

機関名：一関市健康こども部健康づくり課

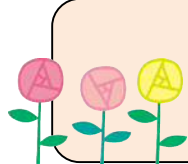
住所	〒021-0026 一関市山目字前田13番地1	
連絡先	電話	0191-21-2160
	FAX	0191-21-4656
	メール	
設置期間・所管部署等	一関市健康こども部健康づくり課	
ホームページ	<a href="https://www.city.ichinoseki.iwate.jp/index.cfm/28,0,56,749,html">https://www.city.ichinoseki.iwate.jp/index.cfm/28,0,56,749,html</a>	

実施している支援内容

相談支援	名称	ひきこもり相談			
	対象（年齢・地域等）	ひきこもり状態にあるご本人とその家族			
	支援形式	電話相談		電話番号	
		面接相談	○	場所	
		メール		メールアドレス	
		訪問			
		その他			
	日時	①原則月曜日 年38回 ②平日8：30～17：15			
	費用	無料			
	予約	要予約			
その他・備考	①公認心理師による市民のこころの健康相談 ②保健師等による相談				

居場所支援	名称	フリースペースひだまり			
	対象（年齢・地域等）	ひきこもり状態にあるご本人とご家族			
	支援形式	ミーティング形式	○		
		フリースペース形式	×		
		作業・活動形式	×		
		その他			
	日時	原則第1・3月曜（祝日を除く）13：30～15：30			
	費用	お茶代1回50円をいただく場合があります			
	予約	初回参加前に要相談			
その他・備考					

家族教会室	名称	
	対象（年齢・地域等）	
	日時	
	予約	
	その他・備考	



# 公認心理師による 市民のこころの健康相談

あなたのこころの悩みや問題を公認心理師との対話を通じて、整理や解決（改善）に向けて一緒に考えていきます。どうぞご利用ください。

会場	相談時間	(原則、月曜日が相談日となっています。)					
		4月	5月	6月	7月	8月	9月
一関保健センター (健康づくり課)	10:00~ 12:00 13:30~ 15:30	10	1	5	18	7	4
	13:30~ 15:30				24 ひきこもり 相談		
花泉支所	10:00~ 12:00		22				25
千厩支所	10:00~ 12:00				31		11
	13:30~ 15:30			19 ひきこもり 相談			
室根支所	13:30~ 15:30				31		
川崎支所	10:00~ 12:00		8				
藤沢支所	13:30~ 15:30		8				11
大東保健センター (済民)	10:00~ 12:00			12		21	
東山支所	13:30~ 15:30					21	

○相談員は、沖田憲一先生（元岩手県立南光病院臨床心理科長/公認心理師/臨床心理士/精神保健福祉士）です。

○個人の秘密は守られますので、ご安心してご相談ください。

○相談は無料です。（相談時間はお一人40分程度です）

○服薬中の方は「お薬手帳」をお持ちください。

○事前予約が必要です。下記までお問合せください。



## 〈相談予約・問合わせ先〉

健康づくり課 (一関保健センター2階)	0191-21-2160
東部健康推進室 (一関市役所千厩支所内)	0191-53-3952
北部健康推進室	0191-72-4087

# 公認心理師による 市民のこころの健康相談

あなたのこころの悩みや問題を公認心理師との対話を通じて、整理や解決（改善）に向けて一緒に考えていきます。どうぞご利用ください。

会場	相談時間	(原則、月曜日が相談日となっています。)					
		10月	11月	12月	1月	2月	3月
一関保健センター (健康づくり課)	10:00~ 12:00 13:30~ 15:30	2	6	4	9	5	4
	13:30~ 15:30				29 ひきこもり 相談		
花泉支所	10:00~ 12:00		20			26	
千厩支所	10:00~ 12:00		13			19	
室根支所	13:30~ 15:30		13			19	
川崎支所	10:00~ 12:00			11			
藤沢支所	13:30~ 15:30			11			
大東保健センター (渋民)	10:00~ 12:00	16			15		11
東山支所	13:30~ 15:30						11

○相談員は、沖田憲一先生（元岩手県立南光病院臨床心理科長/公認心理師/臨床心理士/精神保健福祉士）です。

○個人の秘密は守られますので、ご安心してご相談ください。

○相談は無料です。（相談時間はお一人40分程度です）

○服薬中の方は「お薬手帳」をお持ちください。

○事前予約が必要ですので、下記までお問合せください。



## 〈相談予約・問合わせ先〉

健康づくり課 0191-21-2160  
 (一関保健センター2階)  
 東部健康推進室 0191-53-3952  
 (一関市役所千厩支所内)  
 北部健康推進室 0191-72-4087  
 (一関市役所大東支所内)

# フリースペースひだまりのご案内

フリースペースひだまりは、ひきこもりの状態にある人達がゆっくり過ごし、交流や活動を通して、少しずつ人と関わりあうことに自分のペースで向き合っていくための場所です。

今の生活から一歩踏み出したいと思っている方、その家族の方の参加をお待ちしています。

Q：どんな人が対象なの？

「ひきこもり」のご本人やその家族

※「ひきこもり」とは？

→ さまざまな要因から、概ね6ヶ月以上自宅に閉じこもりがちで、社会参加が少なくなっている状態のこと。

長い間、家から出られないでいるけど、これからどうしよう？

他の人とどう接すればいいか、どう話したらいいかわからな

家族がひきこもっているけど、どうしたらいいかわからない。

久しぶりに家の外に出たいけど、どこに行ったらいいのかな？  
気軽に行けるところはないかな？

Q：どんなことをしているの？

- ・ お茶会をしたり、就労施設の見学をしたりしています。活動内容は参加者の皆さんと相談して決めています。
- ・ 悩んでいること、困っていることについて、参加者同士で話し合いをしたり、講師の先生をお招きして勉強会を開催したりしています。
- ・ スタッフとの個別相談も可能です。
- ・ フリースペース開設中は、好きな時に来て、好きなように過ごしていただいで構いません。

開催日時については裏面をご覧ください。



Q: いつ、どこでやっているの？

【日時】原則毎月第1・第3月曜日 13時30分から15時30分まで

令和5年

4月	17日	5月	1日、15日	6月	5日、19日
7月	3日	8月	7日、21日	9月	4日
10月	2日、16日	11月	6日、20日	12月	4日、18日

令和6年

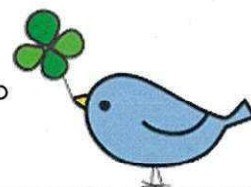
1月	15日	2月	5日、19日	3月	4日
----	-----	----	--------	----	----

※ 開設日が祝祭日の時はお休みします。

【場所】一関市勤労青少年ホーム（住所：一関市田村町3-20）

【参加費】お茶代として1回50円をいただく場合があります。

一関市勤労青少年ホームは、昔の一関市立図書館から南に100mくらい進んだところにあります  
(世嬉の一酒造さんの裏の磐井川沿い)



◇フリースペースに初めて参加を希望される方は、まずはこちらにご相談、お問合せください。ひきこもりの相談も可能です。

- ・一関市健康づくり課 Tel0191-21-2160
- ・平泉町保健センター Tel0191-46-5571
- ・地域活動支援センター一関 Tel0191-26-5472
- ・相談支援事業ブナの木園 Tel0191-48-5042

◇チラシ作成：一関保健所 保健課 Tel0191-26-1415

★こちらでも相談ができます

岩手県ひきこもり支援センター

住所：盛岡市本町通3-19-1

電話：019-629-9617

岩手県福祉総合相談センター4F  
(岩手県精神保健福祉センター内)