

「ひきこもり」とは

「ひきこもり」はさまざまな要因によって社会的な参加の場がせばまり、就労や就学などの自宅以外での生活の場が長期にわたって失われている状態のことを指します。

一つの原因で「ひきこもり」が生じるわけではありません。

適切な支援機関に相談することが有効です。

一人で悩まずに まずは相談してみませんか？

ひきこもりの悩みは様々です。誰かに話すことで気持ちが少し楽になったり、一緒に考えることで今後の見通しを立てることができるかもしれません。一人で考え込まないようにしましょう。

ご家族の方へ

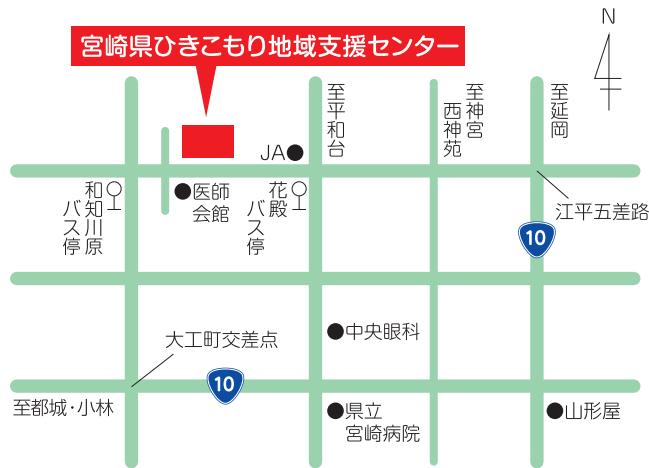
ひきこもりは甘えやなまけだと思われることがありますが、そうではありません。「元気」や「自信」がなくなっている状態です。そしてご本人やご家族だけで問題を解決することが困難な場合も、少なくありません。

まずは、ひきこもりについて正しい知識をもち、ご本人に合った適切な対応が必要です。

「ひきこもり」が長くなるほど、社会生活に戻るまでに時間がかかりますし、ご家族の不安も大きくなります。

「ひきこもり」の長期化を防ぐためには、適切な支援を得ることが大切になります。

交通のご案内



宮崎駅から（約2km）

■タクシー：約10分

■バス利用：ボンベルタ橋前バス停から7番線（海洋高校から下北方線）で和知川原バス停下車徒歩5分
または8番線（平和台から青葉町線）で花殿町バス停下車徒歩5分

宮交シティから（約5km）

■バス利用：7番線（宮交シティから下北方線）で和知川原バス停下車徒歩5分

宮崎県ひきこもり地域支援センター

〒880-0032 宮崎県宮崎市霧島町1丁目1-2
（宮崎県総合保健センター4階 宮崎県精神保健福祉センター内）

TEL 0985-27-8133
0985-44-2411

宮崎県 ひきこもり 地域支援センター

ひとりで悩まないで
誰かに相談してみませんか



ひとりで悩まないで、誰かに話してみませんか

本人・家族など

- ・ひきこもって6ヶ月以上になる
- ・どこに相談したらいいかわからない

まずはお電話ください

TEL

0985-27-8133
0985-44-2411

(どちらもひきこもり地域支援センターのお電話です)

受付時間

8:30~17:00
(土日・祝日・年末年始除く)

ひきこもり地域支援センター

ひきこもり地域支援センターでは相談の内容に応じて以下のような方法で取り組みを行っていきます。

面接相談

ご家族のみでの来所も可能です。具体的にお話を伺いながら、解決策を一緒に考えていきましょう。
※面接相談は予約制です

訪問

本人の状況や気持ちに合わせて、訪問相談も実施しています。本人の気持ちを大切にします。

家族教室

ひきこもりの問題で悩んでいるご家族のつらさや苦しさを共有し、分かち合うとともに、ひきこもりに関する知識や対応の仕方を学ぶ場を提供します。共に悩み、共に乗り越えていきましょう。

開催日時などお気軽にお問い合わせください。



分野ごとの専門機関と連携します

保健所 福祉事務所 児童相談所
学校などの教育機関 医療機関
ハローワーク 若者サポートステーション
家族会など

どうしたらいいか
分からない
焦りや不安でいっぱい

もう
遅いんじゃないか

何かしなければと
思っているけれど
一歩が踏み出せない

きっかけが
わからない

あきらめないでください

少し勇気を出して
話しをしてみませんか？
今困っていること
一緒に考えましょう

あなたのお電話
おまちしています