



ご本人やご家族のみで抱え込まず、
まずはお気軽にご相談ください。



ひきこもり状況に
悩んでいませんか

市町村のひきこもり相談窓口

●松江市 家庭相談課	0852-55-5236
●浜田市 健康医療保険課	0855-25-9311
●出雲市 福祉推進課	0853-21-6905
●益田市 総合支援課	0856-31-0132
●大田市 健康増進課	0854-83-8056
●安来市 福祉課	0854-23-3295
●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
●邑南町 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



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

- 家族がひきこもり状況かもしれない
- 本人にどう接したらよいかわからない
- 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

島根県立心と体の相談センター (島根県ひきこもり支援センター)

島根県松江市東津田町1741番地3 いきいきプラザ島根2F

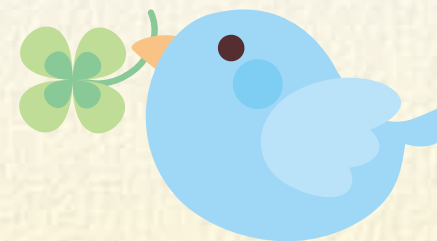
専門相談ダイヤル
TEL0852-21-2045

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



(令和8年7月改訂版)

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 (専門相談ダイヤル) 0852-21-2045

<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

島根県立心と体の相談センター
(島根県ひきこもり支援センター)

ひきこもりとは…

ひきこもり支援の対象となるのは、**社会とのつながりが少なく、困難を抱えがちな方々**です。

具体的には、以下のような状況にあるご本人やそのご家族(世帯)が対象となります。

- 「生きづらい」と感じていたり、**毎日の生活で困りごとを抱えている**
- **ご家族以外の人との交流がほとんどなく、孤立している**
- **何らかのサポートを必要としている**

<参考:ひきこもり支援ハンドブック:厚生労働省(2025)>

買い物など簡単な外出ができる方から、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。

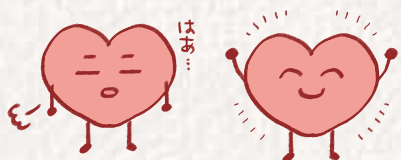
ひきこもりの経過

* ひきこもりの始まり

ご本人は様々なストレスから、エネルギー低下が起こっている状態です。ひきこもりが始まった時はまずはゆっくり休みましょう。

* ひきこもりからの回復

「安心・安全な環境」でしっかり休むことができ、「理解してくれる人」がそばにいれば、ご本人のエネルギーも高まり、ひきこもり状態からの回復につながります。



ひきこもりの回復に向けて

ひきこもりの回復の過程は人それぞれで違いますが、まずはご家族が抱え込まずに、ご本人への適切な対応方法を知っていくことが回復の第一歩となります。

また、ひきこもりの回復はご本人の自己決定(自律)を尊重し、“回復の階段”を一段ずつ上がっていく過程です。ご家族は不安や焦りはあると思いますが、階段を一段飛ばしに上がれないことを心得ておくことが大切です。



ご家族にできること

あ → あいさつ

* 「おはよう」「おやすみ」など声かけをしましょう。返事がなくても気にしすぎず、しつこく追わず、継続しましょう。

さ → 誘いかけ

* 「買い物行くけど、一緒にいかない?」「一緒にお茶を飲まない?」など、気軽に声をかけましょう。

お → お願い&お礼

* 「洗濯物をたたんでくれると助かるな」など、ご本人がマイペースででき、具体的で短時間で終わることをお願いしてみましょう。ご本人が応じてくれた時は「ありがとう」とお礼を伝えましょう。

そ → 相談

* 「今日の夕飯は何にしよう?」など、日常の事柄を相談してみましょう。



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で共に語り合う場です。

* 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

ひきこもり状態の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: 毎月第1・2・4木曜日午後 クローバー

* 場 所: いきいきプラザ島根2F

普及啓発

ホームページにも情報を掲載しています

