

機関名：岩手県一関保健所

住所	岩手県一関市竹山町7-5	
連絡先	電話	0191-26-1415
	FAX	0191-26-3565
	メール	
設置期間・所管部署等	岩手県一関保健所	
ホームページ	https://www.pref.iwate.jp/kennan/ichi_hoken/index.html	

実施している支援内容

相談支援	名称	ひきこもり個別相談			
	対象（年齢・地域等）	年齢の限定無し、管内の当事者及びその家族			
	支援形式	電話相談	×	電話番号	
		面接相談	○	場所	一関保健所
		メール	×	メールアドレス	
		訪問	×		
		その他			
	日時	令和5年5・7・9・11月、令和6年1・3月、第1月曜日 9:20~12:00			
	費用	無料			
	予約	要予約			
その他・備考	専門相談員による個別相談。保健師による相談については、平日8:30~17:15に随時受付（来所相談の場合は要予約）				

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）	年齢の限定無し、管内の当事者及びその家族		
	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	原則毎月第1・3月曜日（祝祭日を除く）		
	費用	無料（お茶代として、50円をいただく場合あり）		
予約	不要			
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	

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。

今の生活から一步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て構いません。

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）