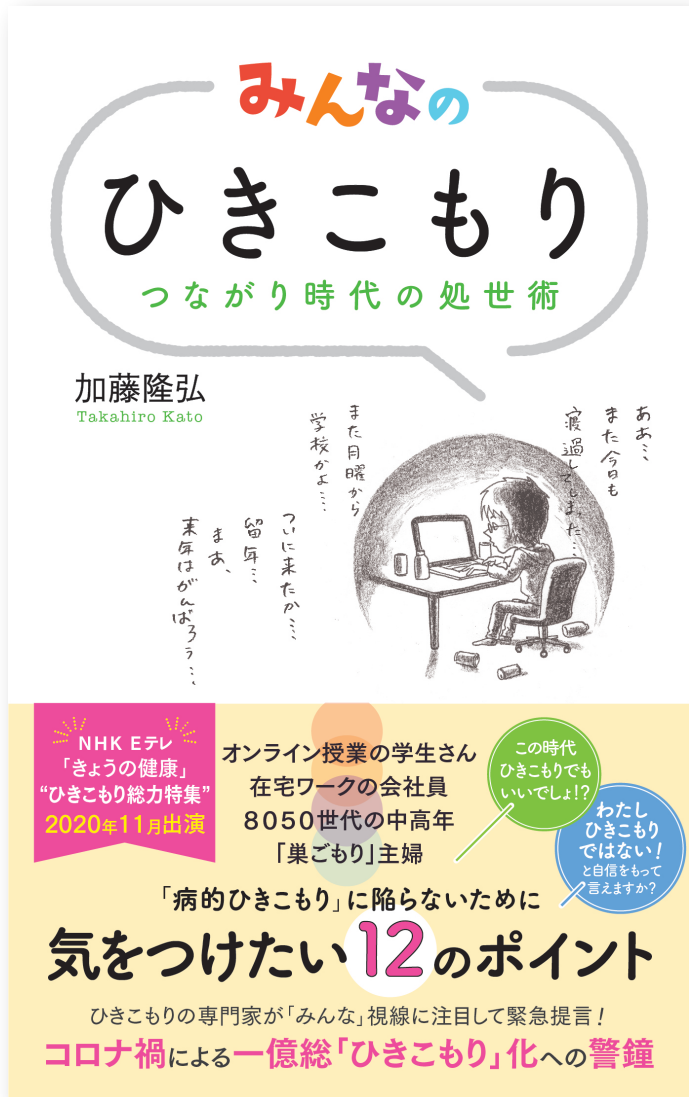


長引く「こもり生活」から脱出したい人 ご家族・支援者にお薦め



著者
加藤隆弘さんの
三つの思い

多様な価値観が活かされる社会を目指し、集団のなかでも“ひとり”で居る術と、《健やかなひきこもりライフ》の道を…

長らく困難のなかにある《当事者・家族・支援者》と共に、ひきこもりから「脱出」する道を実践的に、具体的に探りたい。

コロナ禍の《ひきこもりノーマル》社会で、身近な人が「病的ひきこもり」に陥らない工夫を、ぜひいま！お伝えしたい！！

加藤隆弘 Takahiro Kato

(九州大学病院／精神科医／「ひきこもり」外来主宰)

四六判変型並製224頁 定価（本体1,800円＋税）



株式会社
木立の文庫

with コロナ社会での「病的ひきこもり」チェックリスト

半分以上あてはまる人が居られたら 是非この本をお薦めください

- | | |
|--|--|
| ☐ SNSの利用時間が大幅に増えた | ☐ 孤独なんて(自分には)縁がない |
| ☐ 眠れなくなった、昼夜逆転した | ☐ ゲームの利用時間が大幅に増えた |
| ☐ 飲酒量が大幅に増えた | ☐ 気分が落ち込む、憂うつになった |
| ☐ 「孤独感」を強く感じる | ☐ 体重が5kg以上変動した |

コロナ禍に
入る前から

- | |
|--|
| ☐ 学校や職場でストレスを抱えていた |
| ☐ 学校や職場から逃げたかった(人目が気になる) |
| ☐ 生きがいをもっていなかった(自分がない) |
| ☐ 自粛期間に入りホッとした、日常のストレスが軽減した |

“わたしらしい”ひきこもりを探して

「誰もがひきこもる可能性がある」ということは
「誰にも“ひきこもる能力”がある」ということですよな？

加藤隆弘 (かとう・たかひろ)

九州大学病院で「ひきこもり外来」を開く精神科医。ひきこもりの生物学的研究／社会調査研究で国際的な評価を受け一方、長年にわたり当事者・家族支援に携わっている。

「みんな」目線の同調圧力に負けず 集団のなかでうまく“ひとりで居る”処世術を探しませんか！

