

困っていること  
悩んでいること

## ひきこもり 相談支援窓口

まずは電話又  
はメールでご  
相談ください

電話又はメールで相談

窓口にお越しただいで相談

自宅へ訪問して相談

外に出るのが怖い・・・  
学校に行けない・・・  
会社に行けない・・・  
人とかかわるのが苦手・・・  
昼夜逆転してしまった・・・  
まわりと同じようにできない・・・



「悩み」について一緒に考えます。

【例】

- ・ひきこもりで孤立  
→定期的な居場所の紹介
- ・働きたいけど不安が強い場合  
→働く悩みが相談できる場との連携  
→就労支援員によるハローワーク等での支援

ひとりで抱え込まず相談してみませんか

## ひきこもりとは

ひきこもりは誰にでも起こります。抱えているストレスをうまく解消できず、ひきこもることがあります。

ひきこもることは本人のために必要な休養です。

「ひきこもり」は病名ではなく、様々な要因によって社会的な参加の場面が狭まり、自宅以外での生活の場が長期にわたって失われている状態のことをいいます。

西 脇 市  
ひきこもり相談  
支援窓口

## 西脇市社会福祉課

月曜日から金曜日の8:30～17:00  
※祝日及び年末年始  
(12/29～1/3)は除く

☎ 0795-22-3111  
✉ [kakehashi@city.nishiwaki.lg.jp](mailto:kakehashi@city.nishiwaki.lg.jp)  
〒 西脇市下戸田128番地の1

