## 「ひきこもり」とは

「ひきこもり」はさまざまな要因によって社会的な参加の場がせばまり、就労や就学などの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指します。
一つの原因で「ひきこもり」が生じるわけではありません。
適切な支援機関に相談することが有効です。

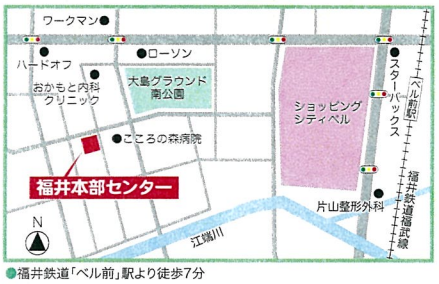
## 一人で悩まずに まずは相談してみませんか？

ひきこもりの悩みは様々です。誰かに話すことで気持ちが少し楽になったり、一緒に考えることで今後の見通しを立てることができるかもしれません。一人で考え込まないようにしましょう。

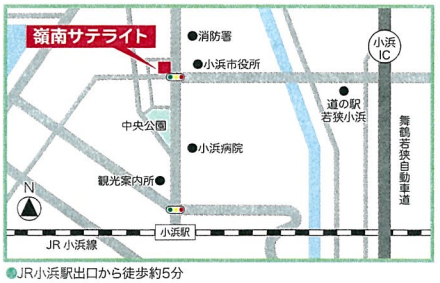
## ご家族の方へ

ひきこもりは甘えやなまけだと思われることがありますが、そうではありません。「元気」や「自信」がなくなっている状態です。そしてご本人やご家族だけで問題を解決することが困難な場合も、少なくありません。
まずは、ひきこもりについて正しい知識をもち、ご本人に合った適切な対応が必要です。
「ひきこもり」が長くなるほど、社会生活に戻るまでに時間がかかりますし、ご家族の不安も大きくなります。
「ひきこもり」の長期化を防ぐためには、適切な支援を得ることが大切になります。

## アクセス




●福井鉄道「ベル前」駅より徒歩7分
●福井駅前発、運動公園行き京福バス「舞屋」停留所より徒歩3分、または「ベル前」停留所より徒歩5分




●JR小浜駅出口から徒歩約5分


福井県ひきこもり地域支援センター
そよぎネット

**福井本部センター**
〒918-8018 福井県福井市大島町柳401
☎0776-87-0412　Fax:0776-87-0413

**嶺南サテライト**
〒917-0078 福井県小浜市大手町5-10
☎0770-59-1965　Fax:0770-59-1465

**事業本部**
特定非営利活動法人
えちぜん青少年自立援助センター
〒915-0096 福井県越前市瓜生町3-19-1
☎0778-29-3637　Fax:0778-42-7237


福井県ひきこもり地域支援センター
# そよぎネット

ひとりで悩まないで
誰かに相談してみませんか

「ひとりで頑張らなくていいよ。」
「頼っても、甘えてもいいんだよ。」
誰かに寄りかかることは、
弱さでなく人間らしさです。

# ひとりで悩まないで、誰かに話してみませんか

## 本人・家族など

- 何らかの生きづらさを抱え生活上の困難を感じている
- 家族を含む他者との交流が限定的（希薄）である
- 支援を必要とする状態にある

## まずはお電話ください

福井本部センター
☎0776-87-0412
嶺南サテライト
☎0770-59-1965
（どちらもひきこもり地域支援センターのお電話です）

そよぎネットHP

## 相談窓口

月曜～金曜日　8:30～17:15
（土日・祝日・年末年始除く）

## 分野ごとの専門機関と連携します

保健所　福祉事務所　児童相談所
学校などの教育機関　医療機関
ハローワーク　若者サポートステーション
スクラム福井　家族会など

## 福井県ひきこもり地域支援センター そよぎネット

ひきこもり地域支援センターでは相談の内容に応じて以下のような方法で取り組みを行っていきます。

### 面接相談

ご家族のみでの来所も可能です。具体的にお話を伺いながら、解決策を一緒に考えていきましょう。
※面接相談は予約制です

### 訪問相談

本人の状況や気持ちに合わせて、訪問相談も実施しています。本人の気持ちを大切にします。

### 家族会（家族教室）

ひきこもりの問題で悩んでいるご家族のつらさや苦しさを共有し、分かち合うとともに、ひきこもりに関する知識や対応の仕方を学ぶ場を提供します。
共に悩み、共に乗り越えていきましょう。
開催日時などお気軽にお問い合わせください

### あきらめないでください

少し勇気を出して話をしてみませんか？
今困っていること一緒に考えましょう

**あなたのお電話おまちしています**