



# ～活力！～

## 8050(はちまるごーまる)問題を知っていますか？

**8050問題とは、80代の親世代が、50代のひきこもりの子の面倒を見続けている現状を指します。**

1990年代頃から「ひきこもり」という言葉が社会問題として提唱されるようになりました。その当時ひきこもりになってしまった若者が、約30年経った現在までひきこもり続けてしまっていることが、要因となっています。では、原因となるものは具体的にどのようなものがあるのでしょうか？

内閣府のデータを下記に載せてみました。(平成30年時点)



何か言って  
嫌な  
気持ちに  
させるのも  
悪いし…。

この子を残して  
死ぬわけには  
いかない。

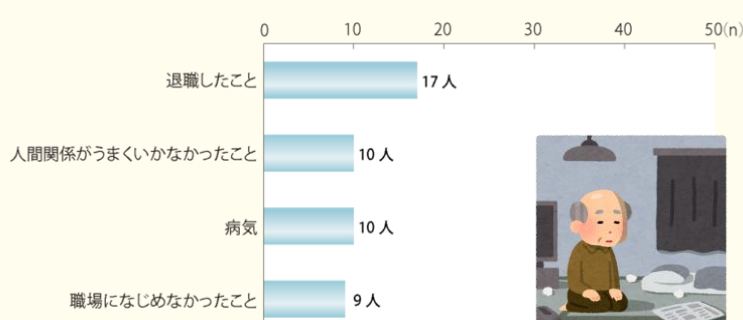
今、困っているわけ  
ではないから…。



自分なりに頑張っ  
ているのに誰も認  
めてくれない。

親が亡くなるなん  
て考えられない。

1人では  
生きられ  
ない。



平成30年の内閣府の調査によると、ひきこもりの原因として最も多いのが、**退職したこと**となっています。コロナ禍により人と会いにくい状況ではありますが、1人で抱え込まずに相談することが大切になってきます。身近な方に相談がしにくい場合は、下記のような相談場所もあります。



### 広島ひきこもり相談支援センター

Tel 082-893-5242

所在地：安芸区中野東4丁目5-25-2F

開所時間：月・水・木・金・土(祝日を除く)

アクセス：JR中野東駅徒歩10分

芸陽バス権現橋下車徒歩5分

### ひきこもりによる 悩みを抱えておられる方へ

相談内容についての秘密は固く守り、同意なしに口外することはありません。電話や来所等による相談もあり、相談にかかる費用は**無料**です。左記の他にも、精神保健福祉センターや児童相談所(18歳まで)等でも行っています。勇気が必要な場合、**当地域包括支援センター**も相談に乗らせていただきます。お気軽にご連絡ください。



# いつ起きるか分からない災害に備えて いまできることを始めましょう！



平成30年7月の豪雨災害を契機に、災害に対する意識は高くなっていると思います。**いつ起きるか分からないのが災害です。**日頃から防災グッズの保管や避難場所の確認を行うようにしましょう。以下、広島市防災情報サイトより避難時に持ち出すものをご紹介します。足りないものや保管場所の確認、いざという時に取り出せるようこれを機会に整理してみましょう！

※この用紙をチェックリストとして活用することもできます。

## 服装

- ヘルメット(頭を守れるもの)
- 動きやすい服装(肌の露出が少ないもの)
- 運動靴
- 携帯電話・貴重品・服用薬など

## 食料等(少なくとも3日分)

- 水(500mlのペットボトル。飲料水用だけなら1日1~2Lあればいい)
- 非常食(缶詰・ビスケット・チョコレートなど)

## 衣料品

- 下着(圧縮袋に入れておくとかさばらない)
- 上着
- タオル数枚(マスクの代わりにもなる)
- 手袋(軍手)
- 雨具

## 貴重品

- 現金(自動販売機や公衆電話のために)
- 健康保険証・運転免許証
- 印鑑、預貯金等のコピー

## 医薬品

- お薬手帳
- 救急セット

## 衛生用品

- 乳幼児用おしりふき(体拭きシートの代わりになる)
- トイレtp>ーパー(つぶせばかさばらない)
- ビニール袋、ゴミ袋
- 携帯トイレ
- 新聞紙(ビニール袋と合わせて簡易トイレの代わりになる)
- ドライシャンプー、歯ブラシ
- マスク、ウェットティッシュ

## 照明 情報収集機器

- ライト
- ラジオ
- 携帯電話の充電器
- 予備の乾電池

## その他

- ハサミ
- レジャーシート(避難先の確保などに)
- ラップ(食器にかぶせたり、怪我の応急手当)
- ガムテープ(メモを書いて貼る、細かいガラスの掃除)

※乳児など家族構成に合わせて必要なもの

【問い合わせ先】

**広島市阿戸・矢野地域包括支援センター**



【住所】 広島市安芸区矢野東6-23-15

【電話】 082-889-6605

※来所される場合は事前のご連絡をお願い致します

