



新型コロナウイルス感染症対策時における  
ひきこもりの理解と関わり

ご家族・支援職の方へ



一般社団法人

南相馬ひきこもり  
支援センター

# 「ひきこもり」とは？

「仕事や学校に行かず、かつ家族以外の人との交流をほとんどせずに6ヶ月以上続けて自宅にひきこもっている状態」を「ひきこもり」と呼んでいます。

## 「ひきこもり」の心理状態



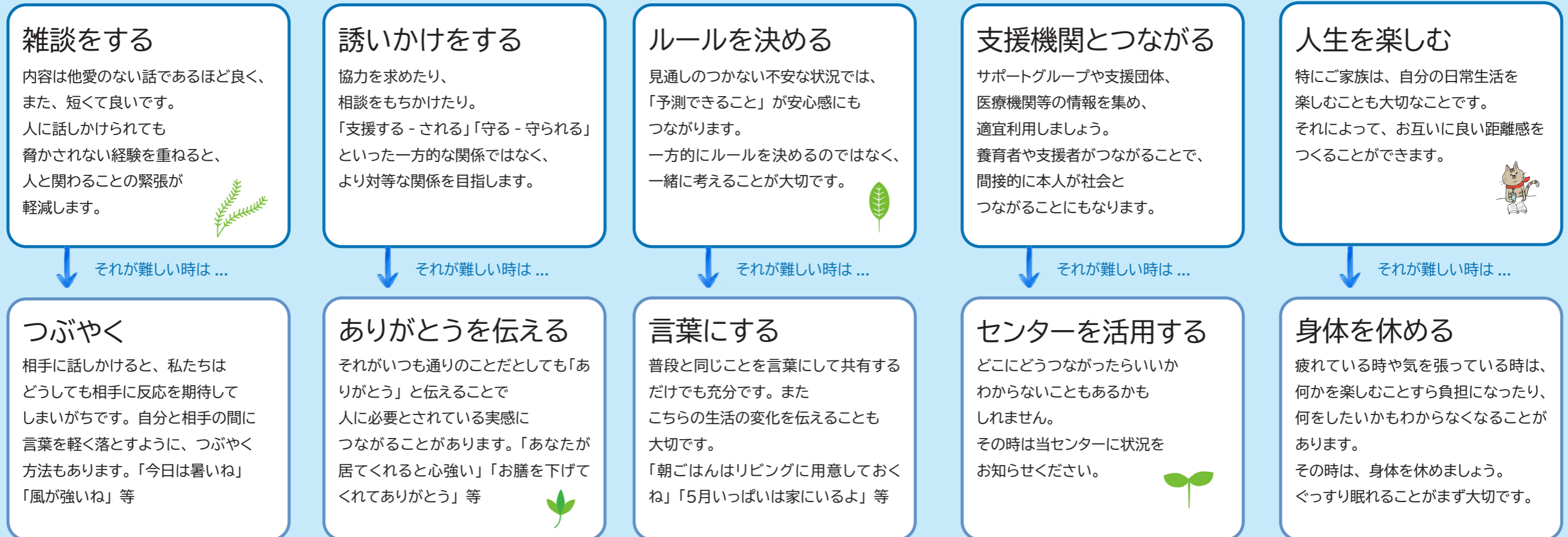
- 心のエネルギーが低下し、希望を持ちにくくなっていることがあります。
- 社会に対する漠然とした恐怖感や、守りのなさを感じていることがあります。
- 混乱していることがあります。自分でもわからないでいることもあります。

## 不要不急の外出を自粛するよう言われている状況でのひきこもりの方々の反応は？

反応には個人差があります。傾向として大きく5つのタイプ（型）がみられます。

① 回復型	人手の少なくなったお店に出かけたり、マスクを作って贈るなど、感染症対策による地域や社会の変化が社会との接点を回復させるきっかけとなることがあります。
② Jターン型	一時的に、社会との接点が回復します。しばらくすると再びひきこもり状態に戻りますが、以前とは日常生活に変化が見られることがあります。
③ Uターン型	Jターン型と同様に社会と接点を一旦持った後にひきこもります。その際、以前と同じひきこもり状態になることもあります。
④ 不変型	感染症対策が進んでも、以前と変わらぬ生活を続ける場合もあります。
⑤ 悪化型	感染への不安等をきっかけに精神症状が悪化にむかうこともあります。

## ひきこもりの方々と関わっていく際のヒント






〒 975-0034 福島県南相馬市原町区上渋佐原田 464  
クオリティ・コーポ A101 号室

<https://www.373soma-hikikomori.com>

 <https://www.facebook.com/373hikikomori>

 @hikikomori373

 @608prygd

発行 一般社団法人 南相馬ひきこもり支援センター  
制作 高橋紀子 福島大学 子どものメンタルヘルス支援事業推進室  
協力 板東充彦 跡見学園女子大学 心理学部