力であるため、家庭の風通しをよくすることが大切です。家族が人付き合いを活発にして自宅に人が訪ねてくるようにしましょう。

暴力が起こった場合は、暴力の直後に警察に来てもらいましょう。

本人の恨みを買って暴力がエスカレートしないようにするためには、「暴力は断固拒否する」という一貫した態度を保ち、あるレベルまで達した暴力には必ず警察を呼ぶようにしましょう。

#### ◇ 場合によっては、自宅から避難する

避難先は、実家・ホテル・ウィークリーマンション・女性シェルターなどがあります。やみくもに避難しても効果は期待できません。逃げるタイミング、避難中の連絡、戻るタイミングが重要です。

#### ◇ 器物破損について

器物破損という非言語メッセージに込められた本人の言い分を聴こうとところがけましょう。

「いけないことだ」と言うのではなく「そういうことをされると悲しい」という家族の気持ちを伝えましょう。



## 家族自身の生活も大切です

### 1) 家族自身が疲れてしまっていないか

本人だけでなく、家族も心配やあせりなどから、疲れきってしまっていることがしばしばあります。そして、その疲れが家族の生活にもさまざまな影響を与えています。

下の項目に当てはまることがあったら、疲れすぎ・エネルギー不足のサインかもしれません。

- 人づきあいが減る・世間の目が気になる
- 子どものひきこもりはすべて自分の責任だと感じてしまう
- 色々な援助の試行錯誤がうまくいかず、途方に暮れてしまう
- 将来の設計がたたないので、不安
- 楽しみにしていた趣味の活動もやる気がしない
- よく眠れない
- 食欲がない

**\* 家族が少しゆったりでき、元気を取り戻すことも大切です！**



## 2) 家族自身が生活を楽しむ「ゆとり」を持って

ひきこもりの問題は、本人が家族を巻き込みます。家族は疲労困ぱいし、気持ちの面でも社会から孤立してしまいがちです。

家族が心配で過保護・過干渉になったり、本人の支配的な言動に従ったり、逆に本人に拒否的・批判的になったりすることは、家族自身の、「柔軟さ」をうばうことにつながっていきます。

本人がリラックスできる環境をつくることは、本人だけでなく、家族自身が、本来のエネルギーを取り戻すことに役立ちます。

まずは、家族自身がリラックスすることを考えて、家族それぞれが自分の生活を大切にして、楽しむことが大切です。

本人がひきこもっているのに…、と家族もまた、ひきこもりがちになっていませんか？

たとえば、家族が積極的に出て生活を楽しむことで、家の風通しがよくなり、色々な情報を得ることもできます。そのうちに、さまざまな選択肢があることが本人にも伝わり、解決の糸口につながるかもしれません。

# 8

## 相談機関・社会資源

---

ひきこもっていることにより、勉強、仕事、友人関係や将来の進路などが不安になることがあります。

また、家庭内暴力や精神疾患など、特別の対応が必要になる場合もあるでしょう。

このような時には、問題が大きくなる前に、相談機関に行くことをおすすめします。

本人や家族の状況に応じ、さまざまな相談方法がありますので、気軽に相談をすることができます。

### 公的相談機関

#### 1. 精神保健福祉関連相談

---

##### ■大阪市こころの健康センター

「ひきこもり電話相談」

(平日) 月～金曜日 10時～12時

TEL : 06-6923-0090

##### ■区 保健福祉センター

「精神保健福祉相談」

(平日) 月～金曜日 9時～17時30分

(電話・面接・訪問での相談が可能です)

## 各区保健福祉センター相談担当の直通電話番号

北	6313-9968	東淀川	4809-9968
都島	6882-9968	東成	6977-9968
福島	6464-9968	生野	6715-9968
此花	6466-9968	旭	6957-9968
中央	6267-9968	城東	6930-9968
西	6532-9968	鶴見	6915-9968
港	6576-9968	阿倍野	6622-9968
大正	4394-9968	住之江	6682-9968
天王寺	6774-9968	住吉	6694-9968
浪速	6647-9968	東住吉	4399-9968
西淀川	6478-9968	平野	4302-9968
淀川	6308-9968	西成	6659-9968

## 2. 発達障がいの方の相談機関 -----

### ■大阪市発達障がい者支援センター（エルムおおさか）

（平日）月～金曜日 9時～17時

TEL：06-6797-6931

## 3. 知的障がいの方の相談機関 -----

### ■18歳未満：大阪市子ども相談センター

（平日）月～金曜日 9時～17時30分

TEL：06-4301-3100

### ■18歳以上：大阪市立心身障がい者リハビリテーションセンター

（“はーとふる” ぷらざ）

（平日）月～金曜日 9時～17時30分

TEL：06-6797-6562

#### 4. 不登校・教育関連 — — — — —

##### ■大阪市こども相談センター（18歳未満）

〔総合相談窓口〕

（平日）月～金曜日 9時～17時30分

TEL：06-4301-3100

〔24時間電話いじめ相談〕

TEL：0570-0-78310

#### 5. 就労支援関連 — — — — —

##### ■大阪市若者自立支援事業「コネクションズおおさか」

対象：15～30歳代で仕事に就いていない若者、及びその保護者

TEL：06-6344-2660（平成27年4月～）

06-6328-0550（～平成27年3月）

相談時間：（平日）火・木・金・土曜日 11時～18時30分（受付18時終了）

◇キャリア相談（地域若者サポートステーション事業）

◇こころの相談

◇訪問事業

◇コミュニケーション講座 など

◇社会体験・仕事体験 など

## ■「大阪府若者サポートステーション」

(大阪府立労働センター「エル・おおさか」11階)

対象：ニート状態にある15歳～概ね39歳の若者と、その保護者

TEL：06-4794-7266

相談時間：(平日) 月～金曜日 10時～16時

(夜間相談) 毎週木曜日 17時～20時

(休日相談) 第3土曜日 10時～16時

◇個別相談 (心理的カウンセリング・キャリア相談)

◇就労体験

◇グループワーク・トレーニング

◇発達障がい者のピアワークサポート

## ■大阪市地域就労支援センター

問合わせ電話番号：0120-939-783 (月～金曜日)

実施場所：区役所等で実施

◇仕事探しの方法や心構えのアドバイス

◇資格・技能取得講座等の紹介

◇履歴書の書き方・面接の受け方等の相談