

「ひきこもり」に関する相談窓口

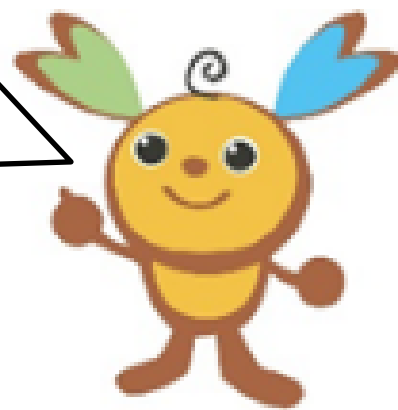
ひきこもり まずは理解することからはじめましょう

「ひきこもり当事者の声を聴こう」

～厚生労働省 ひきこもり VOICE STATION～

ひきこもり当事者の声の動画、ひきこもりのイベント情報、ひきこもりに関する情報、専門家からの応援メッセージ、相談機関の検索、ひきこもりチャットナビがあります。

こちらからアクセス



<ひきこもりからの回復のため>

「ひきこもり」とは 6 か月以上にわたり、家族以外の人との接触を避け、学校や職場などの社会生活に参加せず、ほとんど自宅ですごしている状態のことです。

◇まずはご相談ください～相談窓口～東松島市役所 健康推進課

☎0225-82-1111 (平日 8:30～17:15) (※東松島市に住民票がある方)

相談することで、ご家族の辛さを軽減したり、本人の支援のきっかけになります
今後について一緒に考えたり、希望に応じて支援機関におつなぎします

ひきこもり
相談窓口



～個別相談会もあります(相談無料) 事前予約が必要です

【申し込み先】☎0225-95-1431(直通) 東部保健福祉事務所母子・障害班

【内 容】精神科医・精神保健福祉士による個別相談(1 ケース 60 分程度)

【対 象】ひきこもりや思春期問題を抱えた本人とそのご家族、関係者など

【相談会場】石巻合同庁舎2階 一般診察室 (石巻市あゆみ野5丁目7番地)

【日 程】火 曜：精 神 科 医：①10:00～ ②11:30～ ③13:30～ ④15:00～

木曜：精神保健福祉士：①13:00～ ②14:00～ ③15:00～ ④16:00～

令和7年5月8日(木) 精神保健福祉士	令和7年9月11日(木) 精神保健福祉士	令和8年1月8日(木) 精神保健福祉士
6月10日(火) 精神科医	10月14日(火) 精神科医	2月10日(火) 精神科医
7月10日(木) 精神保健福祉士	11月13日(木) 精神保健福祉士	3月12日(木) 精神保健福祉士

～その他の相談機関は裏面へ～

相談窓口(すべて相談無料)

石巻圏域子ども・若者総合相談センター ☎0120-255-820 (火～土 11:00～18:00) ※ただし、第 2.4 火曜、祝祭日は閉所)	◎困っているけど、どこに相談していいかわからない人を支援します。 相談方法▶面接・電話・メール (ホームページよりメール相談、予約を受け付けています) 対 象▶39 歳までのご本人と、そのご家族
ユースサポートカレッジ石巻 NOTE ☎0225-25-5374 メール info@npo-switch.org (月～金 10:30～16:00/土日祝 定休)	◎生きづらさ(漠然とした将来の不安や就労・就学の悩み等)を感じている方の支援をしています。 相談方法▶電話またはメールにて初回面談の予約 内 容▶就労、就学支援、進路決定サポート 等 対 象▶中学卒業から 29 歳までのご本人とそのご家族
石巻地域若者サポートステーション ☎0225-90-3671 メール ishisapo@roukyou.gr.jp (月～金 10:00～17:00 受付 16 時まで 土日祝日 定休)	◎働くことに踏み出したい方へ…働くことに興味がでてきた方への支援をしています。 相談方法▶面接・電話 内 容▶就労支援、同行支援 等 対 象▶15 歳～49 歳までのご本人とそのご家族
宮城県ひきこもり地域支援センター ☎0229-23-0024 (月～金 9:00～16:00) ※まずは電話にてお問合せください	相談方法▶面接、電話 対 象▶宮城県内に居住する 18 歳以上の本人とそのご家族 支援内容▶フリースペース(安心して過ごせる場と他者との交流の場) 【家族会の開催】 ◎同じ悩みを抱えるご家族が集まり、講話やお互いの体験や気持ちを分かち合うことで安心感が生まれます。 (開催日): 月 1 回 (対 象): ひきこもりの方がいるご家族

居場所支援(費用無料)

マイスペースここてらす石巻 ☎0225-25-7609 (月水金 10:00～15:00 祝祭日はお休み) 石巻市羽黒町 2 丁目 6-51	◎家以外の安心して過ごせる場所です。 あなたにあわせて自由にすごせる場所です ・例えば…ゲーム、ペーパークラフトなど(Wifi あります) もちろん、何もせずに過ごすこともできます。 ・送迎は要相談 対象▶ 義務教育終了後からおおむね 50 歳まで
オンライン居場所「おらんちラウンジ」 特定非営利活動法人 Switch ☎022-762-5851 (問い合わせは: 平日 9:00～17:00) メール info@npo-switch.org ホームページへ 	週 1 回開催(毎週月曜日) 参加無料(通信費は自己負担) インターネットを活用したオンラインの居場所です。 交流支援、学習支援、相談支援など、ひとりひとりの状況やニーズに合わせたプログラムがあります。 対象▶ 「宮城県内にお住まいの、義務教育終了後で 15 歳以上のひきこもり状態にある方」

