

「ひきこもり」のふりそで

お困りの方へ

ひきこもりは誰にでも起こりえます。

- ・ 家族との会話がほとんどない
- ・ 外出することによって不安を感じている
- ・ 状況を変えることが本人や家族だけでは難しそう
- ・ このままだと将来が心配

こんな時は、焦りや不安を抱え込まずにご相談ください。
相談することで一歩を踏み出せるきっかけを一緒につくりましょう。



ひきこもりとは？

様々な要因によって社会との交流を避け、原則的に6カ月以上にわたって概ね家庭にとどまり続けている状態を言います。



つくば市の相談窓口（平日8：45～16：30）

- | | | | |
|----------------------------------|-------------|--------------|-----------------------------------|
| ● からだやこころの健康に関する相談 | ・ 大穂保健センター | Tel.864-7841 | 筑穂1-10-4 |
| | ・ 桜保健センター | Tel.857-3931 | 流星台61-1 |
| | ・ 谷田部保健センター | Tel.838-1100 | 谷田部4774-18 |
| ● 生活に困窮している方や
就労支援を希望している方の相談 | ・ 社会福祉課 | Tel.883-1111 | 研究学園1-1-1（市役所2階） |
| ● 障害者（児）に関する相談 | ・ 障害者地域支援室 | Tel.883-1111 | 研究学園1-1-1（市役所2階） |
| ● 高齢者の生活や介護の相談 | ・ 地域包括支援課 | Tel.883-1111 | 研究学園1-1-1（市役所1階） |
| ● 不登校に関する相談 | ・ 教育相談センター | Tel.866-2211 | 沼田40-2（電話：平日9時～
16時30分 面談は要予約） |
| ● 18歳未満の児童・生徒に関する相談 | ・ こども未来センター | Tel.883-1111 | 研究学園1-1-1（市役所2階） |



ひきこもりに関するご相談は、上記の全ての相談窓口で受け付けますので、まずご連絡ください。ご相談内容に応じて、必要な支援機関につなげます。

ご相談に関する
よくあるご質問は裏面へ



① どんなことを相談に乗ってもらえますか？

一人一人の状況をお聞きして、社会や就労支援など、状況に合わせて必要とする支援をご提案します。

② 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。

③ 家族が相談してもいいのですか？

ご家族は、ひきこもりに苦しんでいるご本人にとって一番身近な存在です。適切な対応方法を知り、家族の態度が変わるだけでも状況が好転することがあります。

④ 病院を受診したほうがいいですか？

ひきこもりは“病名”ではありません。
状態を指す言葉であり、治療が必要な場合とそうでない場合があります。

⑤ 不登校の相談は乗ってもらえますか？

ひきこもりの事例の多くは不登校経験を持っていることが多く、深い関係があると言われていています。
思春期はこころの不安定さが当たり前の時期です。不登校は、様々な状況や理由を回避する方法としては悪いことではありません。子どもを認め、一緒に考えていけるとよいです。
不登校についてもお気軽にご相談ください。