

## ひきこもりとは？

- 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。
- 他者と直接的な交流をもたない外出（買い物・ドライブ）は可能なこともあります。

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」

## ひきこもりの原因と対応は？

- ひきこもりの原因は、ストレスや環境の変化によるもの、精神的な疾患によるものなど様々で、1つに特定できない場合があります。
- ひきこもりは、状態を示す言葉で病気の名前ではありませんが、その背景に精神疾患や発達障がいに関連している場合が多くあることがわかってきています。
- 本人や家族の努力だけで解決するのは難しい場合もあります。
- それぞれの方に応じた対応を見極めることが大切です。

## 支援機関一覧

### <保健福祉事務所・保健所>

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（長野市の方はこちら）	

### <市町村>

検索	長野県ひきこもり支援センター → 市町村窓口
----	------------------------

### <まいさぼ（生活就労支援センター）>

生活や就労などでお困りの方に包括的な支援を行ってくれる相談機関です。

検索	まいさぼ一覧表
----	---------

### <長野県子ども・若者サポートネット>

子ども・若者の社会的自立支援のために、関係機関との連携調整や相談支援を行います。

検索	長野県ひきこもり支援センター → 関係機関情報
----	-------------------------

【長野県ひきこもり支援センターホームページ】



## 長野県

# ひきこもり支援センター



ひきこもり支援センターは、相談事業、教育研修、関係機関との連携、ひきこもり支援に関する情報発信を目的とした機関です。

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

令和3年1月改訂

# ひとりで悩まずご相談ください!

何かしなければと  
思うけど、一歩踏  
み出せない…

相談先がわから  
ない…

将来が不安…

どう接してよい  
かわからない…

## ★ 電話相談

- お電話で専門の相談員がご相談をお受けします。

月～金曜日（年末年始、祝日を除く）  
午前8時30分～午後5時15分  
☎ 026-266-0280

## ★ 来所相談（予約制）

- まずは電話にてご連絡ください。
- ご相談は無料です。
- 個人の秘密は守られます。

ご本人、ご家族からのご相談はもちろん関係機関の方からのご相談にも応じます。

相談内容によっては、保健福祉事務所、市町村、まいさぼ（生活就労支援センター）、医療機関、地域若者サポートステーション、福祉機関、家族会などをご紹介しますこともあります。



# ひきこもり支援センターの役割



## ★ 青年期グループ

社会参加に向けて第一歩を踏み出すための支援として対人交流が苦手な青年を対象としたグループ活動を実施しています。

レクリエーション、スポーツ、料理、散歩、ソーシャルスキルトレーニングなどの活動を行っています。（事前に個別相談が必要です。）

## ★ 教育研修及び技術支援

支援者に対して、相談支援のスキルアップを図るための研修会を開催しています。また、保健所や市町村等の研修会や家族教室等への講師派遣をしています。

## ★ 関係機関との連携

関係機関の情報交換・共有等の会議に参加し、支援機関との連携を行っています。

### 〈主な関係機関〉

- ✓ **保健福祉事務所・保健所**  
精神科医師による相談日を予約制で設けています。  
保健師による相談もできます。
- ✓ **市町村の担当課**  
身近な相談窓口として、相談ができます。

## ★ 家族教室の開催

保健福祉事務所と連携し、圏域ごとにひきこもり家族教室を開催しています。

## ★ ひきこもりサポーター養成研修

ひきこもりサポーター派遣事業を実施する市町村から依頼を受けて、養成研修会を開催しています。

## ★ 情報発信

ご家族向けに基本的な知識や対応、支援機関の情報、本人向けに相談案内などのリーフレットを発行しています。



ホームページにて、ひきこもりについての基本的な知識や情報、センターの事業内容、支援者向けの研修会や講演会のご案内等を掲載しています。