



健康・安心・防災情報サービス 調べものガイドNo. 5

ひきこもりについて調べる

「ひきこもり」について調べるために役立つ本やウェブ・サイト、相談窓口を紹介します。



1. キーワードや分類から探す

●館内の図書検索機を使ってキーワードで探してみよう

ひきこもり / 閉じこもり / 8050 問題 / こもりびと / 不登校 / 出社拒否 / など  
 \*検索結果が多い場合は、複数のキーワードを入力することで、資料を絞りこむことができます。  
 \*図書館のウェブ・サイトやオーテピアアプリからも所蔵検索ができます。

●関連テーマの棚に行って眺めてみよう

心理学 140 / 心理療法 146.8 / 社会心理学 361.4 /  
 労働(失業対策)366.28 / ひきこもり 367.6 / 社会病理(自殺予防)368.3 /  
 371.42 教育(登校拒否)/ 精神医学 493.7 など

●ブックリストを参考にしよう \*チラシ架(健康・安心・防災スペース北側)でも配布しています。

《テーマ別ブックリスト》

<https://otepia.kochi.jp/library/booklist.cgi?tgt=04>



QRコード⇒

本の並び方

図書館の本には、一冊ごとに本の内容を表す数字を書いた背ラベルを貼っています。各コーナーの中では、この数字の順番で並んでいます。近くに同じような内容の本が集まっていますので、じっくり本棚を見てみましょう。  
 \*日本十進分類法(NDC)という分類法を使っています。



1段目:NDC の分類記号(3桁~7桁)  
 2段目:著者や人名等を示すカタカナ  
 3段目:出版された年

\* 分類記号と分類マップ(館内で配布)を照合すれば、探している本がどの本棚に並んでいるか分かります。

【相談窓口コーナー】 (コーナーの場所) オーテピア高知図書館 3階 棚番号 17 東側

相談窓口コーナーでは、高知県立精神保健福祉センターが提供する「ひきこもりとは? 精神保健福祉ミニガイドシリーズ ④」や県内相談窓口の利用案内など、ひきこもりに関するパンフレットやチラシを無料配布しています。



## 2. 図書や雑誌で調べる

**【表の凡例】** ※内容紹介は TRC マークによる

番号	書名	請求記号	コーナー名
	編著者等	出版社	刊行頻度 出版年 等
	内容紹介		

**【参考図書】** ※請求記号 R がついているものは館内でのみご覧いただけます。著作権の範囲内で複写できます。

1	国民の福祉と介護の動向	R/369.11/㍉	3健参考
	厚生労働統計協会／編集	厚生労働統計協会	年刊
	わが国の社会福祉や介護の制度、行政施策の動向がすべてわかる。高齢者の住まい対策、子どもの貧困対策、権利擁護・成年後見制度、ひきこもり・自殺対策、介護人材確保対策等、各分野の最新の制度・政策を知ることができる。		
2	医療福祉のプロがすすめる人生 100 年時代の「健康」を問い直す 1000 冊	R/498.03/㍉	3健参考
	結城 俊也／編	日外アソシエーツ	2021.4
	健康や病気、そして医療とはどういうものなのかを再考するうえでヒントとなる図書 1153 点を選択・分類。更に理解を深めるために、「健康の基盤としての身体」など 71 項目について解説する。		

**【図書】** ※これらの資料は、貸出できます。(貸出中のときは、予約できます。)

1	ひきこもりのライフプラン「親亡き後」をどうするか	4W/367.68/㍉	福祉・安心
	斎藤 環／著, 畠中 雅子／著	岩波書店	2020.4
	親が高齢化するなか、親の死亡に伴う中高年のひきこもりの子たちの困窮が懸念される。親の現在の資産を最大限に活用して、ひきこもりの子を生涯にわたって経済的に支えるライフプランを具体的にアドバイスする。		
2	ひきこもり白書 2021	4W/367.68/㍉	福祉・安心
	ひきこもり UX 会議/編	ひきこもり UX 会議	2021.6
	〈特別収録〉コロナ禍におけるひきこもり・生きづらさについての調査 2020		
3	ひきこもり“心の距離”を縮めるコミュニケーションの方法 親も子も楽になる	4W/367.68/㍉	福祉・安心
	山根 俊恵／著	中央法規出版	2022.4
	ひきこもりの長期化により希薄になった家族関係を回復させる支援を行っている著者が、ひきこもりが起こるメカニズムから、本人の“凍ったところ”をとかすための具体的な方法までを解説する。		
4	息子、娘が中高年ひきこもりでもどうにかなるって本当ですか？ お金のプロに相談してみた!	4W/367.7/㍉	福祉・安心
	畠中 雅子／著	時事通信出版局	2022.3
	子どもが中高年ひきこもりでも大丈夫! 親の持つ資産やネットワークなどを最大限に活用し、親亡き後、ひきこもりの子どもがひとりで生きていくために必要な生活術までを含めて立てる長期的な生活設計の方法を解説する。		



### 3. インターネットで調べる


1	ひとりで悩まないで～ひきこもり～ 【URL】 <a href="https://www.pref.kochi.lg.jp/doc/2021080100020/">https://www.pref.kochi.lg.jp/doc/2021080100020/</a> 県内の支援機関・市町村窓口の相談窓口が一覧できます。 ひきこもり経験者の千原ジュニアさんからのメッセージあり。	(運営) 高知県子ども・福祉政策部地域福祉政策課	
	ひきこもり VOICE STATION 【URL】 <a href="https://hikikomori-voice-station.mhlw.go.jp/">https://hikikomori-voice-station.mhlw.go.jp/</a> 全国のひきこもり当事者・家族・支援者の声をシェアする WEB コミュニティ。 ひきこもりに関する基礎情報／全国の相談窓口／イベント情報(シンポジウム・サミットなど)	(運営) 厚生労働省	
3	みんなのメンタルヘルス総合サイト 【URL】 <a href="https://www.mhlw.go.jp/kokoro/">https://www.mhlw.go.jp/kokoro/</a> こころの不調・病気に関する説明や、各種支援サービスの紹介など、治療や生活に役立つ情報を分かりやすくまとめた総合サイト。メンタルヘルスやこころの病気についての情報、治療や生活へのサポートなど掲載。	(運営) 厚生労働省	
	こころの耳 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト 【URL】 <a href="https://kokoro.mhlw.go.jp/">https://kokoro.mhlw.go.jp/</a> 働く人のこころの健康のためのサイト。「働く方」「ご家族の方」「事業者の方」「部下を持つ方」「支援する方」向けに相談窓口、メンタルヘルス対策、職場復帰支援などの情報を提供。 ストレスセルフチェックもできる。	(運営) 厚生労働省	



### 4. 県内の相談窓口など

高知県内には、ひきこもりに関する相談窓口やひきこもり当事者、支援者のための相談窓口があります。詳細は、各機関に直接お問い合わせください。

相談窓口	〈各市町村の相談窓口〉福祉に関する事務所、課など(※①) 〈安芸、中央東、中央西、須崎、幡多〉県内福祉保健所の健康障害課(※②)  お住まいの地域の市町村窓口にも、まずは一度ご相談ください。 必要に応じて適切な支援機関におつなぎします。		
	〈高知市〉高知県ひきこもり地域支援センター(高知県立精神保健福祉センター内) 【URL】 <a href="https://www.pref.kochi.lg.jp/doc/hikikomori/">https://www.pref.kochi.lg.jp/doc/hikikomori/</a> 高知市丸ノ内 2 丁目 4-1 高知県保健衛生総合庁舎 1 階 TEL 088-821-4508 /月～金:午前8時 30 分～午後5時 15 分		
	〈高知市〉高知県心の教育センター 相談対象:高校生までの児童生徒・保護者 【URL】 <a href="https://www.pref.kochi.lg.jp/doc/2020041400155/">https://www.pref.kochi.lg.jp/doc/2020041400155/</a> 高知市大原町 120-1 /月～金、土(第1・3)、日:午前9時～午後5時 予約 TEL 088-821-9909 ※田野町(木)と四万十市(火)にも相談室があります。		

相談窓口	<p>〈高知市〉高知ひきこもりピアサポートセンター          【URL】<a href="https://kochi-piacen.org/">https://kochi-piacen.org/</a> 高知市大膳町 1-41          TEL 088-881-6301 /月、水、木、金、土:午後1時～午後5時</p> <p>〈宿毛市〉高知ひきこもりピアサポートセンター 幡多サテライト          宿毛市平田町戸内 2121 /TEL 080-8632-9520 /火、木、土、日:午後1時～午後5時</p>	
就労・進路支援	<p>〈高知市〉高知県就職支援相談センター ジョブカフェこうち          【URL】<a href="https://www.jobcafe-kochi.jp/">https://www.jobcafe-kochi.jp/</a> 高知市帯屋町2丁目 1-35          月～金、第2・4土曜:午前10時～午後6時(金曜のみ午前10時～午後8時)          TEL 088-802-1533 ※サテライト(幡多)にも相談所があります。          3F 併設 ハローワーク高知若者相談コーナー TEL 088-802-2076</p>	
	<p>こうち・なんこく若者サポートステーション(15歳～49歳の方を対象)          【URL】<a href="https://www.kochiken-shakyo.or.jp/saposute/">https://www.kochiken-shakyo.or.jp/saposute/</a>          高知市朝倉戊 375-1 県立ふくし交流プラザ4階 / TEL 088-844-3411          南国市駅前町 2丁目 4-72 / TEL 088-863-5078          火～土曜:午前10時～午後5時 ※安芸市と須崎市にもサテライトがあります。</p>	

※県内には「ひきこもりのための居場所」があります。相談窓口でお尋ねになってみてください。



## 5. その他の情報源

### 【データベース】

図書館では新聞記事や辞書、商業関連など、さまざまなオンラインデータベースを用意しています。  
 高知新聞/毎索/朝日新聞クロスサーチ/ヨミダス歴史館/日経テレコンなど。

見つけた情報を印刷して持ち帰ることもできます。(印刷のみ有料/白黒10円・カラー30円)

契約データベース一覧▶



### 【健康・安心・防災情報デスク】(場所) オーテピア高知図書館 3階 フロア西側入り口付近

当館では、司書が調べもののお手伝いをしています。「どんな資料が役に立つのか分からない」、「どうやって資料を探せばいいのか分からない」、そんなときは健康・安心・防災情報デスクまで気軽にお声がけください。

### 健康・安心・防災情報サービスのご利用について

- 資料、情報の提供のみを行います。特定の治療法や薬、医療機関を推奨するものではありません。
- 医学に関する情報・知識は常に変化しています。ここに紹介した情報も古いことがあります。
- 図書館員は、医学の専門家ではありません。病状の診断・治療については専門機関へご相談ください。
- 健康・医療についての知識を深めたり、医師や医療機関と相談したりする際の材料としてご活用ください。

### 【開館時間】

火曜～金曜 午前9時～午後8時 土曜 午前9時～午後6時(7・8月は午後8時まで) 日曜・祝日 午前9時～午後6時

### 【休館日】

月曜日(祝日の場合は開館) 毎月第3金曜日(8月および祝日を除く)

8月11日(山の日)を含む4日(資料特別整理期間) 年末年始(12月29日から1月4日まで)



オーテピア高知図書館

高知県立図書館 / 高知市民図書館本館  
 Kochi Prefectural Library and Kochi Municipal Library

〒780-0842 高知市追手筋 2-1-1

TEL:088-823-4946 FAX:088-823-9352

<https://otepia.kochi.jp/library>