

## 相談の流れ

### 電話相談

#### <本部>

017-787-3953

受付：月～金（9：00～16：00）

#### <サテライト>

017-735-8066

受付：火・木（10：00～15：00）

### 来所相談

本部またはサテライトにてお話を伺います。**家族のみの相談も可能です**  
予約制となっておりますのでお電話ください。

**※相談は無料です**

### 継続相談・グループ支援

継続的に相談をお受けしたり、グループ支援の見学や利用、関係機関を紹介することもあります。

青森県ひきこもり地域支援センターとは、ひきこもりに特化した相談機関となっております。青森市内に窓口を2か所設置しておりますのでご都合のよいほうにご相談ください。

#### <本部>

青森県立精神保健福祉センター内

住所：青森市三内字沢部353-92

電話：017-787-3953



#### <サテライト>

県民福祉プラザ 3F

住所：青森市中央3丁目20-30

電話：017-735-8066



## ひきこもり相談 ご案内



青森県  
ひきこもり  
地域支援センター

## ひきこもりとは

様々な要因の結果として、学校、アルバイトや仕事といった外での社会参加を避け、家庭にとどまり続けている状態をいいます。その背景には障害や病気、生きづらさが関係しているかもしれません。家族だけで抱えこまず、ひきこもり地域支援センターに相談してみませんか。

## センター活動内容

### 電話相談・来所相談・訪問支援

ご家族やご本人からの相談をお受けしております。ひきこもり問題を家族だけで抱えこまずご相談下さい。

### グループ支援

ご本人たちが集まる「ほっと・ステーション」ご家族たちが集まる「青年期ひきこもり家族教室」を開催しています。

### 連絡協議会の設置

各支援機関との連絡協議会を設置し、連携を図ります。

### 人材育成研修

各支援機関を対象にひきこもり支援に関する研修会を開催し、支援者育成をします。

## ひきこもり ほっと・ステーション

こんな思いをもっていませんか？

- 安心できる場がほしい
- 先が見えなくて不安
- 人と話す練習がしたい
- 話を聴いてほしい

社会参加の一步手前  
あなたがほっとできる

**居場所**です。

概ね15歳～40歳程度の青年を対象として、月2回程度実施、ボードゲームやスポーツをしております。  
※参加費は無料ですが、保険加入の費用はかかります。

## 青年期 ひきこもり家族教室

活動内容

- 医師の講話
- 心理師の講話
- 当事者発表
- 話し合い

ひきこもり問題を抱える家族が集まり一緒に対応を話し合い、不安やストレスを軽減するための集まりです。家族だけで抱えず

**仲間とともに**

学びあう場です。

概ね15歳～40歳程度のひきこもりなどの問題を抱えるご家族を対象として、月1回実施しております。  
※参加費は無料となっております。