

ひきこもりの悩み、相談してみませんか

あなたのニーズやペースに合わせて、継続的なサポートをしていきます

よりよいゴールを一緒に探し、考えていきましょう

ひとりじゃないよ

何を考えているのかわからない



人間関係がなんだかうまくいかない



本人と話もできない



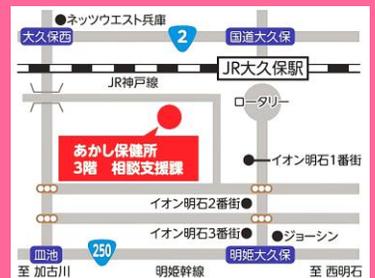
どう思われているのかが気になる



どうしていいのかわからない

人と会うのがこわい

- 時間：月～金曜日（休日除く） 8:55～17:40
- 場所：あかし保健所3階 相談支援課
- 対象：市内在住のひきこもり状態にある本人とその家族



ひきこもり
専門相談
窓口

お気軽に私たちにご相談ください

精神保健福祉士、保健師などの専門職が相談対応しています。

- 来所相談 あかし保健所3階 相談支援課（※ 事前予約制）
- 電話相談 専門相談ダイヤル TEL 078-918-5659
FAX 078-918-5440

● WEB相談

明石市 ひきこもり相談

検索



「自分が面倒を見なければ!」と 思い悩んでいませんか

ひとりで考えて抱え込まず、まずは相談してみませんか



本人と
話ができない
もうあきらめています

長期化するほど、家族の関わりだけでは
改善が難しくなります。
出来ることは必ずあります。
あきらめず、一度相談してください



本人を連れて
行かないと
ダメですよ

困っている人が相談に行くことが効果的です
家族からの相談では
本人との関わり方・日常での大切なポイント
などを一緒に考えていきます



何から始めたら
いいの?
働かないとダメ?

ご本人からの相談では
自分らしいゴールや目標をその人のペースで
共に考え、必ずしも就労にこだわらない
社会との交流のある生活を
目指した提案をしていきます



「ひきこもり」とは

「仕事や学校に行かず、かつ家族以外の人との交流をほとんどせずに、6か月以上続けて自宅にひきこもっている状態」のことです。疾患や障害の名前ではありません。さまざまな要因から生じるもので、誰でもひきこもりになる可能性はあります。

❖ 安心・安全な環境の中で、少しずつエネルギーと自信を回復していきましょう ❖

- 一言で全てが解決する“魔法の言葉”はありません。じっくり、しっかり、関係を改善していきましょう。
- 自分が何とかしてやろう、と頑張りすぎると共倒れです。まずは、ご家族が元気になって、余裕をもって本人に関われるようになりましょう。

