

相談方法について

❖ 場所

豊見城市役所 2階 社会福祉課

❖ 相談日時

月曜日～金曜日（祝日・慰霊の日・年末年始等を除く）
午前9時～12時、午後1時～4時

❖ 受付

- ・来所相談（予約制）・電話相談 ☎ 098-850-0141
- ・メール相談 ✉ jiritu-g@city.tomigusuku.lg.jp

相談は、**無料!!**



ひきこもりについて
悩んでいませんか？

相談窓口はどこだろう

誰かに話を
聞いてほしい

将来が不安



その他相談窓口について

機関名	連絡先	備考
豊見城市 社会福祉課	098-850-0141	ひきこもりに関すること
豊見城市就職・生活支援パーソナルサポートセンター	098-850-1067	生活困窮者相談支援について
豊見城市教育委員会 教育部 教育指導課	098-850-3543	小中学生の不登校に関すること
豊見城市 子育て支援課 家庭児童相談室（こども家庭センター）	098-840-5633	18歳未満の児童に関する相談
豊見城市 障がい長寿課 障がい支援班 桜山荘障がい者相談支援センターさくら 指定相談支援事業所ひまわり	098-850-5320 840-5904（さくら） 996-1668（ひまわり）	障がい者（児）の福祉に関する相談
沖縄県ひきこもり専門支援センター	098-888-1455	ひきこもりに関すること
沖縄県子ども若者みらい相談プラザsorae（ソーエ）なは	098-943-5335	子ども・若者（39歳以下）の支援に関する こと
ひきピアルーム （オンライン上の情報発信＆支援）	【メールアドレス】 hikipeer@gmail.com	↓ HP ↓ ↓ 公式LINE ↓
ひきこもりVOICE STATION		厚生労働省による委託支援



豊見城市

福祉健康部 社会福祉課

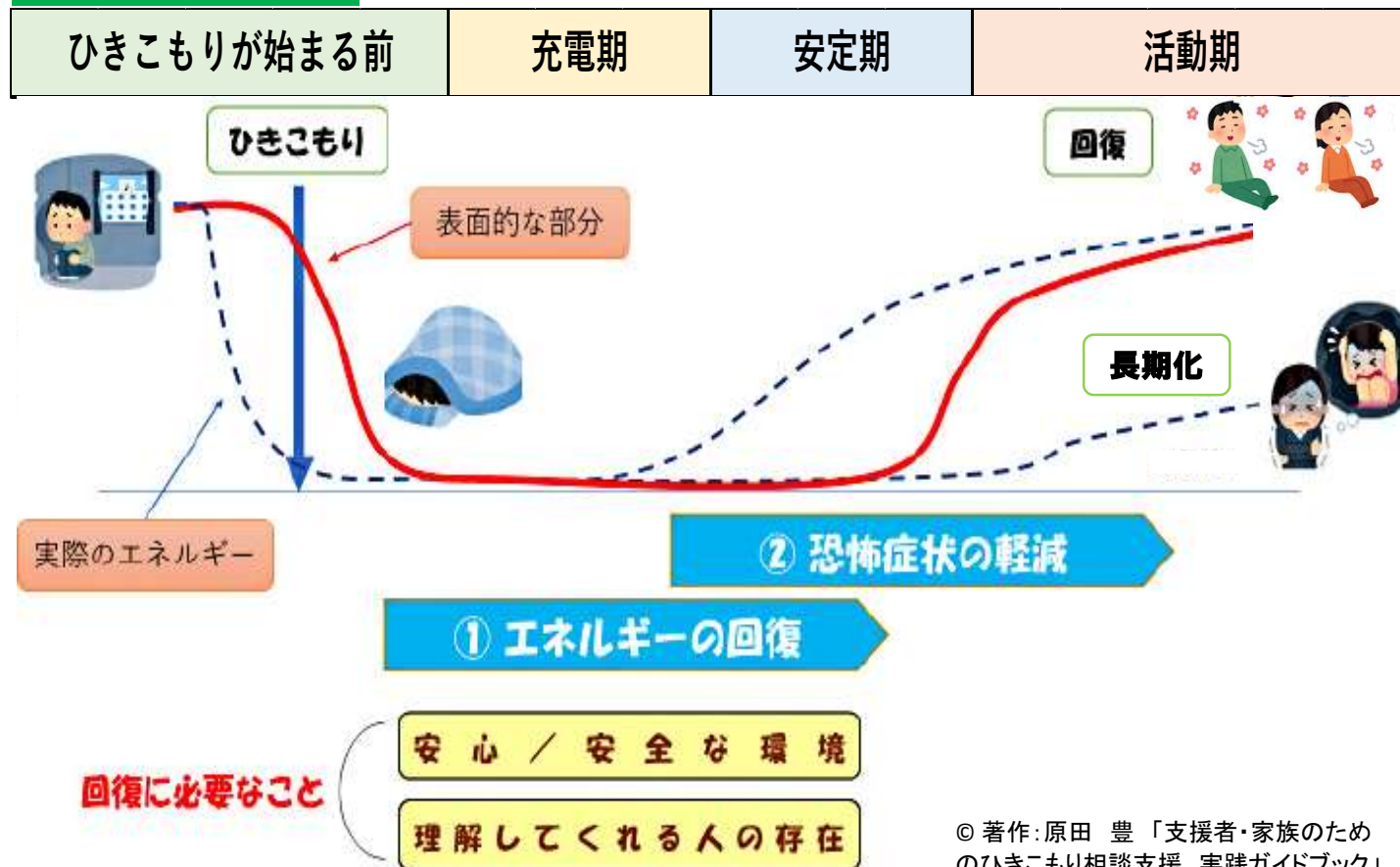
ひきこもりについて

- ❁「ひきこもり」とは病名ではなく、症状、状態を表す言葉です。
- ❁社会的に孤立し、孤独を感じている状態にある人や、様々な生きづらさを抱えている状態の人になります。
- ❁心と身体が疲れている場合は、ひきこもることも必要です。ただ、長期になることで、社会性が低下していく場合があります。
- ❁ひきこもりの背景は人それぞれですので、家族だけで抱え込まず相談して、ご本人に合った支援を一緒に考えていきましょう。

正しく知ることが
大事なんだね。



回復の過程



© 著作: 原田 豊 「支援者・家族のためのひきこもり相談支援 実践ガイドブック」

『ひきこもりが始まる前』エネルギーの低下があります。エネルギー低下のサインには、気分の落ち込み、疲れやすさ、帰宅後にぐったりしたり、イライラしたり、睡眠障害などがあります。気力・体力・活力が低下して、ほぼゼロになったとき、突然のようにひきこもりが始まるといえます。

『充電期』エネルギーを蓄える時期です。安全・安心な環境の中で自分のペースでのんびりと過ごすことが重要です。また、理解してくれる人の存在が必要です。

『安定期』エネルギーが回復してくると少しずつ家族と生活リズムも合わせ、普通の話をするようになってきます。

『活動期』家の中で会話や役割ができ、少し外に出られるようになり、短時間話をしても、以前のような対人不安や疲労を感じなくなってくると少しずつ活動を始めます。フリースペースや当事者の会などを利用したり、就労について相談機関や制度があるかなど情報提供します。