

相談の流れ

電話相談

<本部>

017-787-3953

受付：月～金（9：00～16：00）

<サテライト>

017-735-8066

受付：火・木（10:00～15:00）

来所相談

本部またはサテライトにてお話を伺います。**家族のみの相談も可能です。**
予約制となっておりますのでお電話ください。

※相談は無料です

継続相談・グループ支援

継続的に相談をお受けしたり、グループ支援の見学や利用、関係機関を紹介することもあります。

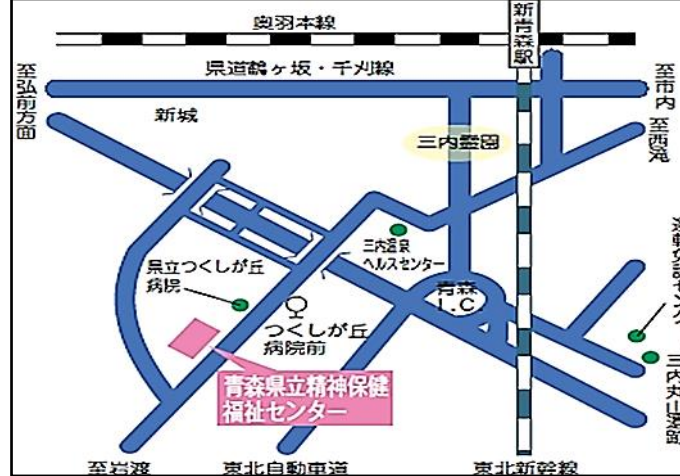
青森県ひきこもり地域支援センターとは、ひきこもりに特化した相談機関となっております。青森市内に窓口を2か所設置しておりますのでご都合のよいほうにご相談ください。

<本部>

青森県立精神保健福祉センター内

住所：青森市三内字沢部353-92

電話：017-787-3953



<サテライト>

県民福祉プラザ 3F

住所：青森市中央3丁目20-30

電話：017-735-8066



ひきこもり相談 ご案内



青森県
ひきこもり
地域支援センター

ひきこもりとは

様々な要因の結果として、学校、アルバイトや仕事といった社会参加を避け、家庭にとどまり続けている状態をいいます。その背景には生きづらさや病気、障がいに関係しているかもしれません。家族だけで抱えこまず、ひきこもり地域支援センターに相談してみませんか。

センター活動内容

電話相談・来所相談・訪問支援

ご家族やご本人からの相談をお受けしております。ひきこもりに関するお悩みは家族で抱えこまずご相談下さい。

グループ支援

ご本人たちが集まる「ほっと・ステーション」、ご家族たちが集まる「ひきこもり家族教室」を開催しています。

連絡協議会の設置

各支援機関との連絡協議会を設置し、連携を図ります。

人材育成研修

各支援機関を対象にひきこもり支援に関する研修会を開催し、支援者育成をします。

ひきこもり ほっと・ステーション

こんな思いをもっていないませんか？

- ・ 安心できる場がほしい
- ・ 先が見えなくて不安
- ・ 人と話す練習がしたい
- ・ 話を聴いてほしい

社会参加の一手手前
あなたがほっとできる

居場所です。

対象：おおむね10代以上の方

月2回、ボードゲームを中心に開催しております。スポーツなども可能で、実施内容は参加者が決めております。

※参加費は無料ですが、保険加入の費用はかかります。

ひきこもり家族教室

活動内容

- ・ 医師の講話
- ・ 心理師の講話
- ・ 当事者発表
- ・ 話し合い

ひきこもりの悩みを抱える家族が一緒に対応を話し合い、不安やストレスを軽減するための集まりです。家族だけで抱えず

仲間とともに

学びあう場です。

対象：おおむね10代以上の、ひきこもりなどの問題を抱えるご家族

5月～2月の月1回実施しております。

※参加費は無料です。