

## 「ひきこもり」のことで、何かお困りごとはありませんか？ あなたのそばに、相談できる場所があります

邑楽町では、「ひきこもり」に関する **相談窓口** をご用意しています。

ひきこもりは、誰にでも起こりえます。悩みや苦しみを抱え込む前に、「不安」や「気になっていること」など、どのようなことでも結構ですので、あなたのタイミングでお気軽に下記の相談窓口までお聞かせください。

### Q どんな場合に相談をすればよいですか？

まずは、些細なことでも何でも、安心して相談してください。  
ご本人やご家族に寄り添いながら、お話をお聞きします。

今は働いていなくて家にいる、近所のコンビニなどには出かけるが、ふだんは一人で家にいる、長年外に出ていないなど、  
お一人お一人の状況に応じて、必要とする支援をご紹介します。

あなたが一步を踏み出したいタイミングで、  
「不安」や「気になっていること」など、どのようなことでもお聞かせください。

### Q 対象年齢はありますか？

年齢制限はありません。  
ひきこもりについて気になる方は、何歳の方でもご相談いただけます。

### Q 家族が相談してもいいのですか？

ご家族は、ひきこもりで苦しんでいるご本人にとって、一番身近な支援者です。  
ご家族の方もご相談ください。

「ひきこもり」に関する町相談窓口はこちら。

#### **邑楽町保健センター（健康づくり課）**

邑楽町中野2570-3

TEL:0276-88-5533

#### **福祉介護課 障害福祉係（役場庁舎内）**

邑楽町中野2570-1

TEL:0276-88-5511(内線：153)

▼ホームページ

邑楽町

検索



## こころの健康相談

ひきこもりや不登校を始め、物忘れや気持ちが落ち込むなど、こころの健康に関する相談を精神科医師がお受けします。詳しくは町ホームページや広報紙でご確認ください。



群馬県の「ひきこもり」相談窓口はこちら。

### 群馬県ひきこもり支援センター

(群馬県こころの健康センター内)

- TEL: 027-287-1121
- 住所: 群馬県 前橋市 野中町368

▼ホームページ

群馬県 ひきこもり支援センター

検索



内閣府が行った実態調査によると、ひきこもり状態にある人は、15～39歳でおよそ54万人（平成27年度調査）、40～64歳でおよそ61.3万人（平成30年度調査）と推計されています。



あなたや身近な人がひきこもりになったとき、それを受け入れ、対応していくことは簡単ではありません。また不安も決して小さくないでしょう。

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。生きづらさと孤独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大切です。

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。

ひきこもりは病気ではありませんが、どうしても本人や家族の努力だけで解決するのが困難なケースもあります。そのようなときには、家族以外の第三者の支援を求めることが必要になってきます。まずは専門の相談機関に相談することから始めてみましょう。

