

～ ひきこもりで悩んでいませんか？ ～

人に会いたがらない

自分の部屋から出てこない

このままでは将来が不安

他人とのコミュニケーションがうまくとれない

家族が疲れてしまっている



どこに相談したらよいのかわからない



- *ひきこもりは、病気の名前ではありません。怠けでもありません。
- なんらかの要因により、元気や自信がなくなっている状態といえます。
- *ご本人の状態や背景によって、対応はそれぞれ異なってきます。
- *まずは、自分だけ・家族だけで抱えず、相談してみませんか？

《 ひきこもり相談窓口「自立支援センター“巣立ち”」のご利用案内 》

対 象：ひきこもりで悩んでおられる方やご家族の方などで、相談機関や医療機関等、どこにもつながっていない方

相談方法：【電話相談】日 時：毎週 月・火・木・金曜日

9時から12時まで 13時から17時まで

電 話：023-631-7141（相談専用）

【来所相談】日 時：毎週 月・火・木・金曜日 9時から12時まで

（予約制です。事前にお問合せください）

場 所：山形県精神保健福祉センター（裏面の地図参照）

費 用：無料

まずは電話でご相談いただき、相談内容によって来所していただくなどした上で、今後の支援方針を検討いたします。

必要に応じて、適切な県内の支援機関や団体を紹介します。

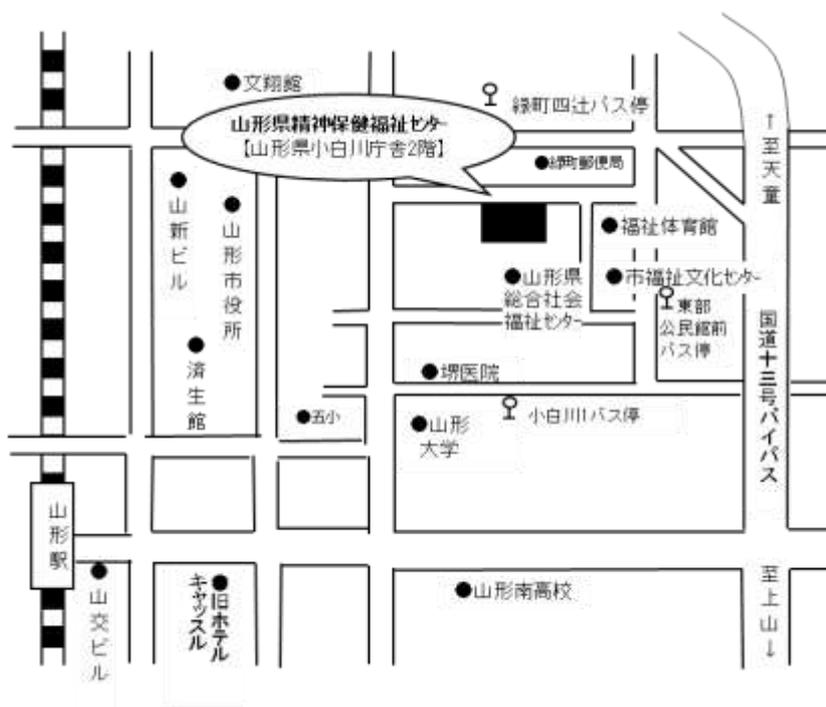
（もし、主な原因が精神疾患であれば、医療機関での治療が優先されます。）



ひきこもりに関する相談は、保健所のほか、各市町村でも受け付けています。

機関名（所在地）	電話番号
村山保健所（山形市）	精神保健福祉担当 023（627）1184
最上保健所（新庄市）	精神保健福祉担当 0233（29）1266
置賜保健所（米沢市）	精神保健福祉担当 0238（22）3015
庄内保健所（三川町）	精神保健福祉担当 0235（66）4931
山形市保健所（山形市）	精神保健福祉担当 023（616）7275
※山形市以外の村山地域にお住まいの方は、村山保健所へご相談ください。 ※各市町村の窓口は、保健・福祉を担当する課へおたずねください。	

【山形県精神保健福祉センターへのアクセス】



●交通機関●

JR山形駅より

- ・徒歩 約30分
- ・タクシー 約10分
- ・バス 約15分

- ①「山形市役所」下車 徒歩15分
- ②沼の辺、千歳公園待合所行
「緑町四辻」下車 徒歩5分
- ③宝沢、関沢行
「小白川1丁目」下車 徒歩5分
- ④ベニちゃんバス東くるりん
「東部公民館前」下車 徒歩3分

自立支援センター“巣立ち”

山形県精神保健福祉センター内
 山形市小白川2-3-30 山形県小白川庁舎 2階
電話：023-631-7141（相談専用）
 ☆ホームページもご覧ください☆



2024年10月作成