

# ひきこもりに関する相談窓口

嘉手納町役場 福祉課 障害福祉係

ひきこもりに関して困っていたら、ひとりで悩まないで、まずご相談ください。

## 1. ひきこもりとは

「ひきこもり」とは、さまざまな理由により、社会参加の場面（学校・仕事・友人との交流）がせばまり、おおむね6か月以上家庭にとどまり続けている状態です。

自宅にこもるだけでなく、買い物に出かける人でも、他者との関りがなく社会に出ることができない場合はひきこもりとしてとらえています。

心と体が疲れている場合は、ひきこもることが必要なときもあります。ただ、長期化すればするほど、心身への影響が大きく、社会参加や就労への道が難しくなります。

## 2. ご本人へ

ひきこもっている状態に焦りや不安を感じた時は、まずご相談ください。  
一人で抱え込まず一緒に考えていきましょう。



## 3. ご家族へ

ひきこもりになったことを家族自身が自分を責めたり、責任を押し付けたりしないでください。  
誰かに相談することで、解決への足がかりとなるかもしれません。  
まずはご家族が第一歩をふみだしてみませんか？



## 4. ひきこもり関連の支援機関を下記のとおり紹介します。

### 嘉手納町の相談窓口

支援機関名	住所	連絡先
嘉手納町役場 福祉課 障害福祉係	嘉手納町字嘉手納 588 番地	TEL 098-956-1111（内線 277・189） Mail shogaifukushi@town.kadena.okinawa.jp

\* 役場に行くことが難しい方は、福祉課の相談員が訪問致します。

お電話やメールでのご相談も受け付けておりますので、ご相談ください。

## 沖縄県の相談機関

支援機関名	住所	連絡先
沖縄県ひきこもり専門支援センター (沖縄県総合精神保健福祉センター内)	南風原町字宮平 212-3	098-888-1455
中部保健所(精神保健班)	沖縄市美原 1-6-28	098-938-9700
沖縄県子ども若者みらい相談プラザ 「sorae」	那覇市首里石嶺町 4-373-1 沖縄県総合福祉センター西棟 3階	098-943-5335

## 雇用・就労機関

支援機関名	住所	連絡先
地域若者サポートステーション沖縄	沖縄市中央 2-28-1 BC コザ 3階 (旧コリンザ)	098-989-4224
ハローワーク沖縄	沖縄市住吉 1-23-1	098-939-3200

## 当事者・家族会

名称	活動場所	連絡先	活動日
KHJ 全国ひきこもり家族会連合会沖縄支部 ていんさぐぬ花の会	なは市民活動支援センター内	070-5277-2036	毎月第1土曜日 13時～16時
中部地区 ひきこもりを考える交流会	沖縄市社会福祉センター	090-9783-8990	毎月第4もしくは 第5日曜日 14時～17時
NPO 法人沖縄青少年自立援助センターちゅらゆい 不登校・ひきこもり親の会	うるま市健康福祉センター うるみん	098-923-0697	毎月第2火曜日 18時～19時45分
つどい	沖縄国際大学 9号館1階介護 実習室、 ボランティア支援室	090-1949-8825 (知名)	概ね第4土曜日 (変更あり) 10時～12時

## その他の機関

名称	住所	連絡先
NPO 法人サポートセンター ゆめさき	沖縄市高原 6-7-40	098-923-4123
NPO 法人沖縄青少年自立援助センター ちゅらゆい	うるま市田場 1641-1	098-923-0697
NPO 法人 夢 WALK	浦添市宮城 4-22-6-101 マンション MK	098-870-1456
ひきピアルーム	オンライン	Mail : hikipeer@gmail.com