

# 沖縄県

## ひきこもり専門支援センター通信

沖縄県では、平成28年10月に沖縄県ひきこもり専門支援センターを開所し、今年度10年目を迎えました。国の施策として、ひきこもりに関する相談は、身近な市町村で対応できるよう推進しており、令和6年4月1日から、沖縄県内すべての市町村において、ひきこもりに関する相談窓口が設置されております。

詳細については、沖縄県地域保健課のホームページに市町村ひきこもり相談窓口一覧が掲載されていますので、ご確認の上、ご活用下さい。

### ひきこもり支援ハンドブック～寄り添うための羅針盤～



厚生労働省は、令和7年1月31日に「**ひきこもり支援ハンドブック～寄り添うための羅針盤～**」を公表しました。同ハンドブックは、「ひきこもり状態にある人やその家族」に関わる全ての支援者が、支援にあたっての（拠り所）となるよう、支援を行う前提や基本的な考え方（価値や倫理）、支援のポイントなどを網羅的に掲載されています。ひきこもり支援者の皆様には、ご一読頂きたいと思います。

### 沖縄県ひきこもり専門支援センターについて

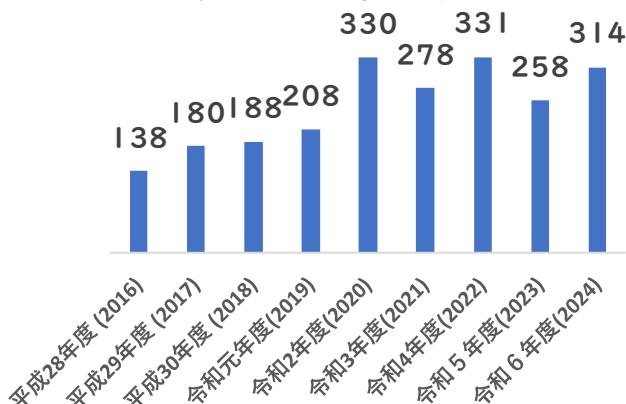


ひきこもり状態が長期化していくと社会参加や自分らしく生きていくことが難しくなります。そこで、当センターの相談員がひきこもりでお困りのご本人やご家族の相談に応じています。必要に応じて、お住いの地域の専門機関等をご紹介させていただくことがあります。

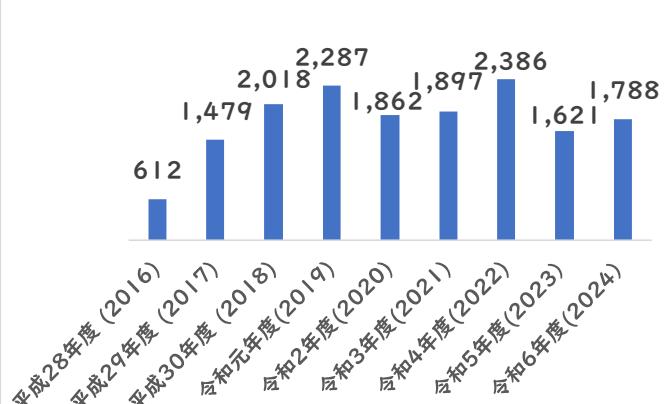
また、ご相談の内容に応じて、教育や福祉、保健・医療、労働などの関係機関と連携し、具体的な支援方法を一緒に考えていきます。

### ひきこもり専門支援センターの活動実績

相談実人数年次推移



相談延件数年次推移



※平成28年度は、10月～3月までの実績です。(データ元:沖縄県総合精神保健福祉センター所報)

## ひきこもり経験者の体験談（30代男性）

私は、子どもの頃から不安を抱えて過ごしていました。子どもゆえに表現することの難しさもあり、誰かに助けを求めることがそもそも自分の抱える苦しさや、不安などに家族や周囲の人に気づいてもらえることすらなく、精神的な事は蔑ろにされていたように感じていました。

小学生の頃、楽しいこともありました。心の苦しさは私自身の不安を強く感じさせるようになり、気持ちに余裕がないまま中学生へと進みました。

そこで抱えていた不安は大きく弾けました。中学校に入って環境の変化に戸惑い、1学期の初め頃から学校へ通うことができなくなりました。

家に居る時間が長くなって、もともと好きだったゲームをして過ごすことがほとんどでしたが、それはそれで楽しかったし、救いにもなり、また夢中になっていたことを覚えています。他にも私を心配した友人が毎日家に遊びに来てくれて、友人と共に高校へと進学したいと思うようになりました。

高校受験の際は、一生懸命勉強をして進学することができました。しかし、一緒に受験した友人達は皆落ちてしまい、そのため孤立感があり、より不安な気持ちがとても強くなりました。

学校へ通いたい気持ちは常にあったが、人に対する怖さが拭えず、1学期の初めから通えませんでした。

周囲の人に勧められて、同校の定時制へと1年の時に編入しました。しかし、相変わらず不安が強く、学校に通えないまま3年目を迎えた頃に、先生や周囲の人に助けられて復学することができ、少しずつ学校へと通うようになりました。ですが、その時はすでに単位を多く落としており卒業できるか危うい状況もありました。

私は念の為、高等学校卒業程度認定試験を受けて、高校を卒業する前に全ての科目を修めることができました。その後は、一つも単位を落とさないよう努力し、当時の在籍期限である7年かけてギリギリで高校を卒業することができました。

卒業後の進路は決まってなく、大学へ進学する目的も学力も持ち合わせておらず、就職する勇気もなく、考えただけで不安になり家にひきこもるようになりました。常に家に居てやることもないので、非常に悶々として、とても辛い気持ちを感じてきました。ですが、内省する時間も増えて、その間は、自分の事を考える時間も多くなりました。

人間社会への不安で働くことはできないが、思いは常に家の外へと向いており、家から出かけるきっかけを求め、買い物でも常に母についていき、親戚の集まり事にも欠かすことなく顔を出していました。



そのような頃、令和2年10月市の中興公民館で開催されていた「ひきこもり相談会」に母が参加してきました。私は、車で待っていたのですが、あまりにも長くて待ちきれずに様子を見に顔を出すと、私自身同席して話しを聞くことになり、その日から市のひきこもり相談と関わるようになり、2週間に1回、1時間程度の面談や市が開催している就労準備プログラムに欠かすことなく参加してきました。その中でボランティアにも参加したり、調理実習、パソコン教室、健康体力づくりなどにも参加しました。それは、私を後押ししてくれる一つとなりました。また、親戚の畠仕事の手伝いもしたり、外へ出るためにボランティアに参加する機会を自ら増やしていた時期でもありました。振り返れば、ひきこもりから自由な自分になりたくて懸命だったと思います。その間も母は送迎をしてくれて、応援もしてくれていました。

その頃の母は、学童で働いており、母は学童での子供の話を聞かせてくれました。私は、子供との関わり方を全く知らず、ゆえに接し方はおろか、まともに話しかけることもできなくて、子供のことは嫌いではないが、苦手でした。

私は、人として学ぶためにも、子供との関り方を身に付ける必要があるのではないかと直感的に捉え、母が勤める学童に話をとおしてもらい、令和3年8月からボランティアとして半ば押しかける形にもなるかもしれません、関わらせてもらえることになりました。そして、令和4年1月から半年ほどアルバイトとして採用してもらい、同年2月に初めての給与を頂くことができました。

現在はパートとして引き続き働かせてもらっています。相変わらず子供は苦手で投げつけられる言葉のナイフは加減なく私の心に突き刺さり、気持ちが折れそうになることもあります。でも一緒に遊ぶ中で、子供から「ありがとう」と言われることが多くなり、母からは「子供にとって必要な存在だよ、だからあなたは今まで大丈夫だよ」と教えてもらい、人より不安が強く、また自信のない私にとってはとても心強く、一緒に働いていることは安心でき、私にとっては貴重な環境であると思っています。

職場の方々は、協力的で助けてもらっているながら、今年5月に「学童支援員」の資格も取得し、人と会う事の不安に押しつぶされ、乗り越えられない高い障壁だと思っていた自動車運転免許を2年前の令和5年7月に取得し、学童の仕事でも単独で運転を行い、子供たちの学校や塾の送迎もしています。

今、現在も毎月1回の「グループワーク」に参加し、他の仲間たちと成長の日々を生きています。とは言え、不安や恐れが無くなることはないので、日々前進や後退を繰り返す中で変わり続けることが大切ではないかと私は思います。

今でも悩みながら、幸せとは何なのか?どうすれば幸せになれるのか日々考え、求めています。でも最近思うのですが、遠くなく、何気ない日常の中に小さくても、喜びや自分の価値観を見出すことが出来るのではないかと、そして人との繋がりは人生を豊かにするのではないかと思います。



ひきこもり専門支援センター通信（令和7年11月）

# 家族会等のご案内

## 北部地区 「不登校・ひきこもりを考える会」

場所 北部福祉事務所（名護市）  
日時 毎月第3木曜日 19:00～21:00  
参加費 無料  
連絡先 090-4514-7984（親川）

## 中部地区 「ひきこもりを考える交流会」

場所 沖縄市社会福祉センター（沖縄市）  
日時 毎月1回 日曜日 14:00～17:00  
参加費 1回 500円  
連絡先 090-9783-8990（豊里）

※令和7年9月まで実施予定、10月以降については検討中で不適期開催のため、事前にお問い合わせの上、お越しください。

## 「不登校・ひきこもりを考える 那覇・南部の会」

場所 那覇市保健所  
日時 毎月第4土曜日 14:00～16:00  
参加費 1回 200円  
連絡先 090-3797-6888（赤嶺）

## 「つどい」

場所 沖縄国際大学9号館1階介護実習室、ボランティア支援室  
日時 不定期開催  
参加費 適宜徴収  
連絡先 090-1949-8825（知名）

## 全国ひきこもり KHJ 親の会沖縄支部 ていんさぐぬ花の会

場所 なは市民活動支援センター内  
日時 定例会：毎月第1土曜日 13:00～16:00  
勉強会・イベント・ボランティア等：毎月第3土曜日（お問い合わせ下さい）  
参加費 月500円  
連絡先 070-5277-2036（代表）  
メール：info@khj.okinawa  
サイト：www.khj.okinawa 「khjおきなわ」で検索

## KHJ ちゃたん

場所 北谷町生涯学習プラザ  
日時 毎月第3 土曜日 9:00～12:00  
勉強会・イベント・ボランティア等：毎月第3土曜日（お問い合わせ下さい）  
参加費 1回 500円  
連絡先 070-5277-2036（代表）  
メール：info@khj.okinawa  
サイト：www.khj.okinawa 「khjおきなわ」で検索

## ひきピア ROOM

ひきこもりや不登校のご本人やご家族、支援者がオンライン上でつながるしくみで情報提供やBLOG運営、ラジオ配信、オンライン会の開催をしています。  
詳細は、ホームページをご覧ください。



※日時、場所等詳細については、随時各連絡先へ確認をお願いします。

発行：沖縄県ひきこもり専門支援センター（沖縄県立総合精神保健福祉センター内）

TEL:098-888-1455 FAX:098-888-1449

