

この事業は「生活クラブ福祉たすけあい助成」により実施しています

「子育て期」と思われたら
あなたの年齢に関係なく
利用できます

子育て期の女性のための ひきこもり電話相談

ホッと
ひといき

ピース オブ マインド

 **Peace of Mind**

～ あなたの気持ち 話してみませんか? ～



070-1254-6251



月曜日～木曜日 10:00-16:00 (祝日は休み)

匿名でOK 秘密は守ります 相談無料※ 通話料はご負担ください

子育てと家事の 毎日
で人との関わりが
少なくて 孤独

何となく
生きづらさを感じて
人づき合いが苦手

運営



出産を機に仕事を
辞めて以来、社会
との接点がなくな
ったようで、落ち
込んでしまう

更年期障害を
きっかけに外出
できなくなった
毎日 ゆうつ

怠けている訳ではない
安心して話ができる場が
ほしい

既婚・未婚 問わず
お子さんが成人
でもどうぞ

ひだまりの森HPIはこちら
🔍 <https://hidamari-no-mori.org/>



NPO法人ひだまりの森



2006年設立以来「子育て期の相談」を中心に活動しています。

相談員自身もこれまで悩みながら歩んできており、あなたと同じ「子育て期の女性」「社会のなかま」としてあなたのお話を聴かせていただきます。 法人認定相談員「リスナルケアラー」が対応いたします。

「子育て期の女性のひきこもり」とは？

ひきこもりは、青年期の男性が多いと思われることがありますが、男女・年齢に関係なく様々な要因が絡み合って生じます。特に子育て期の女性のひきこもりは、孤立の辛さがあっても子育て・主婦という状況に紛れ表面化せず、ひきこもりと気づかないことがあります。ひきこもりは「生きづらさの中で生きるために必要な行動」「安心して話せる場が必要」との経験者の声も寄せられています。

「子育て期」っていつまで？

成人した子どものことを話したいのですが、親も利用できますか？

親は、子どもが成人した後も 子どもを気かけ、関わる
こともあります。

ひだまりの森では、あなたやお子さんの年齢に関係なく
「子育て期」と思われたら ご利用いただけます。

実際、乳幼児の子育て中の女性から60代以上の女性まで
幅広い年代でご利用いただいています。

あなた自身の生きづらさの悩み、お子さんやお孫さんの
ひきこもりなどの心配ごと、どうぞ お話してください。

あなた自身のこと。
お子さんや
お孫さんの
心配なこと
お話しできます



こんな気持ちありませんか？

子育て中でも仕事している人も
いるのに、私は人との関わりが苦手。
働く勇気が出ない。

ひきこもりと人との関わりが苦手という悩み
は、密接に関係していることがあります。その
背景には、様々な要因が複雑に絡み合っていま
す。焦って無理に仕事を始めるのではなく、今
の状況に合った社会とのつながり方を見つけ
ていくことから始めてみませんか？

漠然と生きづらいと感じるけれど
何がつらいのかわからない。

女性はライフステージの変化によって生きづ
らさを感じることがあります。出産による退
職、更年期による不調、DVや性的被害などが原
因となることもあります。見過ごされがちで
す。社会との接点を失うことで生きづらさが
深刻化する場合があります。まずは、あなた
のつらさをお話してください。そして、今何が
できるか一緒に考えていきましょう。

話して
みませんか？
あなたのこと

買い物や子どもの用事で外出する
のがやっと。本当は家にいたい。

家事や育児をこなしているように見えても、
社会とのつながりが減少し、精神的に孤立して
いる場合があります。ライフステージの変化、
育児や介護による拘束、夫との関係、人間関係
の希薄化などが背景にあります。家族以外と
の会話がほぼない場合、専業主婦もひきこもり
に含まれるようになりました。

ひきこもり状態から脱し、働き始
めたけど、孤独感がぬぐえない。

孤独感は、ひきこもりから脱出する上で 誰に
でも起こりうる自然な感情です。焦らず、ご自身
のペースで、できることから少しずつ取り組ん
でみてください。就労を機にサポートを終了せ
ず、専門機関や当事者の会との関わりを継続し
ながら、無理なく進んでいくことが大切です。

▼相談はこちら▼

☎070-1254-6251

【受付時間】月曜～木曜 10時～16時

<https://hidamari-no-mori.org/>



こちらも
どうぞ



ひだまりの森 子育て期の相談
TEL 045-341-3607

子育てのことだけではなく、あなた自身の
ことも相談できる電話です。



ひだまりの森 おしゃべりLINE
TEL 045-341-3607

QRコードからともだち追加でLINE無料通話
誰かとおしゃべりしたいとき、どうぞ

おしゃべりLINE QRコード

