

青い旅

「出雲市子ども・若者支援センター」には、悩みごとや心配ごとのある子どもや若者、その家族からの相談が寄せられ、一人ひとりの状況に応じた支援を行っています。「ひきこもり」に関する相談は増えている状況ですが、まだまだ支援が必要な人がいると考えられます。今回はひきこもりの人への支援についてお知らせします。

「ひきこもり」って？

「ひきこもり」とは、長期にわたって自宅や自室に閉じこもり、社会活動に参加しない状態が続くことです。

これは、病気療養中や自宅での仕事、また出産、育児をしている人以外で、「仕事や学校に行かず、家族以外の人との交流をほとんどせず、6か月以上続けて自宅にひきこもっている状態」で、「時々、買い物などで外出をすることもある場合」も、「ひきこもり」に含めています。きっかけは、不登校や就労がうまくいかなかったなどさまざまです。また長くひきこもっていた人にきっかけを尋ねても、理由がわからなくなっていることもあります。家族も、これまでの子育て

などに問題があったのではないかと苦しんでいます。しかし、理由を考えるよりも、これからどうしたいかを考えることが大切です。

ひきこもりの人への支援

ひきこもりの人は、閉じこもりきりの生活のため生活リズムが乱れている場合も多く見受けられます。また人との交流に対して緊張感が強く、不安や抵抗感を持っています。

そこで支援センターでは、支援活動としてボランティアの継続支援員の協力を得て、ボランティア活動、文化活動、スポーツ活動、また就業体験などさまざまな体験活動の支援を実施します。

内閣府のひきこもりの実態調査と、出雲市子ども・若者支援センター相談件数

平成22年に内閣府が無作為抽出した全国の若者を対象に調査した結果、15歳から39歳の若者人口の1.79%がひきこもりであると推計。出雲市の人口に当てはめると約850人と推計されます。

これに対し、出雲市子ども・若者支援センターへのひきこもりの相談は平成24年4月から12月までの9か月間で、延べ329件です。（※延べ件数で実際の人数ではありません。）

☆支援活動の目的は

- ・生活リズムを整えること。
- ・継続支援員や、活動と一緒に参加する人とのコミュニケーションを図ること。
- ・活動を通して自信をつけること。

現状から一步を踏み出すことは、本人や家族だけでは困難な場合が多く、長くひきこもるとそれだけひきこもり状態を脱出するのに時間がかかると言われています。少しでも早く、相談機関を訪ねて欲しいと支援センターでは考えています。支援活動のほか、相談員との個別面接のために支援センターを訪れることで、外出や家族以外の人との会話の機会を作ることにもなります。

一人で、または家族だけで悩まず、まずは支援センターへ相談してみませんか。

出雲市子ども・若者支援センター

フリーダイヤル **0120-84-7867**

相談時間 月～金曜日 8時30分～18時
土曜日 8時30分～17時

(土曜は予約の面接相談のみ)

※面接相談は事前に予約をお願いします。

「仕事の効率化でワーク・ライフ・バランスの実現へ」

くしっかり働き、豊かに暮らせる社会の実現に向けて

年々少子高齢化が進み、仕事と育児や介護、地域活動などの生活の調和を図ることが社会的な課題となっております。今回は、仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）を進めるメリットについてお知らせします。

あなたの会社では、遅くまでダラダラ残業している人や、忙しすぎて余裕がない人がいませんか？
仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・

ワーク・ライフ・バランス）は、仕事上の責任をきつちりと果たすとともに、家事・育児・介護・地域活動や趣味・勉強などのさまざまな活動を、自分の希望するバランスで取り組めることをいいます。

「自分だけは例外」、「忙しい」などを言い訳にしたり、「今までこうしていた」とそのままにしていたりしていると、業務の効率化は実現できませんし、会社にとっても働く人にとっても利点になりません。

働き方は業種・業態によってさまざまで「これだけやっていればよい」というものはありませんが、経営者・従業員がともにアイデアを出し合い、一体となって自らの職場にあったやり方を見つけ継続的に取り組むことが重要です。

市では、『仕事と生活の調和講演会』を開催し、業務の見直しなど、ワーク・ライフ・バランスの考え方を

仕事と生活の調和講演会・パネルディスカッション 私の職場の未来予想図 ～若手後継者の挑戦～



パネリスト：本田 繁 さん (有)本田商店 専務取締役
竹田和彦 さん (株)タケダ造園 専務取締役
コーディネーター：河野 美知 さん フリーアナウンサー

とき：3月9日(土) 13:30～15:30

ところ：出雲商工会館6階大ホール
(大津町1131-1)

主催／出雲市・出雲市男女共同参画
まちづくりネットワーク会議

おたすね
市民活動支援課
☎ 21-6952

小さなことからでも

あなたの職場でも 取り組んでみませんか？

1. 会議や打合せでは、終了時間をきめたり、資料を少なくしたり効率化につとめる。
2. 仕事の手順書やメモなどを作って、職場の人に分かるようにする。
3. 業務の分担を常に見なおし、特定の人に業務が偏らないようにする。
4. 職場メンバーの仕事内容を知って、繁忙期の助け合いや、急に休んでも業務が停滞しないようにする。
5. 職場内でコミュニケーションをとり合い、休暇の調整や休みやすいような環境づくりをする。
6. ノー残業デイを設定して勤務時間が終わっても、帰りやすい雰囲気づくり。
7. スケジュールや仕事の進みぐあいを見えるようにし、職場全体で協力できる体制づくり。
8. 仕事の効率化策について話し合い、改善や情報の共有に努める。

を取り入れて、若手社員を定着させながら改革に取り組んでいる雲南市の企業、(有)本田商店と市内企業の(株)タケダ造園の取組を紹介いただきながら、パネルディスカッションで具体的に必要なことをすれば成果が出るのかを話し合ってくださいませ。

この機会に、自分の働き方を見直してみませんか。



仕事と生活の充実の好循環をつくるために職場で話し合ってみましょう

おたすね／市民活動支援課 ☎ 21-6952