一人ひとりのペースに合わせて、“今できること”を応援します。

「このままでいいんだろうか…」「誰に相談したらいいのか…」など、一人で悩んでいませんか？

誰かに話を聞いてもらうだけでも、気持ちが楽になれると思います。最初は気持ちや考えがまとまっていなくても、うまく話せなくても大丈夫です。

当センターでは、精神保健福祉士、社会福祉士、相談支援専門員、ひきこもり支援コーディネーターが話をお聞きします。

もし、誰かに、ほんの少しでも話してみたくなったら、連絡してみて下さい。

＼＼加賀ひきこもり地域支援センターについて／／

相談支援
consultation support

本人やご家族、地域の方などのひきこもりに関する相談を行います。

困っていること、不安な気持ち、今の状況を聞かせて下さい。

ご家族だけでも相談できます。まずは、お電話などでご相談下さい。

安心して話せる場所で相談できます。

居場所・活動支援
place to stay and activity support

安心して気楽にいられるフリースペースを開放しています。
ふらっと立ち寄る、勉強する、活動に出るなど過ごし方は自由です。

居場所や活動は利用する方たちと一緒に考え、つくっていきます。

無理に話さなくても大丈夫◎

Free Wi-Fi

軽作業をして少し収入が得られます

人の目を気にしないで過ごせる個別スペース

散歩やスポーツなど活動の日もあります♪

ご家族へ

ご家族だけで悩んでいませんか？

身近な人がひきこもりになって、戸惑いや焦りを感じるのは当然のことです。

ご家族としては、なんとか今の状況を変えたい、解決したいと望んでいると思いますが、まずはご本人の気持ちを想像し、少しでも理解しようとすることが大切です。また、ご本人のペースでできることからやってみることを見守り、じっくりと時間をかけてかかわっていきましょう。

本人との接し方

今の状況を責めたり、原因探しをしたりするのではなく、あいさつや日常会話などのささやかなコミュニケーションから交流の機会をもちましょう。

ご家族の気もちのゆとりや安心のために

ご家族自身の健康維持、趣味や外出など心やすらぐ息抜きの時間を持つことも大切です。

ご家族だけで考えず、安心して話せる第三者に相談してみませんか。最初はご家族の相談からで構いません。

相談窓口一覧

ひきこもりに関する相談ができる相談窓口

■石川県こころの健康センター

石川県金沢市鞍月東2丁目6

076-238-5750

月～金曜日 8:30～17:15（祝日等除く）

■能登ひきこもり地域支援センター

石川県鳳珠郡穴水町川島ヨ-47-1 ピアサポート北のと

0768-52-0305

月～金曜日 9:00～17:00（祝日・年末年始除く）

Webサイト

ひきこもりに関する相談ができる民間の相談窓口

■KHJ北陸会（金沢市）

詳細については事務局（076-252-4856または090-9760-2135）へお問合わせください。

■KHJ石川県南加賀支部いまここ親の会

詳細については事務局（070-5633-2667）へお問合わせください。

上記各相談窓口のほか、石川県域におけるひきこもり関連情報は、石川県こころの健康センターHPをご覧ください。（右記のQRコードよりご覧頂けます。）

Webサイト

まずは、下記にご連絡ください。

TEL 0761-76-5750

FAX 0761-72-7030

Mail kagacenter@chokyuhukushi.jp

相談受付時間

月曜日から金曜日 9：00～17：00

※土日祝、お盆、年末年始を除きます。
来所によるご相談につきましては、
電話等にてご予約をお願いします。

加賀ひきこもり地域支援センター

〒922-0831 石川県加賀市幸町2丁目60番地（地域活動支援センターかが内）

［アクセス］
JR北陸本線 大聖寺駅から徒歩10分
国道8号線「曽宇町」交差点から
県道142号線「加賀市役所」方面へ
200m直進後右折

詳細など
ホームページから
ご覧いただけます。

“ひきこもり”ひとりで悩んでいませんか？

まずは話を聞かせて下さい

加賀ひきこもり地域支援センター

長久福祉会