

相談機関一覧

◆ひきこもりに関する相談、相談先が知りたい

機関名	電話
長野県ひきこもり支援センター (長野県精神保健福祉センター)	026-266-0280
時間: 平日 8:30~17:15	

◆こころの健康やひきこもりに関する相談

保健福祉事務所・保健所		
	機関名	電話
保健福祉事務所	佐久	0267-63-3164
	上田	0268-25-7149
	諏訪	0266-57-2927
	伊那	0265-76-6837
	飯田	0265-53-0444
	木曾	0264-25-2233
	松本	0263-40-1938
	大町	0261-23-6529
	長野	026-225-9039
	北信	0269-62-6104
	長野市保健所	026-226-9965
	松本市保健所	0263-64-3217

◆若者の自立に関する相談

地域若者サポートステーション(サポステ)※

機関名	電話	所在地
ながの若者サポートステーション	026-213-6051	長野市
若者サポートステーション・シナノ	0268-75-2383	上田市
しおじり若者サポートステーションCAN	0263-54-6155	塩尻市

※15~39歳の若者に対する相談、セミナー、職業体験など、総合的な相談・支援等を実施し、若者の社会的自立を支援する機関です。詳しくは、各サポステへお問い合わせください。

長野県ひきこもり支援センター(精神保健福祉センター内)

〒381-8577 長野市下駒沢 618-1

TEL: 026-266-0280

ひきこもりについて、 一人で悩んでいませんか？

- ◆ 自分はひきこもりなのかな？
- ◆ 相談しても何も変わらないと思う
- ◆ 何かしなければと思っているけれど、一歩が踏み出せない
- ◆ 人と関わることが苦手
- ◆ きっかけがわからない
- ◆ もうどうにもならないと感じる

・・・ など

あきらめないでください。少し勇気を出して話をしてみませんか？今困っていることを一緒に考えましょう。

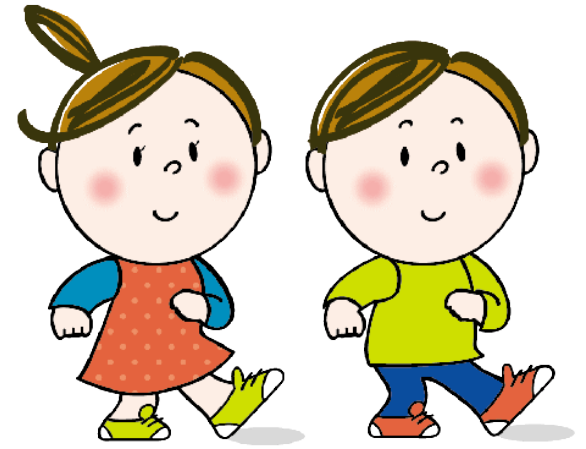
あなたのお電話をお待ちしています。

◆ひきこもって・・・？

「学校、アルバイトや仕事といった外との交流を避け、原則的には6ヵ月以上にわたって家庭にとどまり続けている状態」を指します。買い物やドライブなど、他者と直接的な交流を持たない外出が可能な方もいます。

厚生労働省(2010)「ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン」より

ひきこもりに悩んでいる あなたへ



ながの にほ

ながの いっほ

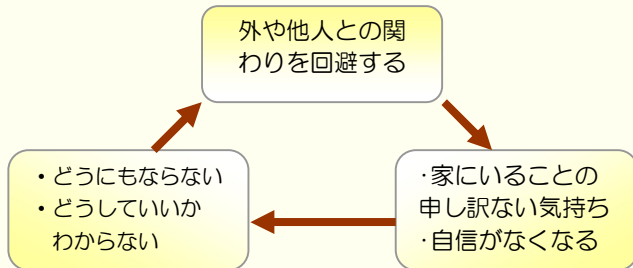
長野県ひきこもり支援センター

(長野県精神保健福祉センター)

あなたの気持ちを聞かせてください

こんなこと感じていませんか？

- ◆ 家族に話せない。けれど、一人ではどうにもならないと感じていませんか？



はじめは、ストレスから自分を守るためにひきこもったり、就職などでうまくいかず家にいたりするうちに、自分でどうしたらよいか分からないと感じる方が多いようです。



ひきこもりは病気なの？

- ◆ ひきこもり=病気ではありませんが、ひきこもりの背景に病気がある場合があります。

気分の落ち込みが強い・イライラが強い・眠れない
人と接する時に極度に緊張する・不安になる
など・・・

このような症状がある場合、薬物治療や精神療法によって辛い症状を和らげることが期待できます。お薬は効果が出るまでに時間がかかることが多いですが、お薬の力を借りることが必要な場合もあります。

悩んでいるのはあなた一人ではありません

- ◆ ひきこもりで悩んでいるのはあなただけではありません。

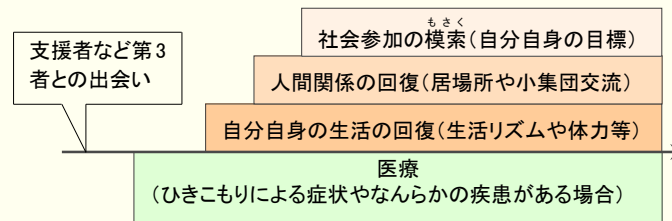
ひきこもりの方がいる世帯は全国で約200軒に1軒(約26万世帯、全世帯の0.56%)と推計されています。

一人で悩んでいませんか？

- ◆ 一人で悩むことから一歩進み、誰かと一緒に考えていきませんか？

「自分の問題だから」「誰も分かってくれない」と人に話すことをためらっていませんか？人に話すことで、少し気持ちが軽くなります。一緒に考えることで、見通しがもてるかもしれません。皆さんを支えるために、各地で支援者が増えつつあります。

✓一人ひとりステップが違います
あせらない、あきらめないことが
大切です



当センターで相談をしたり、当事者のグループ活動に参加している方よりメッセージ

- はじめは何を話していいかわからなかったし、不安・緊張があったけれども、何回か来るうちに、「また来よう」という気持ちになりました。
- 無理に話さなくても大丈夫。お試しのつもり。緊張するけれど、使うと便利なドライブスルー感覚で来てみて大丈夫だと思います。
- とりあえず話をしに来ることがよいか。はじめは世間話をしていました。

あなたからのご連絡をお待ちしています。

長野県ひきこもり支援センターのホームページに「ご本人のページ」もあります。



長野県ひきこもり支援センター [検索](#)