



ひとりで悩まず、
まずはお気軽にご相談ください。

市町村のひきこもり相談窓口

●松江市 家庭相談課	0852-55-5328
●浜田市 健康医療対策課	0855-25-9311
●出雲市 福祉推進課	0853-21-6905
●益田市 障がい者福祉課	0856-31-0251
●大田市 健康増進課	0854-83-8056
●安来市 福祉課	0854-23-3248
●江津市 教育委員会社会教育課	0855-52-7741
●雲南市 長寿障がい福祉課	0854-40-1042
●奥出雲町 福祉事務所	0854-54-2541
●飯南町 保健福祉センター	0854-72-1770
●川本町 健康福祉課	0855-72-0633
●美郷町 健康福祉課	0855-75-1932
●呂南町 医療福祉政策課	0855-95-1115
●津和野町 健康福祉課	0856-72-0657
●吉賀町 保健福祉課	0856-77-1165
●海士町 健康福祉課	08514-2-1822
●西ノ島町 健康福祉課	08514-6-0104
●知夫村 村民福祉課	08514-8-2211
●隠岐の島町 保健福祉課	08512-2-8561

島根県ひきこもり支援センター

- 島根県立心と体の相談センター 0852-21-2045
(専門相談ダイヤル)

〈島根県ひきこもり支援センター地域拠点〉

- いっぽ
益田圏域対象(益田市、津和野町、吉賀町の方はこちら)
(専門相談ダイヤル) 0856-25-7378

〈島根県ひきこもり支援センターサテライト〉

- 松江保健所 心の健康支援課 0852-23-1316
- 雲南保健所 健康増進課 0854-42-9642
- 出雲保健所 心の健康支援課 0853-21-1653
- 県央保健所 健康増進課 0854-84-9823
- 浜田保健所 健康増進課 0855-29-5550
- 益田保健所 健康増進課 0856-31-9544
0856-31-9545
- 隠岐保健所(島後) 地域健康推進課 08512-2-9712
- 隠岐保健所(島前) 島前保健環境課 08514-7-8121



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
- ひきこもり状況から抜け出すために、どうしたらよいかわからない

ご家族

- 子どもがひきこもり状況かもしれない
- 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

島根県ひきこもり支援センター (島根県立心と体の相談センター)

島根県松江市東津田町1741番地3 いきいきプラザ島根2F

専門相談ダイヤル TEL 0852-21-2045

TEL 0852-32-5905(代表) FAX 0852-32-5924

<https://www.pref.shimane.lg.jp/kokoro/>



※益田圏域(益田市、津和野町、吉賀町の方)はこちらへ

島根県ひきこもり支援センター 地域拠点「いっぽ」

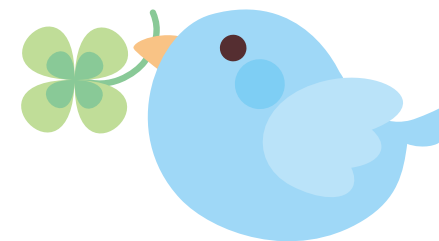
専門相談ダイヤル TEL 0856-25-7378

9:00~16:00(月曜日~金曜日)

<https://www.matugaoka-iatria.jp/support/dir3/ippo.html>



ひきこもり状況に
悩んでいる
ご本人、ご家族の方へ



島根県ひきこもり支援センター
(島根県立心と体の相談センター)(R6.3改定)

ひきこもりとは…

「ひきこもり」は病名ではなく、症状、状態を表す言葉です。

様々な要因の結果として社会的参加（義務教育を含む就学、非常勤職を含む就労、家庭外での交遊など）を回避し、原則的には6ヶ月以上にわたって概ね家庭にとどまり続けている状態（他者と交わらない形での外出をしてもよい）を指す現象概念です。

<ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン：厚生労働省（2010）より>

自宅にひきこもって学校や会社にも行かず、家族以外の人と関わることがなく、それが長期（6ヶ月以上）に渡る状態です。ちょっと買い物には外出できる方から、必要な時以外はほとんど自分の部屋で過ごしている方まで、同じひきこもりと言っても、人によってその状態は様々です。



ひきこもりは、ご本人の「甘え」や「怠け」によってなるものでも、ご家族の「育て方の問題」によってなるものでもありません。

ひきこもりはストレスから身を守る一つの方法ではありますが、

- うつ病や統合失調症といった精神疾患
 - 発達障がいや知的障がい
- などが関係している場合もあります。

ご本人の状態によって対応もそれぞれ異なります。家族だけで抱え込まず、相談してみませんか。

島根県ひきこもり支援センターでは、次のような支援を行っています。

✿面接相談・電話相談

＊開設日／月～金曜日

8時30分～17時15分

＊専門相談ダイヤル（電話相談・来所予約）

TEL 0852-21-2045

✿ひきこもり家族教室

ご家族を対象とした教室です。ひきこもりに関する理解を深めるとともに、同じ悩みを抱えるご家族同士がつながる場です。

＊家族教室の内容や開催日等、詳しくはセンターにお問い合わせください。

✿小集団グループ活動 クローバー

ひきこもりに悩むご本人を対象とした活動の場です。様々な活動を通じて自信を回復し、社会参加につながることを目的としています。

＊開設日／第1・2・4木曜日 午後（いきいきプラザ島根2F）

✿専門家によるひきこもり家族支援のための家計相談

ひきこもりに悩むご家族の、お金に関する不安や悩みについて、専門家（ファイナンシャルプランナー）への個別相談も行っています。

＊相談を希望される方は、センターにお問い合わせください。

✿普及啓発

ホームページにも情報を掲載しています。



【ひきこもり支援のイメージ】

