

ひきこもりに悩んでいるご本人、ご家族の方へ



人に会うのが苦手…
ひきこもりから
抜け出すために、
どうしたらいいか
わからない…

子どもにどう接したら
いいかわからない…
将来が不安…
うちの子だけが、こんな
状態なのかしら？

島根県ひきこもり支援センター (県立心と体の相談センター)では 次のような支援を行っています。

- ◎面接相談・電話相談 *開設日/月～金曜日8:30～17:15
電話相談・来所予約ダイヤル 0852-21-2885
遠方の方には巡回相談にも応じています。
- ◎小集団グループ活動 クローバー
ひきこもりに悩むご本人を対象としています。様々な活動を通じて、社会参加につながることを目的としています。
- ◎ひきこもり家族教室
ご家族を対象とした教室です。ひきこもりに関する理解を深めるとともに、同じ悩みを抱えるご家族同士で語り合う場です。

- 松江(いきいきプラザ島根)
7/4(月)、9/13(火)、10/11(火)、11/15(火)
- 雲南(雲南保健所)
8/8(月)
- 出雲(出雲保健所)
7/19(火)、9/16(金)、10/21(金)、11/18(金)
- 大田(大田集合庁舎)
8/19(金)
- 浜田(浜田保健所)
7/1(金)、9/2(金)、10/7(金)、11/11(金)
- 益田(益田合同庁舎)
8/30(火)、9/27(火)、10/25(火)、11/30(水)

- ・4回の講義・座談会形式の講座です。
- ・いずれの会場も13時～16時の開催です。
- ・雲南、大田会場は、2回目以降は他会場に参加可能です。
- ・2週間前までにセンターに電話でお申し込みください

ひきこもりとは……

学校や職場などに行かず、家族以外の人と親しい関係がない状態が6ヶ月以上続いている場合をいいます。

コンビニなどへの買物には外出できる方から、必要な時以外はほとんど自分の部屋で過ごしている方まで、ひきこもりと言っても、人によってその状態は様々です。

ひきこもりは、ご本人の「甘え」や「怠け」によってなるものでも、ご家族の「育て方の問題」によってなるものでもありません。
ご本人の状態によっても対応は異なります。家族だけで抱え込まず、相談してみませんか。

島根県ひきこもり支援センター

〈ひきこもり相談・面接〉

- 県立心と体の相談センター
0852-21-2885
松江市東津田町1741番地3(いきいきプラザ島根2階)

島根県 ひきこもり 検索

〈心の健康相談(精神保健)〉

- 松江保健所 …………… 0852-23-1316
- 雲南保健所 …………… 0854-42-9642
- 出雲保健所 …………… 0853-21-1653
- 県央保健所 …………… 0854-84-9823
- 浜田保健所 …………… 0855-29-5550
- 益田保健所 …………… 0856-31-9544
- 隠岐保健所(島後) …… 08512-2-9710
- 隠岐保健所(島前) …… 08514-7-8121