



北上市 「ひきこもり相談窓口」の ご案内

相談無料・秘密厳守

北上市社会福祉協議会では「ひきこもり」に関する相談窓口を設置しています。
ひきこもり相談支援員が本人や家族等からの相談に応じ、今できることを一緒に考えます。
また、相談内容に応じて、適切な支援機関と連携します。

自宅等への
訪問も行います

- ◆ 電話相談・面談予約：080-2831-8847
【開設日時：月～金曜日 9：00～17：00】
- ◆ メール：kurashijiritsu@gol.com

NEW!!

- ◆ 公式LINEアカウント
北上市社協ひきこもり・不登校相談



LINEでも
相談できます

【ID：760imjhb】

「ひきこもり」とは??

厚生労働省のガイドラインでは社会的参加（仕事や学校に行かない等）を避け、6か月以上家庭などにとどまっている状態（他人と交わらない形での外出を含む）と定義されています。

「ひきこもり」は病気ではなく、状態を表した言葉です。（ただし、精神疾患や発達障害が一因の場合もあります。）

なぜ「ひきこもり」の状態になるの？

「ひきこもる」きっかけは、退職やきずつき体験など人それぞれです。「ひきこもり」の理由ははっきりしない場合が多いですが、その原因を探るよりも、「今、できること」「今、役に立つこと」「今、頼りになる人」を探ることが大切です。

ひきこもりで悩んでいる方へ

- 〈ご本人〉
 - 人と会いたくない。会うと疲れる。
 - 今の状態を何とかしたいと思っている。
 - 〈ご家族等〉
 - 子どもが、ひきこもりかもしれない。どうしたら良いかわからない。
 - 悩み続けて、家族も疲れてしまった。
 - 子どもの将来がとて不安だ。
- 「あなたの気持ち」お聞かせください。

北上市社会福祉協議会
暮らしの自立支援センターきたかみ

024-0012 北上市常盤台 2-1-63

代表：0197-72-6074

（ひきこもり相談支援員：080-2831-8847）

メール：kurashijiritsu@gol.com

※この事業は北上市の委託を受けて、北上市社会福祉協議会が実施しています。