

## ひきこもりって？

ひきこもりは様々な要因によって対人交流や社会的な参加の場が、長期にわたり少なくなっている状態のことです。誰にでも起こりえますが、長く続くと、ひきこもり状態から抜け出しにくくなる場合があります。

一人で悩まず、  
一緒に考えていきませんか。

### こんなご相談に応じます

#### 例えば ご本人のお悩み

- ◎ひきこもっている生活を変えたい
- ◎焦りや不安でいっぱい
- ◎人と接するのが怖い
- ◎自分の将来が不安

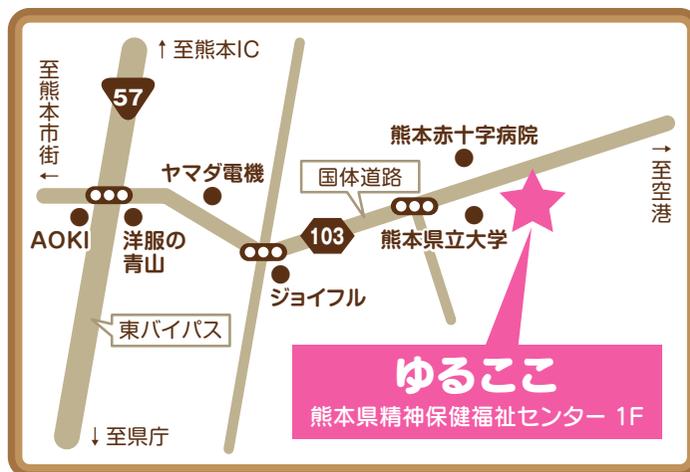


#### 例えば ご家族のお悩み

- ◎誰にも相談できない
- ◎どう接すればよいかわからない
- ◎本人が仕事に行けなくなり、外出をしなくなってから、ずいぶん長くなった
- ◎本人の将来が不安



## 施設概要



### 熊本県ひきこもり地域支援センター

## ～ゆるここ～

〒862-0920 熊本市東区月出3丁目1-120

〈熊本県精神保健福祉センター 1F〉

### 【ご相談・お問い合わせ】

☎096-386-1177

### 【受付時間】

月・火・木曜日  
9:00～12:00 / 13:00～15:00  
※祝日、年末年始を除く



熊本県ひきこもり地域支援センター

検索

# ひきこもり

# 相談窓口

ひとりで悩まず  
まずはご相談ください



熊本県ひきこもり地域支援センター

## ～ゆるここ～

熊本県精神保健福祉センター 1F

## センターの業務は？

### 電話・面接による個別相談

ご本人、ご家族などからの相談。

### ご本人・ご家族同士の交流の場の提供

ご本人の交流の場、ご家族の学習・交流の場づくり

### 連絡協議会の設置

適切な支援実施のための連絡協議会設置  
関係機関との連携

### 情報発信

リーフレットやホームページなどによる情報発信

### 人材育成

支援者に対する研修会、サポーターの育成



## 本人のつどい・家族セミナー

### 本人のつどい【ゆるっとスペース CoCo】

同じ経験を持つ仲間とゲーム、料理、スポーツなどの活動を通し、交流する場です。



**対象者** 18歳以上で、ひきこもり状態を経験し、他者との交流に慣れていきたいと考えているご本人

**実施日** 毎週金曜日 13:30～15:30

**【ゆるCoCo女子会】** 毎月1回開催 13:30～15:30

### 家族セミナー

ひきこもりについての理解を深めるための学習や意見交換を行う場です。



**対象者** ひきこもり状態にあるご本人のご家族

**実施日** 偶数月の第3水曜日 13:30～15:30

## ご利用案内



## 相談方法

### ◆熊本県内（熊本市を除く）在住の方

### 熊本県ひきこもり地域支援センター ゆるここ

**【対象者】** ひきこもりについてお悩みの18歳以上のご本人・ご家族

\*状況に応じて医療機関等のご利用をお勧めする場合があります。

### ◆電話相談

**☎096-386-1177**

◆受付時間：月・火・木曜日 9:00～12:00／13:00～15:00  
※祝日、年末年始を除く

### ◆面接相談 ※事前予約が必要です。

専門の相談員が対応します。相談内容については秘密を厳守します。

### 相談員よりメッセージ

ご本人またはご家族が相談機関を利用したことをきっかけに、自分なりの道を歩き出した人たちがいます。  
相談するには勇気がいるかもしれませんが、まずはお電話お待ちしております。

### ◆熊本市在住の方

### 熊本市ひきこもり支援センター りんく

〒862-0971 熊本市中央区大江5丁目1-1 ウェルパルクまもと 3F

### ◆電話相談

**☎096-366-2220**

◆受付時間：月～金曜日 9:00～16:00 ◆休所日：祝日、年末年始

## ご本人の望む一歩を支えていきます



## 地域の相談窓口

有明保健所	0968-72-2184
山鹿保健所	0968-44-4121
菊池保健所	0968-25-4138
阿蘇保健所	0967-24-9036
御船保健所	096-282-0016
宇城保健所	0964-32-1207
八代保健所	0965-33-3229
水俣保健所	0966-63-4104
人吉保健所	0966-22-3107
天草保健所	0969-23-0172