



MIO FIGLIO HIKIKOMORI

MA CON LA GIUSTA CHIAVE
SIAMO RIUSCITI A USCIRNE,
INSIEME.

Questo opuscolo digitale nasce nell'ambito dell'attività Il Mese dell'Hikikomori, un progetto promosso e sostenuto dal Consiglio Nazionale dei Centri Commerciali (CNCC), in collaborazione con l'Associazione Hikikomori Italia ETS e con il supporto della Scuola del Fumetto di Milano.

Grazie all'impegno dei Centri Commerciali, che da sempre svolgono un ruolo centrale nel supporto alle comunità locali, questa iniziativa ha nuovamente confermato la loro importanza come promotori di dialogo e sensibilizzazione sociale. Con il coinvolgimento di oltre 200 Centri Commerciali in tutta Italia, aderenti al CNCC, questo progetto ha offerto ai visitatori un'occasione concreta per approfondire il tema del ritiro sociale volontario giovanile, attraverso una campagna social accompagnata da video e materiali come questo opuscolo.

L'Associazione Hikikomori Italia ETS, da anni impegnata nella sensibilizzazione e nel supporto delle famiglie colpite dal fenomeno, ha anche supervisionato i contenuti di questo opuscolo, garantendo una rappresentazione autentica e rispettosa delle complesse dinamiche legate al ritiro sociale. La loro esperienza sul campo ha reso possibile la creazione di uno strumento capace di favorire una maggiore comprensione del fenomeno e di fornire informazioni utili a chiunque desideri approfondire l'argomento.

Il cuore creativo dell'opuscolo è stato affidato alla Scuola del Fumetto di Milano, che, attraverso il talento e la dedizione di alcuni studenti, ha saputo esplorare le sfumature dell'isolamento sociale con il linguaggio grafico e artistico. Grazie alla loro sensibilità, ogni tavola si trasforma in un mezzo per raccontare vissuti difficili da esprimere a parole, rendendo il fenomeno più comprensibile e accessibile anche a chi non lo conosce.

Un ringraziamento va a Gioacchino Cappelli di Mandara-Ke, la cui partecipazione ha dato un ulteriore contributo al progetto. Con la sua visione personale e il suo approccio, ha offerto spunti di riflessione profondi sul fenomeno dell'autoisolamento. Autore e regista, vive l'esperienza dell'autoreclusione per anni. Con il supporto dei genitori, scopre il teatro e scrive e interpreta lo spettacolo "C'è nessuno", che racconta il suo isolamento e le sue emozioni. Lo spettacolo, portato in scuole e teatri, gli permette di condividere la sua esperienza con migliaia di studenti in tutta Italia. Oggi, continua a portarlo in scena e insegna teatro a Catania.

Tutti i diritti sono riservati. Vietata la riproduzione parziale o totale senza autorizzazione scritta.

Progetto promosso dal:

Con il sostegno di:

In collaborazione con:

Con il supporto della:



VAI FUORI

**ORA
BASTA!**

**ANCHE OGGI
NON SEI
ANDATO A
SCUOLA!
FINIRAI PER
DIVENTARE
UN FALLITO!**

**ANZI
GIÀ LO SEI!
FALLITO E
INGRATO!**

**ADESSO
CALMATI
SU...**

**NO!
DEVE CAPIRE
CHE LE SUE
SONO SOLO
SCUSE PER LA
SUA PIGRIZIA!**

**SE DOVESSE
CAPITARE NUOVAMENTE
TI FARÒ PENTIRE DI
ESSERE NATO!**

**NESSUNO
CAPISCE.**

**...SAREBBE
INUTILE ANCHE
SOLO PROVARE
A SPIEGARLO...**

IL CANE
LO PORTO
FUORI DOPO.



LO FACCI
SPES
POSS
FARCELA.



...E SE FUORI BECCO
UN MIO COMPAGNO
DI CLASSE?



È GIÀ UN TORMENTO
QUELLE POCHE
VOLTE CHE LI
VEDO...

PERÒ SE
NON PORTO
FUORI ULISSE
POI PAPA...



DARÀ DI
MATTO...

FORZA!



LO SAI
CHE HA RAGIONE.
SEI UN FALLITO E
UN INGRATO.



NON SEI
NEMMENO IN GRADO
DI PORTARE FUORI IL CANE.
PENSA CHE VERGOGNA
DEVONO SENTIRE I
TUOI GENITORI.

SICURAMENTE
NEMMENO TI
AMANO. NON
TI HANNO BUTTATO
FUORI CASA SOLO
PERCHÉ GLI
FAI PENA.



E NON HANNO
NEMMENO TORTO
A NON AMARTI.
CHI POTREBBE
MAI AMARE UNA
VERGOGNA TALE?



I-IO
NON LO
FACCIO DI
PROPOSITO!
È-È...

È...È...?
È CHE SEI
UN VIGLIACCO!
NON C'È MOTIVO
PER TE DI ESSERE
COME SEI!
LA REALTÀ
È SOLO UNA...

...ED È
CHE SEI SOLO
UN VIZIATO,
NOIOSO,
LURIDO E
CAPRICCIOSO
MOCCIOSO...

NON HAI
NESSUN TIPO DI
QUALITÀ SE NON
QUELLA DI ESSERE
BRAVO A FALLIRE
E SARAI COSÌ PER
TUTTA LA VITA!

...PAPÀ TI
SBAGLI!

WOOF

WOOF

UN...

...ERA UN
SOGNO.

EH...?

LA MAMMA È ANDATA A
LAVORO SENZA
OMBRELLO...?

VERRR
VERRR

MAMMA

AMORE, MI DISPIACE
PER QUELLO CHE HA
DETTO TUO PADRE OGGI.
SE NON RIESCI A PORTARE
FUORI ULISSE NON
PREOCCUPARTI.

SE VAI PRENDI IL MIO
OMBRELLO, TI VOGLIO
BENE.

...SÌ, NON VOGLIO
BAGNARMICI...



...FINE

LE PRESSIONI GENITORIALI

Il ritiro sociale volontario spesso nasce da una forte ansia sociale, che rende chi ne soffre a disagio in presenza di altre persone, soprattutto coetanei. La scuola diventa quindi uno degli ambienti più difficili da affrontare, con il rischio concreto di abbandono. Uno dei primi segnali di hikikomori è infatti il rifiuto, anche occasionale, di recarsi in classe.

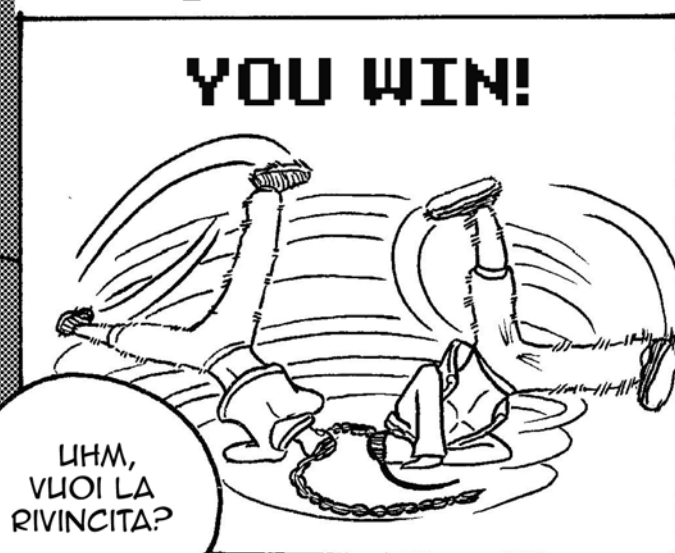
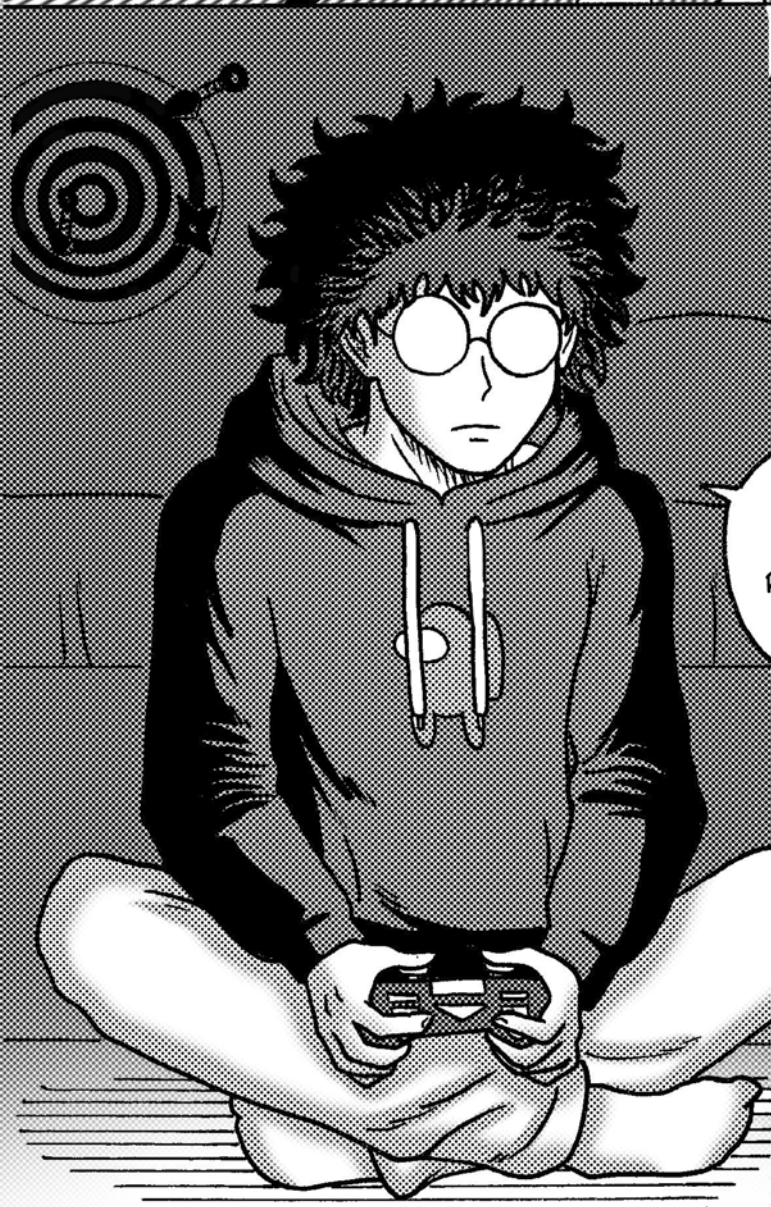
In questi casi, i genitori devono evitare pressioni o atteggiamenti coercitivi, che rischiano di peggiorare la situazione. Forzare il giovane ad affrontare le sue paure può portarlo a isolarsi ancora di più, chiudendosi nella propria stanza e interrompendo anche i rapporti familiari.

Le parole chiave per affrontare il ritiro sociale sono “pazienza”, “ascolto” e “alleanza”. È fondamentale che chi si isola percepisca chi lo circonda come un alleato e non come un avversario da cui scappare.

Marco Crepaldi
Psicologo
Presidente Hikikomori Italia



From game to dance



E VA
BENE.

REMATCH?

YES

NO



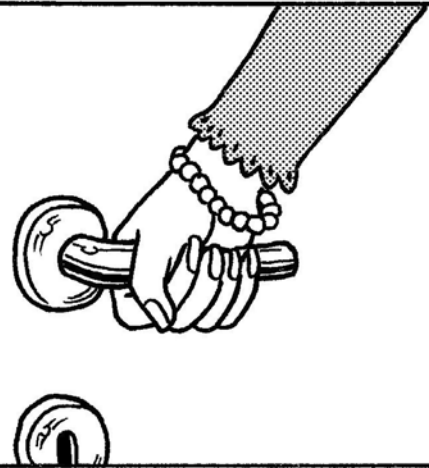
CLICK



NO SIGNAL

MA COS-?

OPS, TEMO CHE
CI SIA STATO UN
PICCOLO
BLACKOUT
ANCHE QUESTA
SETTIMANA,
MICHELANGELO.



IMMAGINO
CHE DOVRAI
USCIRE A
FARE LA
SPESA IN
ATTESA CHE
TORNI LA
CORRENTE...

GIUSTO, E IO
SONO SÍCURO
CHE RILUSCIRAI
PURE A TROVARTI
UNA CANDIDATURA
LAVORATIVA...

SÌ, VA
BENE.

MI HANNO
DI NUOVO
STACCATO
LA
SPINA...

EBBENE
SÌ, MI
CHIAMO
MICHEL-
ANGELO.

E SONO
UN NEO-
DIPLOMATO
DA CIRCA
UN ANNO.

ATTUAL-
MENTE
NON
LAVORO,
SONO
DISOC-
CUPATO.

Tok

FLAP

MI
PIACEREBBE
TROVARE IL
MIO POSTO
NEL MONDO
MA CON
L'ANSIA CHE MI
METTONO LE
PERSONE E I
MIEI...
MI PARE
UN'IMPRESA
IMPOS-
SIBILE...

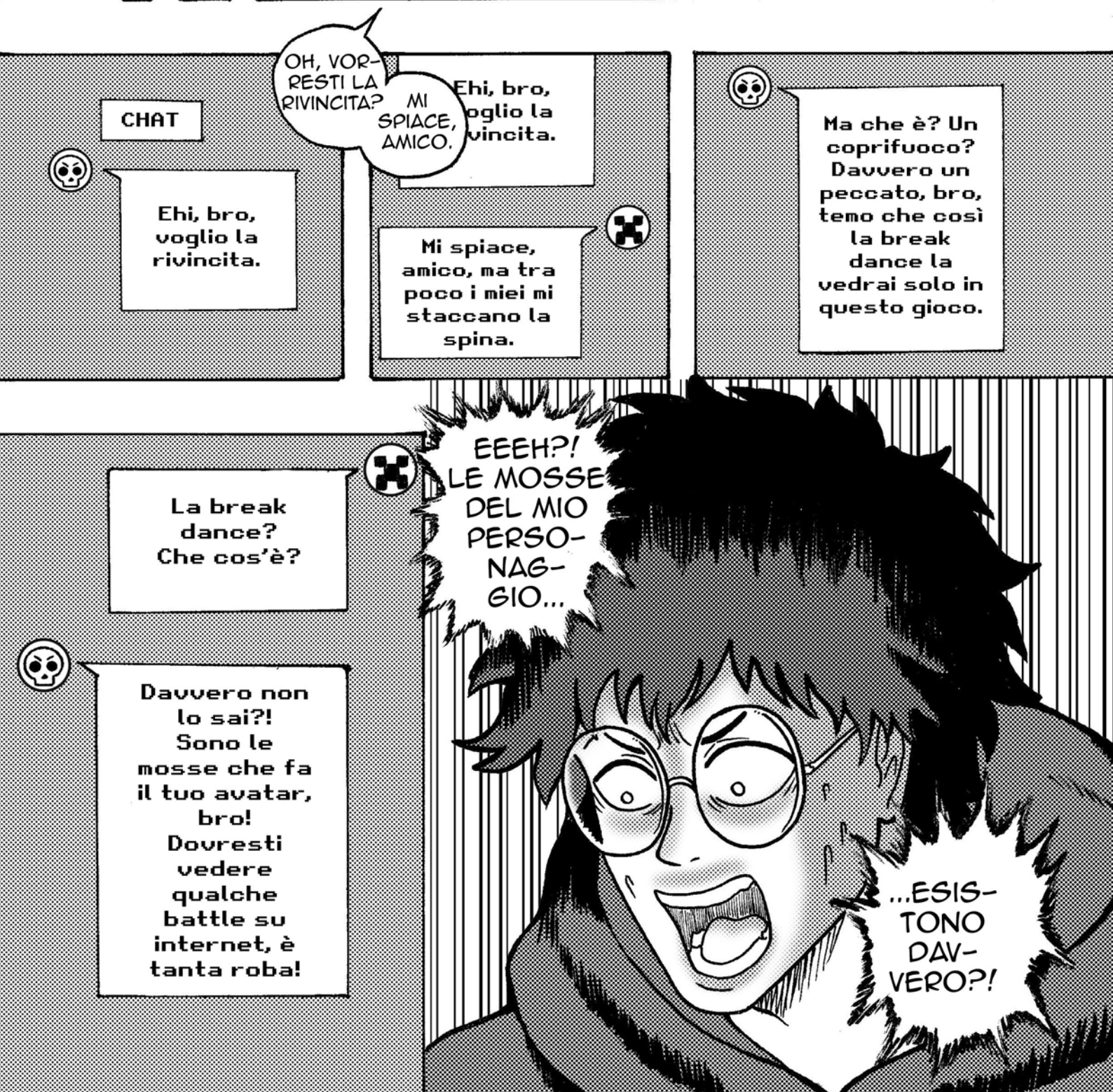


MICHELANGELO,
TEMO CHE
TRA POCO
CI SARÀ UN
ALTRO
BLACKOUT!

CHE
ROTTURA.

SÌ, MÀ!
FINISCO
QUESTO
MATH E POI
ARRIVA IL
BLACKOUT!

ECCO
FATTO.



CHAT

OH, VOR-
RESTI LA
RIVINCITA?

MI
SPIACE,
AMICO.

Ehi, bro,
voglio la
vincita.

Ehi, bro,
voglio la
rivincita.

Mi spiace,
amico, ma tra
poco i miei mi
staccano la
spina.

Ma che è? Un
coprifuoco?
Davvero un
peccato, bro,
temo che così
la break
dance la
vedrai solo in
questo gioco.

La break
dance?
Che cos'è?

Davvero non
lo sai?!
Sono le
mosse che fa
il tuo avatar,
bro!
Dovresti
vedere
qualche
battle su
internet, è
tanta roba!

EEEEH?!
LE MOSSE
DEL MIO
PERSO-
NAG-
GIO...

...ESIS-
TONO
DAV-
VERO?!

IL
GIORNO
DOPO.

MICHELAN-
GELO, TUTTO
BENE?
STAMATTINA
NON ABBIAMO
SENTITO LA
PLAY
ACCENDERSI.

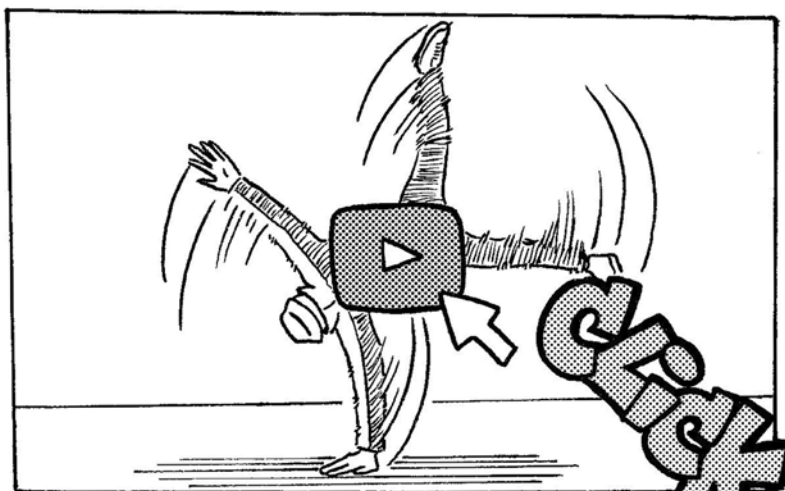


OH,
FIGLIOLO,
STAI
CERCANDO
LAVORO?

MI STO
SOLO
INFOR-
MANDO
SU UNO
SPORT.

AH...
VA BENE,
POI
APPAREC-
CHIA PER IL
PRANZO,
TESORO.

SÌ,
MÀ.



HOW TO AIR FLAIRE



Street boy



10 ANNI
DOPO.

WHIRL

TAP

CAPITO?
CHE VOI
SIATE QUI
PER BALLARE
O IMITARE
QUALCHE
PERSONAG-
GIO DI UN
VIDEOGIOCO,
NON
IMPORTA!

LA MIA
PALESTRA È
PER TUTTI!

CHI
L'AVREB-
BE
DETTO
CHE
SAREI
ARRIVATO
QUI...

INTERNET PUÒ ESSERE UNA RISORSA

Videogiochi e social network, se utilizzati in modo compulsivo, possono accentuare le dinamiche di ritiro sociale, ma non dobbiamo attribuire loro tutta la responsabilità. Le tecnologie digitali, infatti, possono rappresentare una risorsa per chi vive in isolamento, offrendo la possibilità di mantenere un contatto con il mondo esterno e sviluppare competenze socioemotive attraverso relazioni intime e supportive.

Internet e i videogiochi possono anche aiutare i giovani a scoprire talenti e interessi che la scuola non ha saputo valorizzare. Per uscire dalla condizione di hikikomori, infatti, “le motivazioni intrinseche” sono fondamentali: passione e desiderio sono la chiave per trovare la forza di superare i propri limiti.

Marco Crepaldi
Psicologo
Presidente Hikikomori Italia

Hikikomori e BULLISMO

ONIGIRI x Hikikomori Italia



IO SONO ARIANNA, INSEGNANTE DI SOSTEGNO.
QUALCHE TEMPO FA HO AVUTO IL SOSPETTO CHE
UNA STUDENTE TENDESSE A ISOLARSI.
CI È VOLUTO UN PO', MA FORSE OGGI SOFIA SARÀ
PRONTA A PARLARE CON ME.



BUONGIORNO
?...



SONO FELICE
CHE TU ABBAIA
DECISO DI
CONDIFARTI,
SAPPI CHE...



NON
VOGLIO
PIÙ VENIRE
A SCUOLA
!!!



È UN'AF-
ERMAZIONE
MOLTO
FORTE...



IO NON CE
LA FACCIO PIÙ!
SONO STUFA DI ESSERE
BULLIZZATA TUTTI I
MALEDETTI GIORNI!
VOGLIO SOLO ESSERE
LASCIATA IN PACE!



SO CHE TI
STO CHIEDENDO
MOLTO, MA TI
ANDREBBE
DI RACCONTARMI
COSA TI FANNO
I TUOI
COMPAGNI?

FRUGANO NELLA MIA CARTELLA,
SCRIVONO INSULTI SULLE MIE COSE,
STRAPPANO I MIEI DISEGNI ...

MI HANNO TAGLIATO UNA CIOCCA
DI CAPELLI MENTRE AVEVO LE CUFFIE,
PER QUESTO ORA PORTO I CAPELLI CORTI!

LA DOMENICA IL PENSIERO
DI TORNARE A SCUOLA
MI FA DESIDERARE DI
NON SVEGLIARMI L'INDOMANI...!

A EDUCAZIONE FISICA
PRENDONO LA BIANCHERIA
DAL MIO BORSONE E LA
LANCIANO IN MEZZO ALLA PALESTRA...

Domenica

23:30

Sveglia Domani 6:00

NON RIESCO PIÙ
A SOPPORTARE
TUTTO QUESTO...

È INACCETTABILE CHE UNO
STUDENTE VIVA LA SCUOLA COME UN INCUBO
PERCHÈ BULLIZZATO E ABBANDONATO
A SE STESSO NELL'INDIFFERENZA DI TUTTI;

QUINDI HO INCONTRATO I GENITORI,
CHE PURTROPPO NON SI SONO DIMOSTRATI
NÉ COMPENSIVI, NÉ COLLABORATIVI...

SEGNALI DI DEPRESSIONE?
MA COME SI PERMETTE?
MIA FIGLIA NON HA BISOGNO
DELLO STRIZZA-CERVELLI!
NON È MICA PAZZA!

STA INSINUANDO CHE
NON SONO UN BUON
GENITORE?

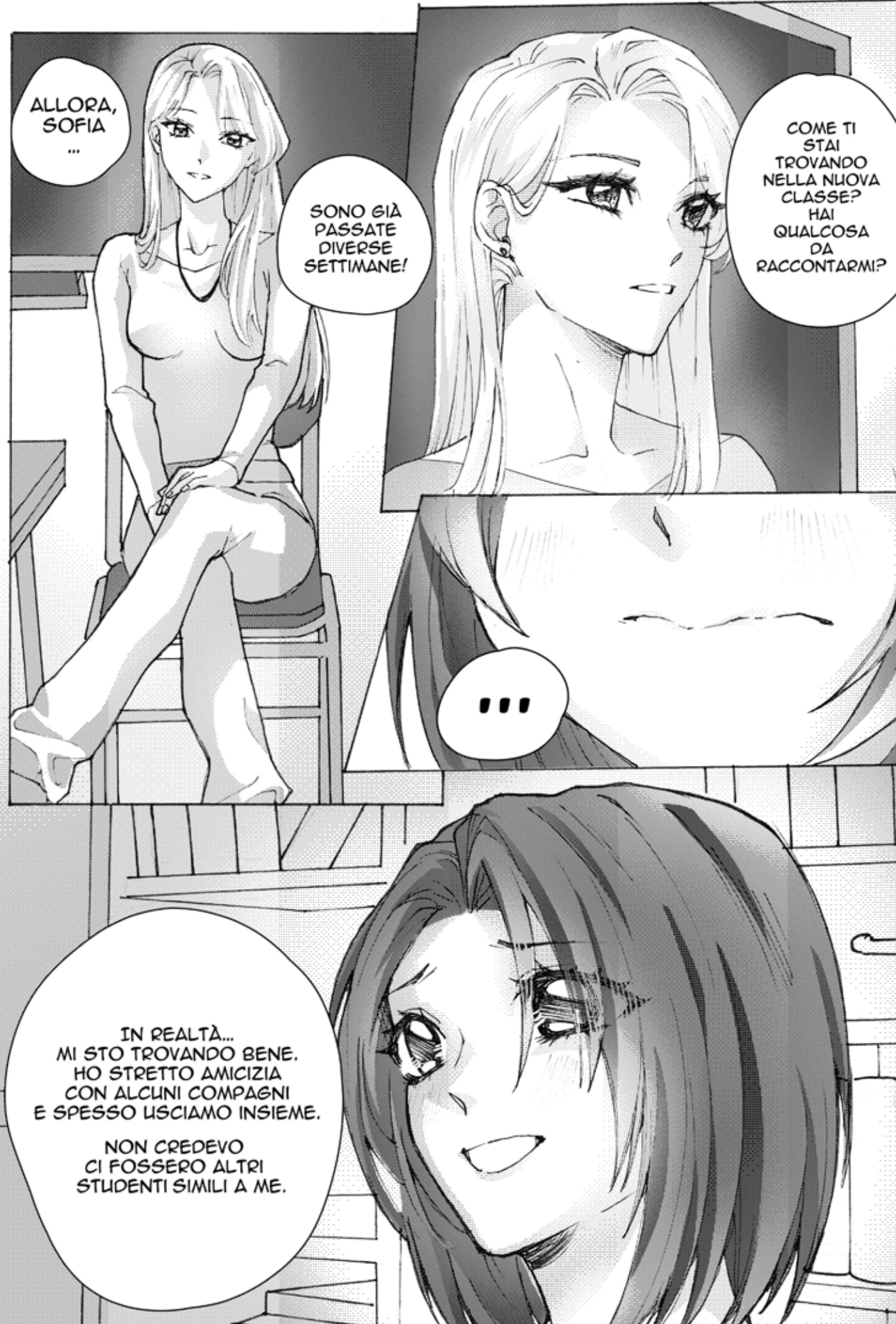
COSÌ MI SONO RIVOLTA AI DOCENTI...

IL BULLISMO CHE
SOFIA STA
SUBENDO, LA STA
PORTANDO
PROPRIO VERSO
QUESTA CONDIZIONE
CONOSCIUTA
COME
"HIKIKOMORI".

QUESTA MODA
HIKIKOMORI...
QUANTE
SCIOCCHESSE!
AI MIEI TEMPI
ERANO
BACCHETTATE
SULLE MANI E
LAVORO
NEI CAMPI!
ALTRO CHE
PSICOLOGI E
GIUSTIFICAZIONI.

SONO SICURA CHE
CAMBIANDO CLASSE
POSSA RIACQUISTARE
UN PO' DI FIDUCIA
IN SE STESSA.
SIAMO ANCORA IN
TEMPO AD EVITARE
CHE SI RITIRI DA SCUOLA
E DALLA SOCIETÀ.
QUINDI CHIEDO LA VOSTRA
COLLABORAZIONE.
NON LASCIAMO SOLI
I RAGAZZI.

MI TROVI
D'ACCORDO,
APPOGGIO
L'IDEA DI FARLE
CAMBIAR CLASSE.
SAREBBE UN
FALLIMENTO
PER NOI
INSEGNANTI
SE NON
INTERVENISSIMO.



ALLORA,
SOFIA
...

SONO GIÀ
PASSATE
DIVERSE
SETTIMANE!

COME TI
STAI
TROVANDO
NELLA NUOVA
CLASSE?
HAI
QUALCOSA
DA
RACCONTARMI?

...

IN REALTÀ...
MI STO TROVANDO BENE.
HO STRETTO AMICIZIA
CON ALCUNI COMPAGNI
E SPESSO USCIAMO INSIEME.

NON CREDEVO
CI FOSSERO ALTRI
STUDENTI SIMILI A ME.



NON POSSO
DIRE CHE GLI
EPISODI
DI BULLISMO
SIANO TERMINATI.
QUANDO
INCONTRO
I VECCHI
COMPAGNI,
MI PRENDONO
IN GIRO
PER AVER
CAMBIATO
CLASSE.

ALCUNI
PROFESSORI
HANNO INIZIATO
A DEDICARE
PARTE DELLE
LEZIONI
A PARLARE
DI BULLISMO
E DELLE SUE
CONSEGUENZE...



MA SONO FELICE CHE SIA
INTERVENUTA LEI, PROF!
STO PIAN PIANO CAPENDO
CHE QUELLO CHE PENSANO
GLI ALTRI DI ME, NON È
QUELLO CHE SONO

GRAZIE A LEI HO
CAPITO CHE ISOLARMI
SAREBBE STATA UNA
VITTORIA PER CHI MI BULLIZZA
E SAREI STATA IO L'UNICA A
PERDERCI...

ORA SO DI NON
ESSERE SOLA
E CHE CI SONO
PERSONE PRONTE
AD AIUTARE E
AD ASCOLTARE.

PURTROPPO NON
TUTTI RICEVIAMO
LA GIUSTA
COMPRENSIONE

D'ORA IN POI
MI'MPEGNERÒ
A NON PERDERMI
D'ANIMO E A
NON LASCIARE
CHE LA MIA VITA
VENGA
INFLUENZATA!

LA SCUOLA DEVE FARE LA SUA PARTE

Il bullismo scolastico è una delle principali concause del ritiro sociale volontario e, in alcuni casi, un episodio particolarmente doloroso può spingere uno studente ad abbandonare la scuola e isolarsi. Gli insegnanti, con un ruolo preventivo, devono monitorare le dinamiche di classe e proteggere i soggetti più fragili, spesso schiacciati dai più estroversi.

Quando uno studente fatica a integrarsi, è fondamentale che la scuola collabori con la famiglia per valutare interventi di supporto, come un cambio di classe, con l'obiettivo di favorire un ambiente più accogliente e adatto.

Marco Crepaldi
Psicologo
Presidente Hikikomori Italia

THE WALK



ED ECCO CHE ARRIVA...
COLUI CHE SOLLEVERÀ IL
VELO, SVELANDO LA VERITÀ
SU VOI...

... SIETE CONSAPEVOLI
DELLA SUA PRESENZA...

...EPPURE VI RENDETE CIECHI DI
PROPOSITO, IGNORANDO LE
SOFFERENZE DI CHI È MENO
FORTUNATO...



INTRAPPOLATI NEI VOSTRI
TELEFONI, COME SE
FOSSE L'UNICA COSA CHE
VI NUTRE...



...MENTRE IN REALTÀ
SVUOTANO LA VOSTRA ANIMA,
LASCIANDOVI SOLO UN GUSCIO
VUOTO...





ALLA FINE ANCHE LUI APPROPFITA DELLA
MIA BENEVOLENZA PER RACCIMOLARE
QUALCHE SOLDO...



...NON IMPORTA QUANTO CERCHI
DI ESSERE GIUSTO, ALLA FINE
SARÒ SEMPRE L'ILLUSO CHE SI
LASCIA INGANNARE.



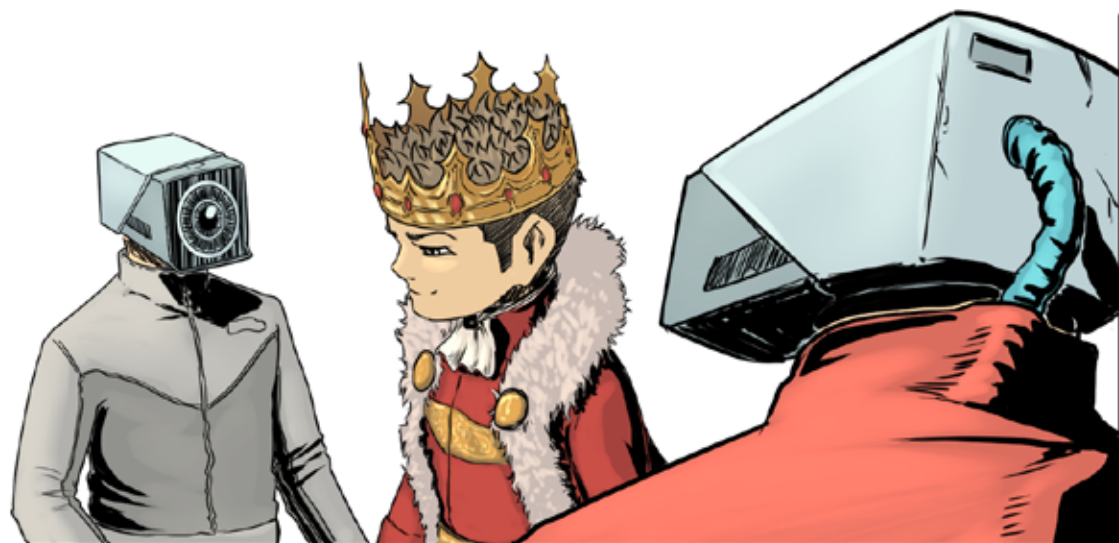


PFF...



NON LO CAPISCO...
UNA VITA TRASCORSA A INSEGUIRE
BENI MATERIALI,
COME SE POSSEDERLI CI ELEVASSE
AL DI SOPRA DEGLI ALTRI,
RENDENDOCI MIGLIORI, COMPLETI...

COLUI CHE POSSIEDE
DIVENTA LA STAR
DELLO SHOW, COME
UN EROE DI
UN'EPOCA PASSATA
CHE HA COMPIUTO
UN'IMPRESA
STRAORDINARIA,
DESTINATA A ESSERE
RACCONTATA PER
SEMPRE...



INTORNO A ME, PERSONE SCHIAVE DI
QUESTO IDEALE, CHE DEDICANO LA
LORO VITA AL LAVORO SOLO PER
ACCUMULARE OGGETTI MATERIALI DI
CUI, ALLA FINE, DIVENTANO
PRIGIONIERI...



ECCO QUA... LA TRAPPOLA SI
PRESENTA DAVANTI A ME...

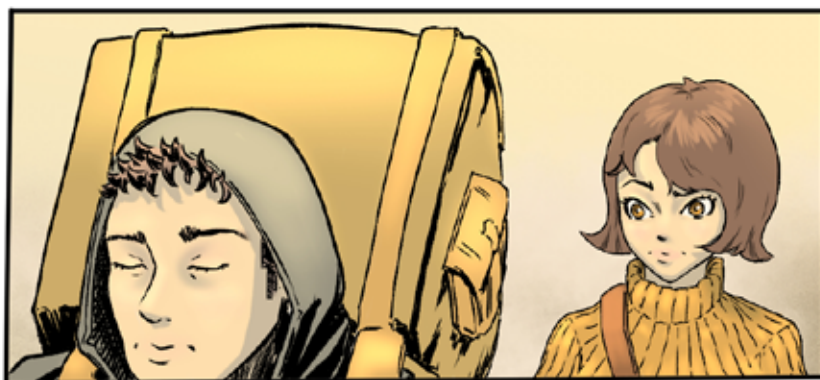


METTONO UNA RAGAZZA
CARINA A INVOLGIARCI,
PROMETTENDO SOGNI E
OPPORTUNITÀ...

...MA IN REALTÀ, CIÒ DI
CUI HANNO BISOGNO
SONO SOLO CORPI DA
SFRUTTARE, FACENDOLI
LAVORARE DURAMENTE,
MENTRE SI
ARRICCHISCONO SOLO
LORO



CIAO!
ABBIAMO APPENA
APERTO UN NUOVO
LOCALE E STIAMO
CERCANDO
RAGAZZI GIOVANI
PER IL NOSTRO
STAFF...



POVERINA...
PROBABILMENTE LA PAGANO A MALAPENA PER
METTERSI IN RIDICOLO DAVANTI A TUTTI.
OGNI SORRISO CHE SFOGGIA NASCONDE UN PESO
IMMENSO SULLE SUE SPALLE.





PER PAURA DI ESSERE GIUDICATO, HO
COMINCIATO A COPRIRMI... CAMMINANDO CON
GLI OCCHI FISSI SUI PIEDI, IGNORANDO CIÒ
CHE MI CIRCONDAVA.
IN QUESTO MODO, HO COSTRUITO UNA MIA
VISIONE DEL MONDO,
SE DECIDESSI DI ALZARE GLI OCCHI, COSA
VEDREI? E SE GUARDASSI DAVVERO CIÒ CHE
HO DAVANTI?



UNA VITA SPESA A ODIARE NON PORTA A
NULLA... ALZANDO LO SGUARDO, SI
POSSONO SCORBERE LE INGIUSTIZIE, MA
ANCHE ATTI DI GENTILEZZA. QUESTO
MONDO È COMPLESSO, E LA SUA VARIETÀ
LO RENDE SIA UN LUOGO DI OSCURITÀ
CHE DI LUCE...

ADESSO, COSA DOVREI FARE?



NON POSSO RESTARE A GUARDARE...
È TEMPO DI FARNE PARTE, DI ALZARE LO
SGUARDO...

E AFFRONTARE LA VITA A VISO APERTO.

C'È DEL BUONO IN QUESTO MONDO

Chi soffre di ritiro sociale volontario tende a sviluppare una visione critica e pessimistica della società, spesso sentendosi profondamente diverso dagli altri, soprattutto sul piano valoriale. Questa sfiducia nelle relazioni e nel futuro può derivare sia da esperienze personali negative che dall'abuso dei social network e del "doomscrolling", ovvero la ricerca ossessiva di notizie negative.

Pur riconoscendo le criticità della società moderna, assumere un atteggiamento passivo e autodistruttivo non porta beneficio: può offrire un sollievo momentaneo, ma alla lunga alimenta il malessere. È invece necessario uno sforzo collettivo per costruire una comunità più accogliente, empatica e inclusiva. Abbiamo tutti il dovere di provarci.

Marco Crepaldi
Psicologo
Presidente Hikikomori Italia



ADE LIBRO

Sono Ade, disegno da quando ne ho memoria e sono sempre stata interessata al mondo dell'arte, specialmente in ambito fumettistico! Ho frequentato sempre percorsi di studio legati all'arte e mi sono diplomata nel 2023 presso la Scuola del Fumetto con indirizzo Manga.

Scopri di più sulla mia arte: [@papry_kella](#)



ANGELO GRASSI

Sono Angelo, classe 2002. Mi sono diplomato in grafica nel 2021 e nel 2024 alla Scuola del Fumetto, indirizzo Manga. Ho esposto in fiere, realizzato tavole di disegno per associazioni e adoro la cultura hip hop e la break dance!

Scopri di più sulla mia arte: [@_angelo_grassi](#)



ONIGIRI

Ciao, sono Onigiri! Ho studiato Fumetto realistico, umoristico e tecnica Manga alla Scuola del Fumetto di Milano e dal 2023 porto le mie creazioni nelle Artist Alley delle fiere del Fumetto.

Scopri di più sulla mia arte: [@onigiri_illustrator](#)



SVETOZAR STOJIC

Sono Svetozar, dopo studi in economia, ho deciso di seguire il mio sogno e mi sono diplomato alla Scuola del Fumetto nel 2024. Da quel momento ho iniziato a lavorare per diverse piccole case editrici, sia per progetti personali. I Manga e i Videogiochi sono una delle mie fonti primarie per trovare ispirazione!

Scopri di più sulla mia arte: [@svetozar.stojic.art](#)



Campagna promossa da:

