

一人で悩んでいませんか？

- 一歩が踏み出せない
- 職場の人間関係に悩んで、自分に自信がない
- 仕事をしたいがどうしたらいいかわからない
- お金がなくて困っている
- 子どもが外出しないで部屋にこもっている
- 自分はひきこもりなの？



相談機関一覧

県の相談支援機関

● 自立支援センター 巣立ち ●

所在地：山形市小白川町 2-3-30

☎：023-631-7141（専用電話）

受付時間：〔電話相談〕月火木金 9～17時

〔来所相談〕月火木金 9～12時（予約制）

（年末年始・お盆・祝日は除く）



主な民間団体の相談支援機関

● 特定非営利活動法人 With優 ●

（個別相談・学習支援・就労支援）

所在地：米沢市赤芝町字川添 1884

☎：0238-33-9137

受付時間：

〔電話相談・来所相談〕

月～土曜日 9時～17時 1-3月までは土曜日閉館

（年末年始・お盆・祝日は除く）



● 特定非営利活動法人 から・ころセンター ●

（家族会・相談支援・居場所提供・就労継続支援B型）

所在地：米沢市東 2-8-116

☎：0238-21-6436

受付時間：

〔電話相談・来所相談〕

月～日曜日 10時～17時30分 祝日可

（年末年始・お盆は除く）

SNS・チャット相談

● まもろうよ ころ ●（厚生労働省）



<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>

悩んだり

困っているあなたへ...

～ひきこもり支援～



一緒に一歩踏み出してみませんか？



《町の相談窓口》

白鷹町健康福祉課

健康推進係 ☎0238-86-0210

地域包括支援センター係

☎0238-86-0112

受付時間：月～金 8:30～17:15

（年末年始・祝日は除く）



ひきこもりとは…

様々な要因によって、社会的な参加が減り、長期にわたって自宅にとどまり続けている状態のことをいいます。



世間の目が気になり、誰にも相談せず解決しようと抱え込んでいませんか？

話をすること・相談することで、気持ちが楽になったり、アドバイスが得られたりすることもあります。

まずは、話してみてください。

そして、一緒に考えさせてください。



【ご本人への支援】

町での取り組み

《電話・来所相談》
随時受けております。お気軽にご相談ください。

《こころの相談会》
公認心理師による相談会です。
こころに悩みを抱えているご本人・家族が相談できる場です。
予約が必要なため、町の相談窓口へお問い合わせください。

特定非営利活動法人^{ういず}With優
特定非営利活動法人から・ころセンターの取り組み

《出張相談会》
白鷹町健康福祉センター会場にて開催。
(2回-3回/年程度)
予約が必要な個別相談会です。
詳しい日程に関しては、町報にてお知らせいたします。
臨時開催も可能です。場所や相談手段の柔軟な対応も可能です。お気軽にご相談ください。

秘密は守ります

【周りの方ができること】

3つのポイント

気づく 聴く つなぐ

原因を探しても問題は解決しません。

《気づくこと》

ご本人のいつもと違う・元気がない・ため息をついている等の変化を感じて気づいてあげることが大切です。

《聴くこと》

悩んでいる方がいたら声をかけてあげましょう。悩みを打ち明けてくれたことに感謝して、特別な言葉かけでなく、耳を傾けてあげましょう。
静かな場所で、落ち着いて話ができる場所を選び、困っている事・悩んでいる事を一緒に整理してみましょう。

《つなぐこと》

困っている事・悩んでいる事が明らかになったら、一緒に相談先について考えましょう。ご本人が行くことが難しい場合は、家族や支援者だけでも相談してみましょう。

ご本人の状態は、回復に向かったり、立ち止まったりします。ご本人・家族・支援者の小さな変化の積み重ねが大切です。

