



あたしたちに
聞かせてください



社会とのつながりの第一歩に

居場所

市内には民間が運営しているひきこもり当事者向けの居場所があります。場所・日時など詳しくは各事業所へお問い合わせください。



みんなで学ぼうひきこもり

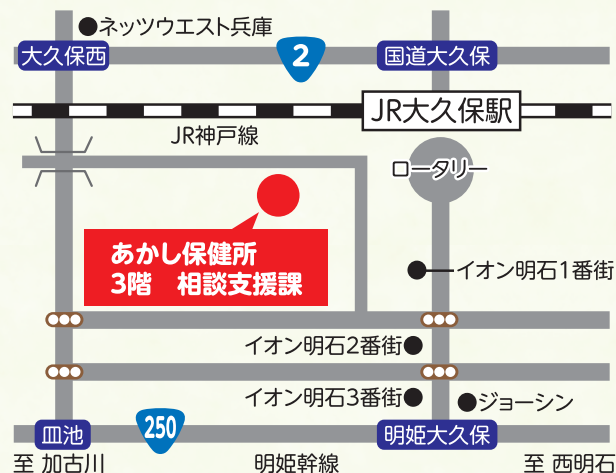
出前講座

- 開催日 随時(希望日)
- 内容 ひきこもりの基礎知識と対応
- ご希望の方は下記へお問い合わせください

あかし保健所 相談支援課内

明石市ひきこもり相談センター

明石市大久保町ゆりのき通1丁目4-7
Tel. 078-918-5669 Fax. 078-918-5440



明石市ひきこもり相談センター



キーさん

コモリー

ヒーさん

明石市ひきこもり相談センター公式キャラクター

電話相談



ひきこもり専門相談ダイヤル
078-918-5659

相談対応時間はいずれも
平日8:55～17:40となります

来所相談

JR大久保駅南口からすぐ

ご家族からの相談でも
ご本人からの相談でも大丈夫です

保健師・精神保健福祉士・
看護師・臨床心理士等が対応しております

WEB相談



メールでの相談はこちらまで
(yorisoi@city.akashi.lg.jp)



訪問相談



どうぞお気軽にご相談ください

家族教室

- 対象者 継続相談されているご家族
- 場 所 あかし保健所
- 内 容 ひきこもりの基礎知識と対応(講義)、
座談会



当事者会

- 対象者 継続相談されているご本人
- 場 所 あかし保健所
- 内 容 季節ごとのミニセミナー、製作、
ゲーム、その他小グループ活動



支援の流れ

1 相談申し込み(電話・メール)

まずご連絡ください
相談希望日時をお伺いします



2 初回相談

不安な気持ちや困っていることをお聞きます
ご本人が必ずしも同席する必要はありません



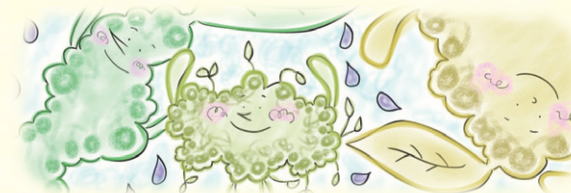
3 継続相談・訪問

ご家族・ご本人の希望に応じて
定期的な相談・支援をしていきます



4 次のステップへ

ひとつずつ目標をクリアしてご本人の目指す
ゴールへとじっくり進んでいきましょう



明石市ひきこもり相談センター

明石ひきこもり相談

(<https://www.city.akashi.lg.jp/hokensyo/h-kensui/hikikomori.html>)



Twitterでも
情報発信しています

