



いこいな
©シンエイ/西東京市

にしとうきょう

誰でも
なりうることだから。

あらためて知る、
ひきこもり
のこと。

皆さんは「ひきこもり」に
どんなイメージを持っ
ていますか？ちょっと疲れて休
みたい…と思ったことはありませんか？

ひきこもりは特別なことでは
なく、それぞれが感じる多種多
様な「生きづらさ」の積み重ねで、
誰にでも起こりうるものです。
しかし、いつ起こるかを予測で
きないことや、周囲の偏見・間
違った理解が、悩みを深くして
しまいます。

多くの場合、困難な状況に
精いっぱい対処しようと
した結果、「心」と「体」のエネル
ギーが枯渇。自分を守り、エネ
ルギーを少しずつ蓄えていく
「充電期間＝ひきこもり状態」を
必要とします。

心と体の体力回復には、人それ
ぞれ要する時間が違います。誰に
でも、いつでも起こりうるからこ
そ、寄り添う居場所やサポートが
あることを知っていてほしいです。

▶地域共生課 ☎042-420-2808

知ることから始まる

全国では…

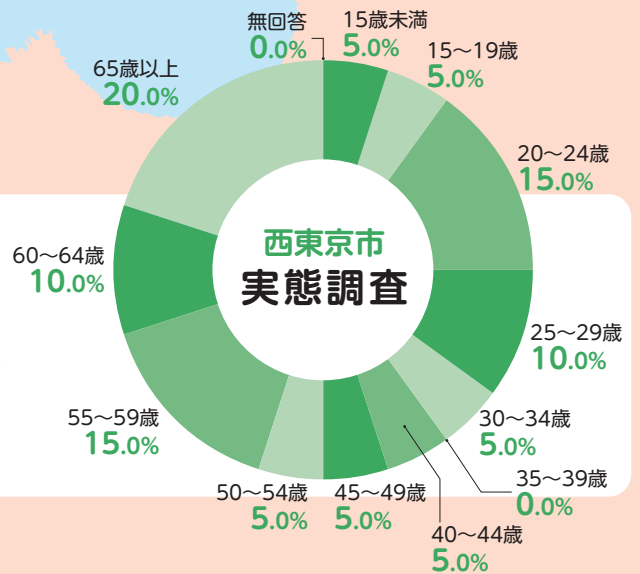
ひきこもり状態に該当した方は、全
国で推計146万人で、15～64歳では
50人に1人程度*といわれています。

*内閣府「子ども・若者の意識と生活に関する調査」
(令和4年度)

西東京市では 年代別にみると…

20代と60代以上に多い傾向がありますが、
どの世代にも幅広く分布していて、誰にでも
起こりうる状態であるといえます。

*西東京市社会参加に関する調査(令和6年度)



きっかけは？

- ▶ 人間関係がうまく
いかなかったこと
- ▶ 病気
- ▶ 退職したこと
- ▶ 学校になじめなかつた
こと

*参考:西東京市社会参加に関する調査(令和6年度)

大切にしたい考え方

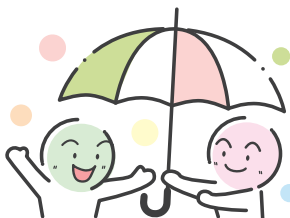
- ▶ 「あるべき論」ではなく、個々を認めていくことが大切
- ▶ 仕事に就くことや社会参加が必ずしもゴールではない
- ▶ 自分の意思で生き方や社会との関わり方などを
決めていく「自律」が大切
- ▶ 本人や家族のペースに合わせることも大切

*参考:厚労省 ひきこもり支援ハンドブック～寄り添うための羅針盤～



7月15日からひきこもり支援の体制が変わります

- ▶ 「ひきこもり支援コーディネーター」を配置します。
- ▶ 新たな拠点で幅広い年代を対象とした居場所等のプログラム「We+(プラス)」を実施します。



いつでも気軽に、
フワッとした相談でも大丈夫。
一人ひとりのペースに合わせて、
共に自律に必要な支援を
考えていきます。

ひきこもり
のこと



仕事の
こと



お金の
こと



生活サポート相談窓口

田 ☎042-420-2809

保 ☎042-438-4023