

## ※ ひきこもり相談窓口のご紹介 ※

三笠市では「ひきこもり」に悩んでるご本人やご家族などからの相談をお受けします。

ひきこもりの原因は様々であり、厚生労働省の定義では「6か月以上自宅にひきこもって、会社や学校に行かず、家族以外との親密な対人関係がない状態」とされています。「外に出るのが怖い」「何かしなければと思うけどなかなか一歩が踏み出せない」「家族がひきこもっているが、どう関れば良いのかわからない」など決して一人で悩まないで一緒に対応方法を考えていきましょう。ひきこもりでお悩みのご家族の相談をお受けし、解決の糸口を見つけるお手伝いをします。お気軽にお問い合わせください。

### 《市役所》

相談機関	内 容	窓 口
ふれあい健康センター 電話 3-2010	① 心ころやからだの悩みに関する事 ② 障害者就労に関する事 ③ 高齢者に関する事	① 保健福祉課 健康係 ② 保健福祉課 福祉係 ③ 地域包括支援センター
福祉事務所 電話 2-3995	① 民生委員児童委員への相談 ② 生活困窮に関する事	① 福祉総務係 ② 保護係
教育委員会 電話 2-2197	不登校など学校生活に関する事	学校教育係

※相談窓口の受付時間 月～金曜日（祝日を除く）午前8時30分～午後5時

### 《その他》

相談機関	内 容	窓 口（受付時間）
北海道ひきこもり成年相談センター 電話 011-863-8733	ひきこもりに関する事	ひきこもり専用電話 月～金曜日（祝日を除く） 午前9時30分～午後0時 午後1時～午後4時
そらち生活サポートセンター 電話 0120-279-234	仕事に関する事（生活の不安など）	相談電話 フリーダイヤル 月～金曜日（祝日を除く） 午前9時30分～午後5時
岩見沢保健所 電話 0126-20-0122	心ころやからだの悩みに関する事	健康支援係 月～金曜日（祝日を除く） 午前9時30分～午後5時