

## 宍粟市

# ひきこもりに関する相談のご案内

宍粟市では、ひきこもりに関する相談を実施しています。  
ご本人・家族等の相談、匿名での相談も可能です。

### ●個別相談（要予約）

実施日時： 毎月第2・4水曜日 13時～15時（1組1時間程度）

（変更する場合がありますので、広報やしーたん放送でご確認ください。）

申込み： 福祉相談課 TEL 63-3168

相談員： 兵庫ひきこもり相談支援センター播磨 brunch の相談員と市の保健師

※事前予約制、先着順のご案内になります。

必ず電話等でご予約ください。

### ●相談窓口（随時）

実施日時： 月～金 8時30分～17時15分 ※土日・祝日・12/29～1/3 除く

随時電話相談や窓口での相談を受け付けています。ひきこもりに関することでお悩みの方は、お気軽に、福祉相談課やお近くの各保健福祉課までお電話ください。市の保健師が相談に応じます。

○福祉相談課 TEL63-3168 ○一宮保健福祉課 TEL72-2100

○波賀保健福祉課 TEL75-8800 ○千種保健福祉課 TEL76-8600



### ひきこもりとは、

仕事や学校に行かず（社会参加を回避）、かつ家族以外の人との交流をほとんどせずに、6か月以上続けて自宅に引きこもっている状態（ときどき買い物などで外出することもあるという場合もひきこもりに含める）と厚生労働省ではひきこもりを定義しています。

思いを誰かに吐き出すことで少し心がほぐれ、外へ一歩踏み出すきっかけにつながればと思います。

# ◆「ひきこもり」に関する電話相談窓口◆

—兵庫県等が実施する相談窓口—

## ●ほっとらいん相談（青少年のための総合相談・ひきこもり専門相談）

専用ダイヤル 078-977-7555

実施日時 曜日：月・火・水・金・土（週5回） ※祝日・12/29～1/3を除く  
時間：午前10時から12時、午後1時から4時

相談内容 ひきこもりの専門相談  
個々の相談に応じた適切な専門機関等の紹介

相談員 心理士等の資格を持つ専門スタッフ

## ●兵庫ひきこもり相談支援センター播磨ランチ

（認定特定非営利活動法人 コムサロン21）

専用ダイヤル 079-240-6299

実施日時 月～土 10時～17時  
※休み：第2・第4土曜、日、祝、年末年始、お盆

相談内容 電話相談・面接相談・訪問支援・セミナー・地域相談会・カウンセリング

ご本人や家族からのご相談を受け付けています。  
ひとりで悩んでいるあなた、思いきって電話してみませんか？



SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS

2030年に向けて  
世界が合意した  
「持続可能な開発目標」です

