

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

矢板市 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、「お悩み」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。

あなたが一歩を踏み出したいタイミングで、  
「お悩み」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」に関する相談窓口はこちら。

#### 矢板市社会福祉課

矢板市本町5番4号

- 電話番号：0287-43-1116
- Email：shakaifukushi@city.yaita.tochigi.jp

※市町村以外の相談窓口は、**裏面**をご覧ください。

矢板市以外の「ひきこもり」相談窓口はこちら。

## 栃木県子ども若者・ひきこもり総合相談センター 「ポラリス☆とちぎ」

栃木県宇都宮市下戸祭 2-3-3

- 開所日：火曜～土曜 10:00～19:00
- 定休日：日曜・月曜・祝日・年末年始
- 電話番号：028-643-3422
- Email：soudan@polaris-t.net

▼ホームページ



ポラリス☆とちぎでは、中高年(概ね 40～64 歳)のひきこもり支援のため、中高年ひきこもり専用電話相談窓口を設置しています。

中高年ひきこもり専用電話相談窓口 電話番号:028-643-3438

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への支援に向けて

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。

住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。