



「ひきこもり」のひと、
あなたのそばに
相談できる場所があります

一人で悩まず、まずはご相談ください。

雲南市の「ひきこもり」に関する相談窓口はこちら

○雲南市健康福祉部

長寿障がい福祉課

雲南市木次町里方521-1

電話番号：0854-40-1042

ファックス：0854-40-1049

E m a i l : choujyushougai@city.unnan.shimane.jp

開 設 日：月～金曜日 8時30分～17時15分

○雲南市社会福祉協議会

生活支援・相談センター

雲南市三刀屋町三刀屋1212-3

電話番号：0854-45-3933

ファックス：0854-45-2211

開 設 日：月～金曜日 8時30分～17時30分

○きすき相談支援センター

おれんじ

雲南市木次町東日登351-5

電話番号：0854-47-7101

ファックス：0854-47-7102

開 設 日：月～金曜日 8時30分～17時00分

島根県の「ひきこもり」に関する相談窓口はこちら

○島根県ひきこもり支援センター

松江市東津田町1741番地3

いきいきプラザ島根2F

電話番号：0852-21-2045

ファックス：0852-32-5924

開 設 日：月～金曜日 8時30分～17時15分

このようなことで悩んでいませんか？

ご本人

- 人と会うのが苦手
- 家にいてもイライラして気持ちが落ち着かない
- ひきこもりから抜け出すために、どうしたらよいかわからない

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か月以上続いている状態をいいます。



(島根県ひきこもり支援センターリーフレットより抜粋)

ご家族

- 子どもがひきこもりかもしれない
- 子どもにどう接したらいいかわからない
- 悩み続けて、家族も疲れてしまった
- 将来が不安でたまらない

Q

どんな場合に相談をすればよいですか？

まずは、些細なことでも何でも、安心して相談してください。ご本人やご家族に寄り添いながら、お話をお聞きします。

今は働いていなくて家にいる、近所のコンビニなどには出かけるが、ふだんは一人で家にいる、長年外に出ていないなど、
お一人お一人の状況に応じて、必要とする支援をご紹介します。

あなたが一步を踏み出したいタイミングで、「お悩み」や「気になっていること」など、どのようなことでもお聞かせください。

Q

対象年齢はありますか？

年齢制限はありません。
ひきこもりについて気になる方は、何歳の方でもご相談いただけます。

Q

家族が相談してもいいのですか？

ご家族は、ひきこもりで苦しんでいるご本人にとって、一番身近な支援者です。ご家族の方もご相談ください。

厚生労働省 ひきこもり
支援ポータルサイトが
開設されました。

全国のひきこもり当事者・家族・支援者の声を
みんなにシェアするWEBコミュニティー
ひきこもり voice station



「ひきこもり
voice station」
はこちら

