

さいたま市 ひきこもり 相談センター

電話相談

048-762-8534

火・金曜日 9:00-17:00

- 電話相談の内容によって、来所しての直接相談の予約もできます。
- さいたま市内にお住まいの方が利用できます。
- 相談相談は無料です。

相談の
秘密は
守ります

話を
しっかり
聞きます

あなたの
気持ちを
大切にします

こんな支援が
できます。

相談者の方のペースやニーズに合わせて、
一緒に考えていきます。

ご家族向けの学習の場・
グループ活動



ご本人 ご家族の相談を
お受けします。



ご本人のグループ活動
同年代の方との
コミュニケーションの場・
仲間作りの場に

他相談機関の紹介



みんなで外出する
こともあります。



この印刷物は令和5年度国庫交付金等事業費等補助金に於て
5,000部作成し、1部あたりの印刷費用は10円です。

ご案内

JR 京浜東北線 与野駅東口より徒歩8分
こころの健康センター内に設置されています。



〒330-0071

さいたま市浦和区上木崎4-4-10

さいたま市子ども家庭総合センター「あいばれと」内 4階

TEL 048-762-8534 FAX 048-711-8907

受付時間 9:00-17:00

E-mail kokoro-hikikomori@city.saitama.lg.jp



ひきこもり
First Step

あなたの気持ちを
大切にします

相談の秘密は守ります

さいたま市ひきこもり相談センター



暮らしの
サポート

区役所
(支店、福祉課、保健センターなど)
障害者生活支援センター



病院・クリニック
カウンセリング
デイケア

ココロとカラダの
サポート



dream
近所を散歩してある。
家族と挨拶をする。
夢を少し考えてみる。

やりたいこと・なりたい自分

家族関係を考える。
仕事をする。
卒業する。
友達や仲間を作る。

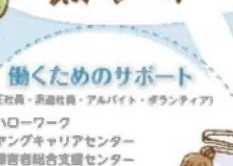


一緒に考えるところ

ひきこもり相談センター
こころの健康センター
子どもの精神保健相談室



安心できる場所



働くためのサポート

(正社員・派遣社員・アルバイト・ボランティア)
ハローワーク
ヤングキャリアセンター
障害者総合支援センター
若者自立支援センター
ボランティア



学ぶことのサポート

高校 (全日制、通学制、定時制)
サポート校・フリースクール
大学
専門学校



ちょっと一息
～リフレッシュの方法～

買い物・散歩・映画・物作り
読書・料理・スポーツ



人とつながる
ところ

コミュニケーションの
場が広がる。
趣味が広がる。
生活スタイルを見つける。

どこがあなたの
フリースペース?

『ひきこもり』といっても、
きっかけ、ひきこもりのカタチ、
周りの環境、回復の過程…etcは様々です。

こころの健康センターに相談にいらっしやっている、
ひきこもりを経験したご本人たちの
声を集めてみました。

何かヒントになることがあるかもしれません。

きっかけ

「自分でもよく分からない」
「大事にしていたことが、うまくいかなくなって…」
「大切な人との別れから、人生に興味が無くなった」
「人と話すことが面倒になった」
「誰のために生きてるのか分からなくなった」

家族との関係

「楽しそうにしていたら、何か言われるんじゃないかと怖かった」
「申し訳ない気持ち」
「言いたいことがありそうだけど、言わないでいてくれるのはありがたい」
「自分の分だけ食事がなかったのは辛かった」
「否定されるのはきつい。わかってくれないんだな、と思って話したくなる」
「決めつけて話してくるのは嫌」

家族のちょっとした言動が
とても気になって、
プレッシャーを感じたり、
責められているような感覚に
なったりすることがあるようです。

相談につながって

「自分のタイミング」はとても大切ですよ。
これまで話せなかったことを話すことで、
すぐに悩みごとが解決しなくても、
少しずつ気持ちに変化が起こるよう
です。

感じていること

「いつも逃げ腰」
「先を考えるのが面倒。何も考えたくない」
「最終的には死ねばいいや、って気持ちがある」
「考えると辛いから、考えないように必死だった」
「最初は人付き合いから離れた開放感」
「感情がよく分からない」
「何かしなきゃと思うのに、動けなくて苦しい」

ご本人は、自信を無くしていたり、
自分を責めたりしていることが多いため、
周囲の言動で、さらに自分を責めてしまう
ことがあるようです。周囲の方は、
まずは、ご本人のそのまの気持ちを
受けとめてあげてください。

人それぞれだけれど、
相談できるところが
あることは覚えておいてほしい。
困っている人には、
相談を聞いてくれる
人がいるって伝えてあげてほしい。
自分も相談に行く前は、
知り合いに会ったらどうしよう、
とか考えて不安だったけれど、
行ってみたら
意外と大丈夫だったから。

ひきこもる理由は
色々あると思うけれど、
悩みごとを
ちょっとでも話したり、
聞いてもらえるだけでも
違うと思う。

利用者からの メッセージ

