

これって、ひきこもり…？



実は大学に行っていない。
そのことを親は知らない。
家にいる時間が
多くなってきた…



職場でパワハラにあって、
仕事に行かなくなった。
就活する気持ちは
あるけど…



人とかわるのが苦手で
外出することがつらい。
最近、誰とも話してない…



私が担当している人が
部屋から出てこない。
専門職からも相談できるの…？



本人は相談に行けないけど、
家族だけでも
話を聞いてくれるかな…



WEBもどうぞ

きっと大丈夫、ドアは開きます。
どうぞお気軽にお電話ください。



「ひきこもりかどうか分からない」「どこに相談すればいいかわからない」など、
もやもやしている状態でも、水戸市保健所では相談ができます。どうぞお気軽にお電話ください。
相談内容によって適切な相談先を紹介できます。匿名のご相談OK、守秘義務があります。

水戸市保健所

健康づくり課 精神保健相談係
〒310-0852 水戸市笠原町993-13

電話：029-243-7311

匿名相談OK

守秘義務厳守





ひきこもり 専門相談

ひきこもりに関する相談に
精神科医が応じます



日時：毎月第1金曜日
14:00～16:00

対象：ひきこもり状態にある方
その方を支える家族など
予約：事前相談のうえ必要

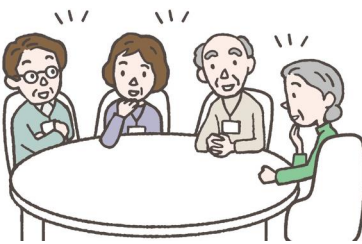
部屋にこもって外にでない、学校やアルバイト、仕事など、外との交流（社会参加）を避けるといったひきこもり状態が続いている方やその家族に、精神科医が相談に応じます。

*精神科や心療内科で治療中の方は対象外となります。



ひきこもり 家族教室

家族同士が集い
交流しながら
負担軽減を図る場です



日時：毎月第3月曜日
13:30～15:00

対象：ひきこもり状態にある方
を支える家族など
予約：不要 *初回のみ事前相談

ひきこもりに関する知識やかかわり方について学習したり、同じ悩みを持つ家族が、お互いの経験について話し合うことができます。家族同士の仲間づくりや情報交換によって、家族の精神的負担軽減を図ることを目的にしています。



ぶらんけっと ～当事者の居場所～

当事者の方が
安心して集える場です



日時：毎月第2・4水曜日
13:30～15:00

対象：ひきこもり状態にある方
予約：不要 *初回のみ事前相談

トランプ、ボードゲームや軽い運動などを通じて、参加者同士の交流や、外に出るきっかけづくりとしても利用することができます。少人数で実施しており、無理なく集える場です。



どうぞお気軽に
お電話ください！



水戸市保健所

健康づくり課 精神保健相談係
〒310-0852 水戸市笠原町993-13

電話：029-243-7311

匿名相談OK

守秘義務厳守

