



明石市役所

〒673-8686
兵庫県明石市中崎1丁目5番1号
TEL912-1111

市政へのご意見・ご要望は…



[市民相談室] TEL918-5050 FAX918-5102
受付時間/8:55~17:40
(土曜、日曜、休日と年末年始を除く)

休日・夜間の救急医療は…



[消防局] TEL921-0119 FAX927-0119
[夜間休日応急診療所] TEL937-8499
[あかしユニバーサル歯科診療所(休日)]
TEL918-5664

話してみた。 少し心がほぐれた。

ひきこもりで悩む人は全国で146万人。明石市内では、3700人が悩んでいると推計されています。誰もがなる可能性のあるひきこもり。ちょっと話すだけで心が少し軽くなるかもしれません。

お問い合わせ/相談支援課 (TEL 918-5669 FAX 918-5440)



いろんな生きづらさを抱えている人、 悩んでいる人に寄り添います。

明石市ひきこもり相談センターや
地域の居場所を紹介します(2-3面)

参加者募集中

ひきこもるこころ ひきこもり当事者の経験から

2025年
1月18日(土) 午後2時~3時30分

場所 子午線ホール(アスパア明石北館9階)

定員 180人

申し込み 下記のフォームから受け付け中。
フォームでの申し込みが難しい人は
電話やメールでお申し込みください。

お問い合わせ

明石市ひきこもり相談センター
(TEL 918-5669 ① hi-soudan@city.akashi.lg.jp)

無料
要申し込み



もっと自由に、お互いの違いを認め合い
生きやすい社会になってほしい

講演 & トークセッション

高校2年生で不登校。その後、30代まで断続的にひきこもる。信頼できる精神科医や同じような経験をした仲間たちと出会い、少しずつ自分を取り戻す。2012年から「自分たちのことは自分たちで伝えよう」と“当事者発信”を開始し、活動の場を広げている。



一般社団法人
ひきこもりUX会議
代表理事 林 恭子さん

