

このようなことで 悩んでいませんか？

人と接するのが
苦手、怖い

これから
どうしていけば
いいかわからない

家に居ても不安
イライラする



ご本人



ご家族

家族だけで
どうしていいか…
もう疲れてしまった

将来が不安で
たまらない

仕事に就こうとしないし、
人に会おうとしない

きょうだいとして、
自分はどうしたら
いいだろう

※ご本人・ご家族・関係機関などからのご相談を
お受けしています。まずはご連絡ください。

高知県ひきこもり地域支援センターの

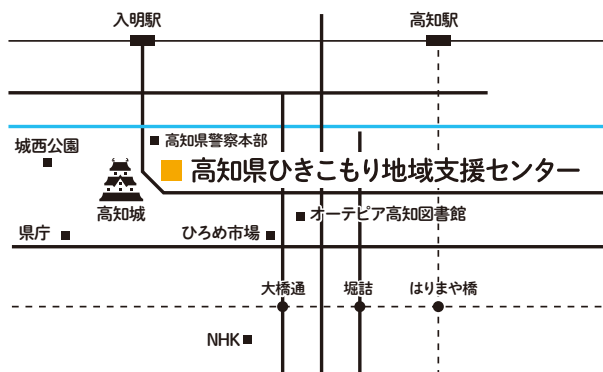
個別相談



電話・面接
(面接は原則予約制です)

受付日時

- 月～金曜日
- 午前8時30分～午後5時15分
- (祝祭日・年末年始を除く)



高知県ひきこもり地域支援センター

(高知県立精神保健福祉センター内)

〒780-0850
高知市丸ノ内2-4-1保健衛生総合庁舎1階
TEL 088-821-4508 FAX 088-822-6058

詳しくは
こちら▶



令和2年3月発行

ひきこもり相談について

高知県ひきこもり地域支援センター

(高知県立精神保健福祉センター内)

ひきこもりとは

学校や職場などの社会参加を回避し、概ね6ヶ月以上家庭にとどまり続けている状態

(厚生労働省のガイドラインをもとに作成)

- 外出はしていても、家族以外の人との親密な交流がほとんどありません
- 誰でも、何歳からでも、ひきこもり状態となる可能性はあります
- 『怠け』や『甘え』ではありません
- 『家族の育て方が間違っているから』ということはありません
- ひきこもりには統合失調症などの精神疾患や発達障害が関連している場合もあります



ひきこもりという状態は
同じであっても、背景や思いは
ひとり一人違います
それぞれの人への理解が大切です



身近なところで 相談したいとき

- 市町村精神保健福祉担当課
- 各福祉保健所
(安芸・中央東・中央西・須崎・幡多)
- 高知市保健所
- 市町村生活困窮者
自立相談支援事業相談窓口



家族が 「同じような気持ちを わかちあいたい」とき

- やいろ鳥の会(家族サロン)
- 学校に行かない子をもつ親の会KOCHI



進学・就職したいとき

- 若者サポートステーション
(対象年齢あり)



ひきこもりで
相談したい
ときには



18歳未満のとき

- 高知県心の教育センター
- 市町村教育支援センター

65歳以上のとき

- 市町村地域包括支援センター



精神科の病気が 疑われるとき

例えば

- 不安な気持ちが強い
- 独り言が激しい
- 神経が過敏になった
- 気持ちが沈む
- 発達障害かも
- 精神科医療機関



交流・活動の場が ほしいとき

- 市町村社会福祉協議会

『青年期の集い』

ひきこもりや対人関係で
悩みを持つ39歳以下の方の
グループ活動も開催しています



どの年齢の方も
ご相談いただけます

ひきこもり相談窓口(第1次相談窓口)

高知県ひきこもり地域支援センター

- 個別相談
- 普及啓発
- 研修会・連絡会の開催 など