

まずは相談してみませんか？

ひきこもりは、
誰にでも起こり得ることです。
誰かに話すことで
気持ちが少し軽くなることもあります。
相談は、はじまりの一步です。
これからの道のりを
一緒に考えてみませんか？

「ひきこもり」とは

さまざまな要因の結果として、就学、就労等の社会参加を避けて、原則として6ヶ月以上にわたって、家庭にとどまり続けている状態です。

家族以外と親密な対人交流をせずに過ごすことが特徴です。自室や屋内で過ごす方、外出できる方まで活動範囲はさまざまです。

ひきこもりの背景に、精神疾患や発達障がい等が関係している場合もあります。



岐阜県ひきこもり地域支援センター (岐阜県精神保健福祉センター内)

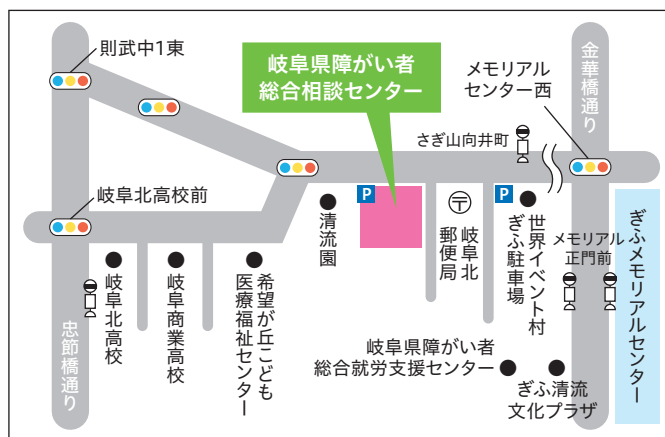
〒502-0854
岐阜市鷺山向井2563-18
岐阜県障がい者総合相談センター※2階
電話 058-231-9724

※建物名称



岐阜県ひきこもり地域支援センター

検索



路線バスをご利用の場合

- ・三田洞線「メモリアル正門前」バス停から約580m
- ・忠節長良線「さぎ山向井町」バス停から約150m

車でお越しの場合

駐車可能な台数が限られていますので、
センター正面が満車の場合は、
世界イベント村ぎふ駐車場(有料)をご利用ください。

イラスト:小路希世さん

ひきこもりかな…

ひとりで悩んでいませんか？



対人関係や社会参加に
不安を感じていませんか？
ご本人やご家族等から
相談をお受けしています。

岐阜県ひきこもり地域支援センター
(岐阜県精神保健福祉センター内)

このようなご相談をお聞きしています

ご家族の声

- 学校や仕事に行きたがらない
- 本人への声掛けや対応がわからない
- 育て方や家庭の問題ではないかと、自分を責めてしまう
- 病気や障害が影響しているのかも…
- 将来が不安
- いつまで見守っていれば、本人は動き出すのだろう



ご本人の声

- 他人の視線が怖い
- 人と会うと緊張する、体調が悪くなる
- 学校や職場での人付き合いが苦手
- 何をやってもうまくいかない
- 外に出ようとすればするほど状態が悪くなる…
- 周囲に気持ちをわかってもらえない
- どこにも自分の居場所がない
- 生きる気力がない
- どうしていいのかわからない…

初回は、ご家族だけの相談が半数以上です。

ご家族が相談することで、

ご本人の相談につながる場合があります。

相談方法(予約制・秘密厳守)

支援コーディネーターや医師等が 相談をお受けします

電話相談 来所相談(要予約)

☎058-231-9724

月～金 9:00～17:00(祝休日・年末年始除く)

※相談内容によっては、他機関をご紹介します場合があります。



お住いの市町村や保健所にも 相談窓口があります

各窓口はこちらを参照

「岐阜県ひきこもり支援ガイドブック」

岐阜県ひきこもり支援ガイドブック

検索

相談で大切にしていること

- ひきこもらざるを得ない、生きづらさを傾聴しています。
- 時間をかけて対話し、関係づくりに努めています。
- 社会参加、就労や就学、自己実現など、多様な生き方、価値観を尊重し、ご本人の希望する歩みをサポートします。
- 理解者との出会い、安心できる居場所や肯定的体験が回復の力になります。必要な機関と連携をしています。



さまざまな支援や取り組み

個別相談

初回相談後、必要に応じて継続相談を行っています。ご本人の希望やペースに合わせて、情報提供、必要な支援機関をご紹介します。

グループミーティング

ご家族
の集い

家族同士の分かちあいの場です。学習会や交流会を開催しています。

ご本人
の集い

同じ悩みを抱える仲間と共に、安心して過せる場です。屋内や屋外活動をゆったりペースで開催しています。

居場所・フリースペース 他

- **いこい** (対象:本人)
岐阜県ひきこもり地域支援センターで開催
- **ららの森** (対象:本人)
岐阜県ひきこもり地域支援センターと岐阜県図書館の共催

その他、西濃・中濃・東濃・飛騨地域でも開催しています。(対象:本人・家族)

ひきこもり講演会等

県民向け講演会、学習会を開催。普及啓発や情報発信を行っています。

ひきこもりサポーター活動

当事者やご家族等によるサポーター活動を通して、当事者に寄り添えるような支援に取り組んでいます。