

はじめに

「一人で悩み、動けなくなっていますか？」

このハンドブックは、中高年のひきこもり・生きづらさを抱えた方が、現在や将来への不安を軽減できるようにとの願いをこめて作成しました。

もしかしたら「人はだれも理解してくれない」「先のことを考えるのが怖い」などの思いがあるかもしれません。このハンドブックでは、あなたの気持ちや困りごとに寄り添い一緒に考える人や、あなたと同じ状況の方が集まる場所などの情報、漠然と感じている将来の不安を解消していくための主な情報を掲載しました。将来起こることが整理できると、必要な情報やつながりの重要性が見えてくるかもしれません。一人で将来のことに向き合うことが不安な方は、身近な信頼できる人や第1章から第3章で紹介する人と一緒に読んでください。

内閣府の調査により、全国に推計で146万人のひきこもり状態の方がいることやどの年齢からでも、誰もがなりうる状態であることがわかりました。

ひきこもり・生きづらさを抱えて悩んでいる方は、あなた一人ではありません。このハンドブックが、人とつながり自分らしい生き方を考えていくきっかけになることを願っています。

ミドルエイジライフハンドブックの使い方

各章の最初のページにマンガを入れて、それぞれの章のイメージがわかるようにつくっています。興味があるところから読んでみてください。

誰かに話をしてみたい  と思ったら



第1章 相談の木

『モヤモヤする気持ち、心配ごとを整理してみよう』(P.6)から・・・

同じひきこもり状態の人や、家族以外と話したい  と思ったら



第2章 居場所広場

『自分らしく居られるところを探してみよう』(P.16)から・・・

社会参加を考えてみたい  と思ったら



第3章 社会参加コテージ

『自分に合った社会参加を考えてみよう』(P.26)から・・・

親亡き後にはどんなことが起こるか知りたい  と思ったら



第4章 親亡き後を考える丘

『親亡き後に備える』(P.36)から・・・



ふみの森のコンシェルジュ「ホウさん」

すまい	ふみの森(東京ドーム240個分)
しごと	森の中で迷っている方、困っている方をご案内します
性格	落ち着いていて物静か、マイペースと言われることもある
趣味	読書、映画鑑賞、旅行
好きな食べ物	わんこそば、ごはん(コシヒカリ)、ワイン

凡例



用語解説



関係機関情報



居場所情報



生活情報