



ひきこもりとは…

学校や職場などに行かず、家族以外の人と親しい関係がない状態が6ヶ月以上続いている場合をいいます。

ちょっと買い物には外出できる方から、必要な時以外は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。



ひきこもりは、ご本人の「甘え」や「怠け」によってなるものでも、ご家族の「育て方の問題」によってなるものではありません。

ひきこもりはストレスから身を守る一つの方法ではあります。

- うつ病や統合失調症といった精神疾患
 - 発達障がいや知的障がい
- などが関係している場合もあります。

ご本人の状態によって対応もそれぞれ異なります。家族だけで抱え込みず、相談してみませんか。

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がつながる場です。

*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 クローバー

ひきこもりに悩む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／第1・2・4木曜日 午後
(いきいきプラザ島根2Fにて開催)

✿普及啓発

ひきこもりに関する講演会や研修会を実施しています。また、ホームページにひきこもりに関する情報を掲載しています。



【ひきこもり支援のイメージ】

