

機関名：暮らしの自立支援センターきたかみ

住所	岩手県上市常盤台2丁目1-63	
連絡先	電話	0197-72-6074
	FAX	0197-72-8162
	メール	kurashijiritsu@gol.com
設置期間・所管部署等	社会福祉法人 北上市社会福祉協議会	
ホームページ	https://kitakami-shakyo.jp	

実施している支援内容

相談支援	名称	ひきこもり相談窓口			
	対象（年齢・地域等）	全年齢・市内全域			
	支援形式	電話相談	○	電話番号	0197-72-6074 (ひきこもり相談支援員：080-2831-8847)
		面接相談	○	場所	
		メール	○	メールアドレス	kurashijiritsu@gol.com
		訪問	○		
		その他			
	日時	月～金 9：00～17：00			
	費用	無料			
	予約	電話やメール相談は不要です。面談を希望される場合は一度ご連絡ください。			
その他・備考	<ul style="list-style-type: none"> ・本人やご家族等からのご相談に対して、ひきこもり相談支援員が現在の状況をお聞きし、今できることを一緒に考えたり、必要な情報提供を行います。 ・相談は、電話やメールでお受けしますが、必要に応じて面談や自宅等へのアウトリーチ訪問も可能です。 				

居場所支援	名称			
	対象（年齢・地域等）			
	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			
	費用			
予約				
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			



北上市 「ひきこもり相談窓口」の ご案内

相談無料・秘密厳守

北上市社会福祉協議会では「ひきこもり」に関する相談窓口を設置しています。
ひきこもり相談支援員が本人や家族等からの相談に応じ、今できることを一緒に考えます。
また、相談内容に応じて、適切な支援機関と連携します。

- ◆ 電話相談・面談予約：080-2831-8847
【開設日時：月～金曜日 9：00～17：00】
- ◆ メール：kurashijiritsu@gol.com

自宅等への
訪問も行います

NEW!!

- ◆ 公式LINEアカウント
北上市社協ひきこもり・不登校相談



LINEでも
相談できます

【ID：760imjhb】

「ひきこもり」とは??

厚生労働省のガイドラインでは社会的参加（仕事や学校に行かない等）を避け、6か月以上家庭などにとどまっている状態（他人と交わらない形での外出を含む）と定義されています。

「ひきこもり」は病気ではなく、状態を表した言葉です。（ただし、精神疾患や発達障害が一因の場合もあります。）

なぜ「ひきこもり」の状態になるの？

「ひきこもり」きっかけは、退職やきずつき体験など人それぞれです。「ひきこもり」の理由ははっきりしない場合が多いですが、その原因を探るよりも、「今、できること」「今、役に立つこと」「今、頼りになる人」を探ることが大切です。

ひきこもりで悩んでいる方へ

- 〈ご本人〉
 - 人と会いたくない。会うと疲れる。
 - 今の状態を何とかしたいと思っている。
 - 〈ご家族等〉
 - 子どもが、ひきこもりかもしれない。
 - どうしたら良いかわからない。
 - 悩み続けて、家族も疲れてしまった。
 - 子どもの将来がとて不安だ。
- 「あなたの気持ち」お聞かせください。

北上市社会福祉協議会
暮らしの自立支援センターきたかみ

024-0012 北上市常盤台 2-1-63
代表：0197-72-6074
（ひきこもり相談支援員：080-2831-8847）
メール：kurashijiritsu@gol.com

※この事業は北上市の委託を受けて、北上市社会福祉協議会が実施しています。

令和元年6月26日

厚生労働大臣からのメッセージ 抜粋

ひきこもりの状態にある方やそのご家族は、それぞれ異なる経緯や事情を抱えています。生きづらさと孤立の中で日々葛藤していることに思いを寄せながら、時間をかけて寄り添う支援が必要です。

誰にとっても、安心して過ごせる場所や、自らの役割を感じられる機会があることが、生きていくための基盤になります。ひきこもりの状態にある方やそのご家族にとっても、そうした場所や機会を得て、積み重ねることが、社会とのつながりを回復する道になります。

また、ひきこもりの状態にある方を含む、生きづらさを抱えている方々をしっかりと受けとめる社会をつくっていかねばならないという決意を新たにしました。まずは、より相談しやすい体制を整備するとともに、安心して過ごせる場所や自らの役割を感じられる機会をつくるために、ひきこもりの状態にある方やそのご家族の声も聞きながら施策を進めていきます。そして、より質の高い支援ができる人材も増やしていきます。

ひきこもりの状態にある方やそのご家族は、悩みや苦しみを抱え込む前に、生活困窮者支援の相談窓口やひきこもり地域支援センター、また、ひきこもり状態にある方が集う団体や家族会の扉をぜひ叩いて下さい。

国民の皆様におかれましては、あらゆる方々が孤立することなく、役割をもちながら、ともに暮らすことができる、真に力強い「地域共生社会」の実現に向けて、ご理解とご協力をお願いいたします。