

まずは相談してみませんか？

ひきこもりは、
誰にでも起こり得ることで

誰かに話すことで

気持ちが少し軽くなることもあります。

相談は、はじまりの一步です。

これからの道のりを

一緒に考えてみませんか？



「ひきこもり」とは

さまざまな要因の結果として、就学、就労等の社会参加を避けて、生活上の困難を抱え、他者との交流が限定的（希薄）な状態をさします。

自室や屋内で過ごす方、外出できる方まで活動範囲はさまざまです。また、ひきこもりの背景に、精神疾患や発達障がい等が関係している場合もあります。

岐阜県ひきこもり地域支援センター (岐阜県精神保健福祉センター内)

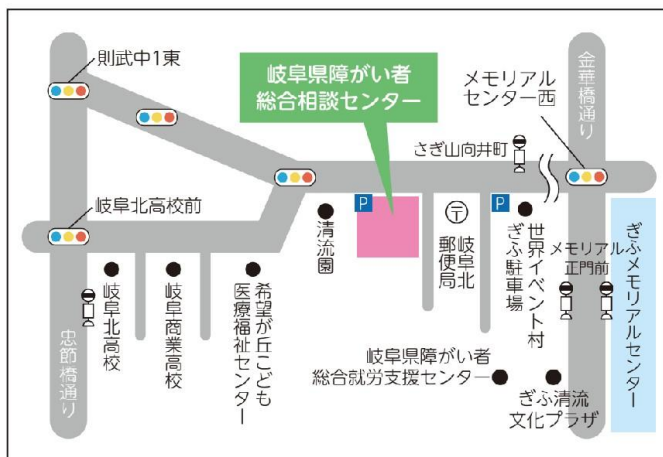
〒502-0854

岐阜市鷺山向井2563-18

岐阜県障がい者総合相談センター(※) 2階

電話 058-231-9724

※建物名称



路線バスをご利用の場合

- ・三田洞線「メモリアル正門前」バス停から約580m
- ・忠節長良線「さぎ山向井町」バス停から約150m

車でお越しの場合

- ・駐車可能な台数が限られていますので、センター正面が満車の場合は、世界イベント村ぎふ駐車場（有料）をご利用ください。

イラスト：小路 希世さん

ひきこもりかな...

ひとりで悩んで いませんか？



対人関係や社会参加に
不安を感じていませんか？
ご本人やご家族等から
相談をお受けしています。

岐阜県ひきこもり地域支援センター
(岐阜県精神保健福祉センター内)

このようなご相談をお聞きしています

ご家族の声

- 学校や仕事に行きたがらない
- 本人への声掛けや対応がわからない
- 育て方や家庭に問題があったのかも…
- 病気や障害が影響しているのかも…
- 将来が不安
- 見守っていたが変化がない



ご本人の声

- 人と接するのが苦手、怖い
- 何をやってもうまくいかない
- 周囲に気持ちをわかってもらえない
- どこにも自分の居場所がない
- 生きる力がわからない
- どうしたらよいかかわからない…

初回は、ご家族だけの相談が半数以上です。

ご家族が相談することで、

ご本人の相談につながる場合があります。

相談方法（予約制・秘密厳守）

ひきこもり支援コーディネーターや
医師等が相談をお受けします

電話相談 来所相談（要予約）

ご本人だけでなく、ご家族のみのご相談も
お受けしています

☎058-231-9724

月～金（祝休日・年末年始除く）

9：00～12：00，13：00～16：00



※相談内容によっては、他機関をご紹介します場合があります。

お住いの市町村や保健所にも
相談窓口があります

各窓口は

岐阜県ひきこもり支援ガイドブック

検索

相談で大切にしていること

- 対話に努め、関係づくりを大切にしています。
- 社会参加、就労や就学、自己実現など、多様な生き方、価値観を尊重し、ご本人のペースにあわせて希望する歩みをサポートします。

このような支援を行っています

個別相談

初回相談後、必要に応じて継続相談を行っています。
ご本人の希望やペースに合わせた情報提供や、必要な支援機関をご紹介します。

グループミーティング

ご本人
の集い

同じ悩みを抱える仲間と共に、安心して
過せる場です。
屋内や屋外活動をゆったりとしたペース
で開催しています。

ご家族
の集い

家族同士の分かちあいの場です。
学習会や交流会を開催しています。

居場所

- らららの森（対象：ご本人）
岐阜県図書館で開催
各地域でも居場所（委託）を開催（スタッフ常駐）
- フリースペース（対象：ご本人）
岐阜県ひきこもり地域支援センターで開催



情報発信

ホームページ等により、ひきこもりに
関する情報を発信しています。県民向け
に普及啓発活動を行っています。



ひきこもりピアサポーター活動

当事者によるピアサポーター活動（居場所の運営、
活動ミーティング、経験を伝える活動等）を通して、
当事者に寄り添う支援に取り組んでいます。