

ひきこもりで

悩んでいませんか

自分が、家族が、
友人が、
こんな悩み抱えて
いませんか？

対人関係が原因で仕事を辞めたけど…
それから自分に自信が持てなくて、仕事に就けない。

50歳になる息子がいるが、かれこれ20年以上も
家にひきこもっている。私も高齢で将来が不安…

子どもが部屋に閉じこもって外に出ない。理由も
話してくれないし、どうしたらいいの…

ひきこもりとは…

さまざまな要因によって仕事や学校に行けず、長期にわたって自宅にこもり続け、家族以外の人との交流がない状態のことを言います。ひきこもりの状況はさまざまで、自宅から全く出られない人もいれば、近所の買い物などには出かけられる人もいます。内閣府の調査によると、全国のひきこもりの人数は約115万人以上との推計が示されています。

ひきこもりは誰にでも起こりうることで、特別なものではありません。

何が原因なの？ どうすればいいの？

「いじめ」「職場での人間関係」「病気」「性格」などひきこもりに至る原因もさまざまで、それを本人や周りのせいにしても問題は解決しません。自分が、大切な家族が、身近な友達がひきこもりになったら…、それぞれの状況を理解し、早期に専門窓口にご相談することが重要です。

一人で悩みや苦しみを抱えず、まずは裏面の窓口にご相談ください。

〜〜〜 ひきこもりに関する主な相談窓口 〜〜〜

◆市の相談窓口

こころの相談室

ひきこもり、こころの悩みについて、本人やその家族などからの面接相談

相談日時：毎月1回（要予約）
午後1時30分～4時

*友部、笠間、岩間地区ごとの相談日があります。

連絡先：笠間市保健センター
0296 - 77 - 9145

地域包括支援センター「ほのぼの」

高齢者やその家族などからの悩みに関する総合的な相談

相談日時：月～金曜日
午前8時30分～午後5時15分

連絡先：笠間地域包括支援センター
0296 - 78 - 5871

生活困窮者自立相談支援事業

就労や家庭問題など、生活で困っている方が自立するための様々な相談

相談方法：電話・面接（面接は要予約）

連絡先：笠間市社会福祉協議会
本 所 0296 - 77 - 0730

その他ひきこもりに関する問い合わせ

笠間市社会福祉課

電話 0296 - 77 - 1101（笠間・友部地区）
0299 - 37 - 6611（岩間地区）

笠間市保健センター

電話 0296 - 77 - 9145

相談者の秘密は守られます！

相談は無料で受けられます！

安心してご相談ください。

◆県等の相談窓口

茨城県ひきこもり相談支援センター

（筑西市西方1790-29）

ひきこもりについて、本人やその家族などからの電話・面接等での相談（面接は要予約）

相談日時：火～土曜日 午前9時～午後6時
連絡先：0296 - 48 - 6631

精神保健福祉センター

（水戸市笠原町993-2）

こころの悩みに関する一般相談、思春期相談、依存症（アルコール・薬物・ギャンブル等）相談（面接相談・要予約・各種相談日時あり）

予約受付日時：月～金曜日
午前8時30分～午後5時15分

連絡先：029 - 243 - 2870

水戸保健所（4月から「茨城県中央保健所」）

（水戸市笠原町993-2）

こころの悩みに関する精神保健相談（要予約）

相談日時：毎月第1・4金曜日 午後2時～4時
ひきこもりに関する専門相談（要予約）

相談日時：毎月第2金曜日 午後2時～4時
連絡先：029 - 241 - 0571

いばらき若者サポートステーション

（水戸市赤塚町1丁目1番地ミオス1階）

厚生労働省の委託事業として設置された若者の相談機関として、就職相談会やセミナーなど職業的な自立支援を実施

相談日時：月～土曜日 午前10時～午後5時
連絡先：0120 - 717 - 557

グッジョブセンターみと

（水戸市大工町1-2-3 トモスみとビル4階C-1）

茨城NPOセンター・コモンズが仕事についての相談や職業体験等による自立のための支援を実施（要予約）

相談日時：水曜日 午前9時30分～午後4時
連絡先：029 - 291 - 8990