

# ひきこもり つながり先 あれこれ

～頑張りすぎてエネルギーがなくなり、家にこもりがちの方、  
見守っているご家族の方へ～

▶を押すとリンク先につながります。

「どうしたらいいのかな」と迷ったり、困ったら…

## 相談

- こころの健康センター
  - ▶ひきこもり相談センター
  - ▶子どもの精神保健相談室
- ▶教育相談



★リフレッシュの方法  
買物・散歩・映画・読書・  
ものづくり・料理・スポーツ

## 居場所

### 【つながり】

- ▶当事者グループ・家族会

### 【居場所】

- ▶若者自立支援ルーム
- ▶児童センター
- ▶民間支援団体
- ▶こどもの居場所（こども食堂・学習支援教室・プレイパーク）

### 【学び】

- ▶教育相談室
- ▶不登校等児童生徒支援センター（Growth）
- ▶外国人のかたへ



皆さんが安心できる場所は家以外に  
ありますか？自分に合っている場所  
を一緒に探してみませんか？あなた  
に合った場所や人が見つかるかもし  
れません。

## ご本人



★エネルギーがなくなったら、  
安心・安全な場所でゆっくり一休み。

## 生活のサポート

- 区役所
  - 支援課
  - 保険年金課
  - 高齢介護課
- ▶福祉課（福祉まるごと相談窓口）
- ▶障害者生活支援センター

## 活動・体験



- ▶ボランティア
  - 地域活動
- ▶障害者総合支援センター
  - 就労移行支援事業所
- ▶地域若者サポートステーション
- ▶ハローワーク



## ▶支援団体

## こころとからだのサポート

- ▶病院・クリニック
  - デイケア
  - カウンセリング
- ▶区役所 保健センター



★やりたいことやなりたい自分  
こんなことができたらいいな。夢を少し考えてみる。こんなふうになりたい  
な。

あなたらしい生き方、ゆっくり、自分のペースを大切に。