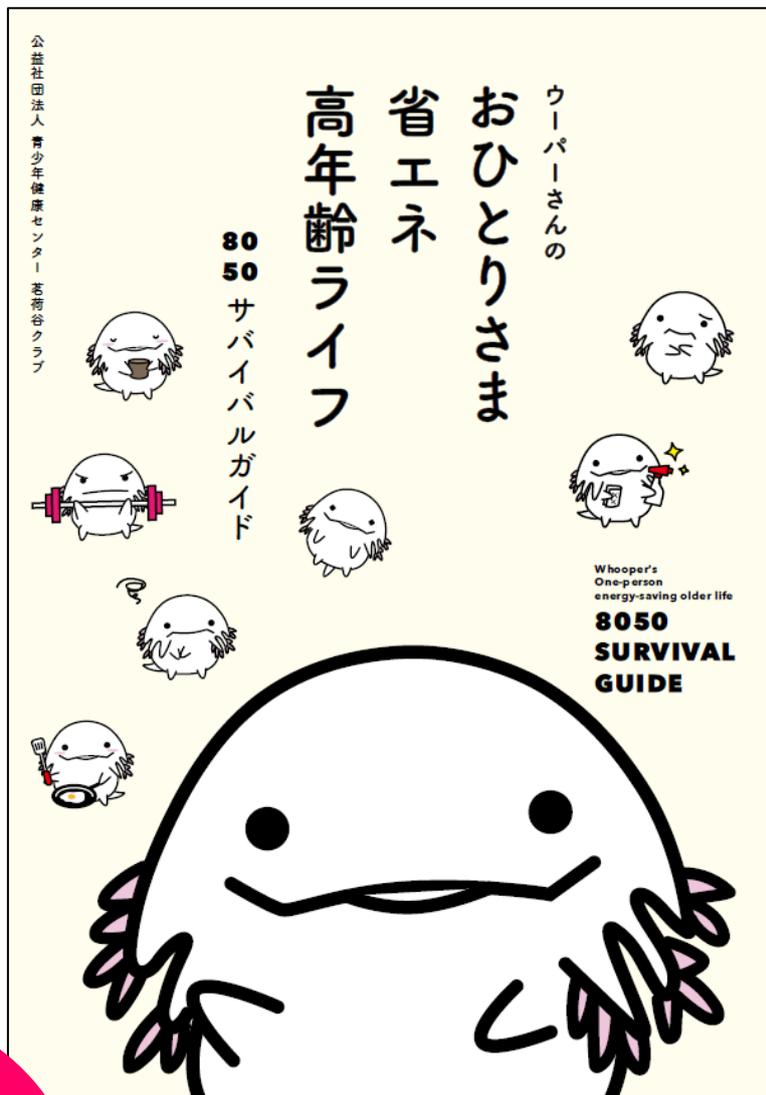


「何もしない」でも生きていていい。



青少年健康センター 茗荷谷クラブより
お取り寄せいただけます。詳しくは裏面へ

はちまるごーまる

8050とは？

中高年のひきこもりの方
と高齢の親の世帯のこと。
社会的に孤立してしまう
ことがあります。

8050世帯の「親亡き後」を 安心して生き続けるための サバイバルガイド

ひきこもり経験者のことば 収録

いろいろな要因で生きづらさを抱え、
ひきこもっている状態の方へ

もしあなたが

- ◆ 「誰かに相談したい」と思っていたら、
————— 第3章「支援の知識・資源」から、
- ◆ 「相談はしたくないけど、身の回りのことをなんとかしたい」と思っていたら、
————— 第2章「日常生活を送るための知識・情報」から、
- ◆ 「生きていても仕方がない」と思っていたら、
————— 第1章「はじめに～あなたは生きていていい～」を、
- ◆ 「全部読む気力がない」と思っていたら、
————— p.106～p.107「困ったとき、こちらはいかがでしょう？」
だけでも、読んでみてください。

もしあなたが、ひきこもりの方のいるご家族だったら…

◆ 第3章～第5章を中心にお読みください

- 第3章「支援の知識・資源」、
- 第4章「親なき後のために備える」
- 第5章「親自身がなくなるときの準備：家族向け」

◆ 家計のライフプランなどと併用して、親亡き後の備えにお役立てください

◆ もしできたら、ひきこもりのお子さんと一緒に本書を見ながら、 働けなくても健やかに生き延びて欲しいというメッセージを伝えてください



「働かなくても生きていける」ことが保障されたとき、はじめて就労を含む社会参加について、安心して考えることができる。本書を読むことがそうした安心につながり、何歳からでも、さまざまな選択肢に開かれた人生を生きようという気持ちにつながるのであれば、望外の喜びです。(巻頭言)

斎藤 環

公益社団法人青少年健康センター代表理事／精神科医

～本書について～

- ▶ ひきこもり経験者、家族会に加え、高齢者や障害者支援機関、その他地域の支援機関の方々などと、意見交換を重ねながら作りました。
- ▶ 掲載している相談窓口やサービスは、主に東京都内・文京区内のものです。

お取り寄せ・お問い合わせ

お申込 右のQRコードよりお申し込みください。
(おひとり様4部までとさせていただきます)



費用 無料

※2023年4月以降、当事者・ご家族・文京区内関係者以外の方は、有料とさせていただきます(1部 500円+送料 370円)。
4月以降も、上記QRコードよりお申込みいただけます。

連絡先 公益社団法人青少年健康センター 茗荷谷クラブ

メール：club.myoga@gmail.com

TEL：03-3941-1613



独立行政法人福祉医療機構 社会福祉振興助成事業

本書のデータでの提供はしておりません。提供することになった場合は、茗荷谷クラブホームページにてお知らせします。<https://myogadani-club.com/>