

このようなことで
悩んでいませんか？

人と接するのが苦手、怖い

家から出ない状況が続いて、
不安、イライラする

これからどうしていけばいいか
わからない

将来が不安でたまらない



ご本人、ご家族、関係機関などからの
ご相談をお受けしています

一人で抱えずに、
一緒に考えていきませんか

～小さな一歩が回復への糸口になります～
ご連絡をお待ちしています

☎ 連絡先

ひきこもり地域支援センター	
精神保健福祉センター (心の健康電話相談)	083-901-1556
岩国健康福祉センター	0827-29-1525
柳井健康福祉センター	0820-22-3631
周南健康福祉センター	0834-33-6424
山口健康福祉センター 山口保健環境部	083-934-2532
山口健康福祉センター 防府保健部	0835-22-3740
宇部健康福祉センター	0836-31-3203
長門健康福祉センター	0837-22-2811
萩健康福祉センター	0838-25-2667
下関市立下関保健所	083-231-1419

～身近な相談窓口は他にもあります～

ひきこもり

～1人で抱え込んでいませんか～



発行：山口県

(ひきこもり地域支援センター)

ひきこもり 山口県

検索

2024年作成

～まずはつながることから始めてみませんか？～

相談先・つながり先にも、色々な場所があります。
つながることで、何かきっかけが生まれることもあります。
(下記についての詳細は、お問い合わせください。)

「ひきこもり」とは

半年以上、学校や職場に行かず、家族以外との親密な対人関係が持てない状態が続いている場合を「ひきこもり」と言います。

- ・外出をしている場合もあります。
- ・「怠け」や「甘え」ではありません。

誰でも、何歳からでも、ひきこもり状態となる可能性はあります。

背景や思いは一人ひとり違います。

それぞれの人への理解が大切です。

相談

「どうしたらいいかわからない」
「もう解決することはないのでは・・・」

不安な思いや苦しい思いは、ご自身やご家族だけで抱え込まずに、まずはお話しください。現在のこと、これからのことを、一緒に考えていきましょう。

家族教室

「ひきこもっている人はどんな気持ち？」
「どのように関わったらいい？」

家族教室は、ひきこもりについて知り、ひきこもる心に寄り添うことや、見守り方について、スタッフや他の家族と一緒に考える場です。他の人の話が参考になることがあるかもしれません。

家族の会

「同じ悩みを持つ家族がいるだろうか」
「他の家族がどのようにしているのか聞いてみたい・・・」

ひきこもりのことで悩む家族が集う場です。孤独な気持ちが軽くなったり「家族も元気になろう」とお互いに励まし合える会です。

本人の会

「少し人に会ってみようかな・・・」
「自分と同じような経験をした人が他にもいるだろうか？」

ひきこもっているご本人や経験者が、自身の体験や思いを語り合う場です。無理をして話をする必要もありません。家族以外の人と出会い、自分のペースで話ができる場所です。

医療機関

「眠れなくて辛い・・・」「気持ちがひどく沈む・・・」「不安でたまらない・・・」

自分自身ではどうにもならない辛い症状がある場合、医療機関への受診、相談によって、辛さが軽減することがあります。