

武蔵村山市 ひきこもり家族の  
「自助の会」

# カモミール



カモミールの花言葉

「逆境に耐える」「苦難の中の力」…

「カモミール」は、当事者による  
当事者のための分かち合いの場所です

## ひきこもり相談窓口の紹介

### ※ 相談方法

相談機関によって対応していない項目がありますが、電話・メール・訪問・個別・オンライン相談等があり、自分に合った相談方法が選べます。

### 相談先

|   |   |
|---|---|
| 1 | 東京都ひきこもりサポートネット<br><a href="https://www.hikikomori-tokyo.jp/index.php">https://www.hikikomori-tokyo.jp/index.php</a><br>電話 0120-529-528 |
| 2 | 市民なやみごと相談窓口<br>武蔵村山市本町 1-1-1 武蔵村山市役所 1 階<br>電話 042-565-1111<br>(内線番号：155・156)   |
| 3 | 武蔵村山市社会福祉協議会<br>武蔵村山市学園 4-5-1<br>(武蔵村山市民総合センター2階)<br>電話 042-566-0061  |
| 4 | ひきこもりの地域家族連絡協議会<br><a href="http://kazokukai.tokyo/">http://kazokukai.tokyo/</a> (都内家族会等相談機関)   |
| 5 | NPO 法人「楽の会リーラ」<br>電話/FAX 03-5944-5730<br>(受付時間：水・金・日)13時～17時  |
| 6 | 多摩総合精神保健福祉センター<br>心の病気について幅広く相談することができる支援機関。医師などの専門家が在籍し、相談や情報提供、デイケア等行っています。   |

※訪問支援(アウトリーチ支援)とは  
外へ出ることが困難な方への支援で、本人が「支援を受けることを了解している」事が前提に行われます。

## 相談は、「市民なやみごと相談窓口」や 「社会福祉協議会」でいつでも受けられます

公の相談機関においては  
守秘義務によって個人情報は守られ安心です。



### ひきこもり

- どうしていいかわからない…
- 相談先がどこなのか分からない…
- 理解してもらえないか不安…
- 気持ちを聞いてほしいが…
- 相談したら情報が洩れるか心配…

## ひきこもり家族の自助の会「カモミール」

不安や悩みの吐き出しを  
相手の思いを否定することなく聴き  
相手の「今」を、ありのままに受け止める  
安心・安全な場所であることの約束のもとで  
運営されます

## 開催について

|   |
|---|
| 開催：毎月1回   |
| 日時：第1土曜日 13:30~15:30  |
| 会場：残堀・伊奈平地区会館 学習室   |
| 参加費：無料  |
| <b>【 令和6年度開催日 】</b>   |
| ・7月13日 ・8月3日 ・9月7日<br>・10月5日 ・11月2日 ・12月7日<br>・1月11日 ・2月8日 ・3月8日<br>※7・1・2・3月は、第2土曜日に開催   |
| <b>【 問い合わせ先・お申し込み先 】</b>  |
| ★カモミール 代表：中野<br>メール： <a href="mailto:mcyan75nen@gmail.com">mcyan75nen@gmail.com</a><br>電話：090-4735-9640<br>(受付：毎週木曜日 13:00~17:00) |
| ★武蔵村山市社会福祉協議会<br>福祉総務課 地域係 地域福祉コーディネーター<br>電話：042-566-0061<br>(平日午前9時~午後5時)   |



## 『人間の行動には全て目的がある』

心理学者 アルフレット・アドラー博士の言葉です。

ひきこもっている本人は意味もなく、何も考えず、  
ひきこもっている訳ではない。  
ましてや怠けや甘えで  
ひきこもっている訳でも無い。

誰よりも

ひきこもっている状態を責めているのは  
本人自身なのである。

人間関係、本人の性格、担任の関わり、  
いじめ、発達障害、仕事、親の育て方、  
体調の変化、病因、…等の原因で  
今の状態があったとしても、  
今の状態(目的)は  
「生きる為」「命を守る為」。

そこに至るまでの本人からのシグナルを  
親や周りは見落としてしまった？  
見落としてしまった…と言うよりは  
「親も本人も経験したことが無い事」なので  
「どうすればいいか分からなかった」…が  
本当のところだと思います。

そして長期の時間が経過してしまった…  
↑そこが問題(課題)。

## ひきこもりの背景を知り、 子の人生に寄り添える親になる為に

~その①~

親自身へ「会の仲間」が寄り添えるように

自助の会「カモミール」では

- ①話している方の話を遮らない・否定しない
- ②話したくない時は、話さなくてもいい
- ③個人を特定できるようなメモは取らない
- ④予約不要・途中参加又は退出OK
- ⑤会で語られたことは他言厳禁

これは  
ここが安心・安全な場所である為に  
自助の会「カモミール」での  
お約束事です。

\*\*\*\*\*

~その②~

我が子の人生に親が寄り添えるように。  
(親子が安心できる居場所(家)づくり)

- ① 傾聴を知り、
- ② コミュニケーションの大切さを学び
- ③ 情報を収集し
- ④ 沢山の親の引き出しを作り
- ⑤ 目指したいと思います

