

# 山形市ひと休みびと支援条例



## いまは、次へ進むための 『ひと休み』

ひきこもりは、甘えや怠けではありません。  
誰もが、ふと休みたくなる時があります。  
大切なのは、「つらい時は休んでいいよ」って言える、  
そんな社会に変わること。

安心してひと休みできる社会をみんなでつくりましょう。

この条例は？

- ひきこもりへの理解を広げ、**本人やその家族が安心して過ごせる社会**を目指す条例です。
- 当事者家族団体・支援団体の皆さんと**一緒に考えながら**制定しました。
- ひきこもりの状態は**次に進むための大切な休養**であることを伝えるため、**「ひと休みびと」**という独自の名称を採用しています。



問合せ先

山形市福祉推進部地域共生社会課  
TEL：023-641-1212（内線672）

条例の詳細  
相談窓口は裏面へ



# 山形市ひと休みびと支援条例について

山形市では、ひきこもりに対する市民の皆様の理解を深め、  
本人やその家族が安心して生活できる社会を目指し、  
令和8年3月27日に本条例を制定しました。

条例の詳細はこちら



## 1 「ひと休みびと」とは？

様々な事情から社会との関わりを避け、  
家庭にとどまり続けている状態のことです。  
その理由は、心身の不調など、人それぞれ。



ひきこもりは「甘え」や「怠け」ではありません。  
誰にでも起こり得ることであり、  
次の段階に進むために少し休んでいる状態です。

「ひと休みびと」という呼称には、  
その状態を市民の皆様理解していただきたい  
という思いを込めています。

## 2 条例で大切にしていること



休むことも動き出すことも、  
本人が決めること



本人や家族の気持ちが  
尊重されること



困ったときに安心して  
相談できること



地域みんなで理解を深め、  
支え合うこと



「つらいときは休んでいいよ」  
そんな温かいまなざしが、本人や家族が安心して  
生活できる社会につながります。

同じような経験をした人の声を  
聞いてみませんか？  
ひきこもりVOICE STATION  
厚生労働省



## 3 相談してみませんか？

山形市には、様々な相談窓口があります。  
本人も家族の方もお気軽にご連絡ください。 ※山形市民の方が対象



### つながりよりそいチャット LINE相談

つらい気持ちや不安を  
AIと専門スタッフが  
傾聴します



AIは24時間  
いつでも相談可

詳細はこちら

### ひと休みびと (ひきこもり) 相談 山形市保健所 健康増進課

保健師・  
精神保健福祉士が  
相談に応じます

精神科医師による相談会もあります（要予約）

☎ 023-616-7275

平日8:30～17:15  
(土日祝日、年末年始を除く)

詳細はこちら



### ひと休みびと (ひきこもり) 相談 山形市社会福祉協議会

社会福祉士が  
一人ひとりの状況に合わせ、  
継続的な支援を行います

☎ 023-676-5015

平日9:00～17:00  
(土日祝日、年末年始を除く)