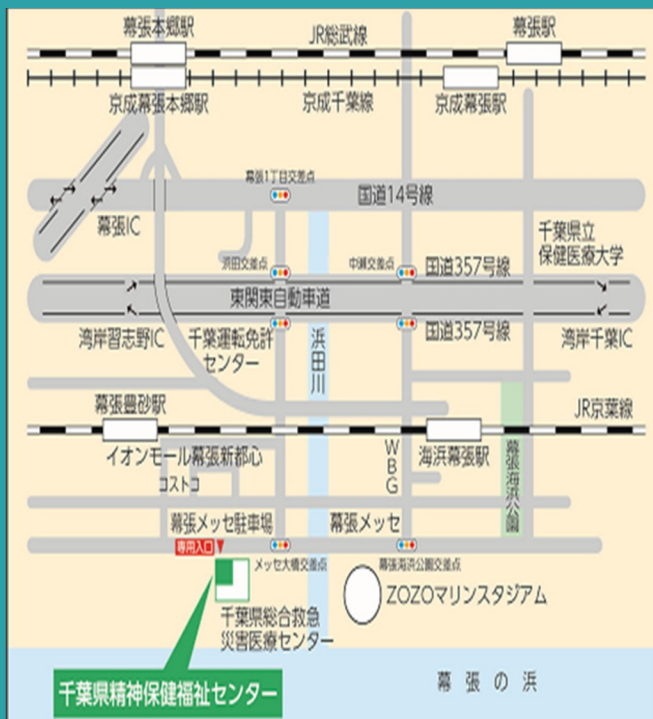


こんなことで、悩んだり
困っていませんか？

ご本人の悩みごと
人に会うのが苦手
外が怖い
不安、イライラする
どうしたらいいか
わからない

ご家族の困りごと
子どもとコミュニケーション
がうまくとれない
仕事に就こうとしない
身近な人に相談できない
将来のことが不安

その悩みごとや困りごと
千葉県ひきこもり地域支援センター
に相談をしてみませんか？



千葉県精神保健福祉センター

幕張の浜



千葉県ひきこもり
地域支援センター

〒261-0024
千葉県千葉市美浜区豊砂6番1
(千葉県精神保健福祉センター 内)

ひきこもり相談電話
043-307-3812

建物右側入口から
エレベーターで
4階に上がります



「ひきこもり」の
ことをお悩みの方

一人で悩まないで
お電話ください

千葉県ひきこもり
地域支援センター



相談無料
匿名電話OK

「ひきこもり」とは...

仕事や学校に行かず、家族以外の人との交流をほとんどせずに
自宅にひきこもる状態 をいいます

自室や家から全く出られない人や
散歩や図書館・コンビニは行ける、
他者と交わらない形で外出できる人もいます

ひきこもりの原因は、
様々な要因がからみあい、
生じることがほとんどです

ひきこもりは特別な現象ではなく
何らかの原因で誰にでも
ひきこもることがあります

ひきこもりの状態は人それぞれ、
ひとり一人への理解が大切です

一人で悩みを抱えず、
まずはご相談ください

千葉県ひきこもり地域支援センター 支援内容

電話相談 相談電話番号 043-307-3812

月～金曜（祝日・年末年始を除く） 午前9時30分～午後4時30分

- 千葉県内のひきこもりご本人、ご家族、ひきこもりの支援者が相談できます
- 相談内容によっては、公的支援機関や民間支援団体をご紹介します
- 来所相談を希望される方は、電話相談の際にお申し出ください

※千葉市の方は、千葉市ひきこもり地域支援センター（電話043-204-1606）へ問合せ下さい

※15～39才までの相談は子ども・若者総合相談センターライトハウスちば043-420-8066をご利用いただけます

来所相談、訪問相談

- 来所相談では、ご本人やご家族の話を伺い、悩みの解決につながる支援を相談員が共に考えます
- 必要に応じ医療に関するご相談にも対応しています
- ご本人への訪問相談を希望する場合は、来所相談の際にご相談ください

当事者の居場所

- ご本人が自宅以外に日中を過ごせる場所としてセンターの一室にて開催しています



- 参加の前にセンターでの来所相談が必要です

家族教室（全6回）※定員あり

- ご家族がひきこもりを学び、ご本人と家族が安心できる関係作りを目指します
- 同じ悩みを持つ家族どうしが語り合います
- 参加の前にセンターでの来所相談が必要です

市町村等へ後方支援、講演会・研修会開催

- 地域での家族教室開催やケース検討など市町村等へ後方支援を行います
- 地域の方に向け講演会や支援者向け研修会を開催いたします

相談無料
匿名電話OK

ホームページはコチラ 

