

ご本人へ

ひきこもりの方の多くが焦りや不安を抱えています。自分で答えが見つからないときは、まずご相談ください。一歩踏み出すあなたを支援します。

ご家族へ

だれかに話をするだけで気持ちが楽になったり、一緒に考えると、問題の整理ができます。ご家族だけでも相談してみましよう。

ひきこもり相談電話
098-888-1455

月曜日～金曜日（祝日、慰霊の日、年末年始を除く）
午前10時～12時、午後1時～4時

～ひとりで悩まないで～

まずお電話を



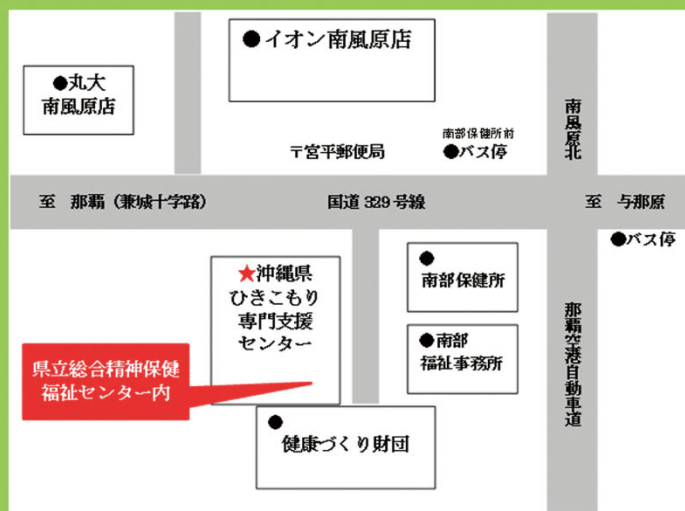
ひきこもり



かな？



地図・交通案内



バス停【南部保健所前】から徒歩約3分
30: 泡瀬東線、37: 那覇新開線、38: 志喜屋線、39: 百名線、
41: つきしろの街線、91: 城間線、191: 城間線

〒901-1104 南風原町字宮平 212-3
(沖縄県立総合精神保健福祉センター内)



沖縄県

ひきこもり専門支援センター

ひきこもりって？

ひきこもりとは、さまざまな理由により、社会参加の場面（学校・仕事・友人との交流）がせばまり、おおむね6ヶ月以上家庭にとどまり続けている状態です。心と体が疲れている場合は、ひきこもることが必要なときもあります。

正しい理解を

甘えやなまけではなく、ひきこもりの背景は人それぞれです。まずは正しい知識を持ちご本人にあった適切な対応や支援を考えていく必要があります。自分自身や家族を責めたり、原因探しをするのはやめましょう。

ひきこもり専門支援センター

ひきこもりが長期化してくると社会参加や自分らしく生きていくことが難しくなります。そこで、当センターの相談員がひきこもりでお困りの本人や家族の相談に応じています。

※必要に応じて、お住まいの地域の、他の専門機関等をご紹介させていただくことがあります。

また、ご相談の内容に応じて、教育や福祉、保健・医療、労働などの関係機関と連携して、具体的な支援方法を一緒に考えていきます。

※ご本人を支援する中で、医療的なりハビリテーションが必要なときは、沖縄県立総合精神保健福祉センターのデイケアもご紹介できます。



相談の方法は？

○電話相談

月曜日～金曜日
（祝日・年末年始等を除く）
午前10時～12時
午後1時～4時

○専用電話

098-888-1455

○来所相談（予約制）

※面接での相談を希望する場合は事前に予約をしてください。

○相談は無料です。