

## 中学を御卒業する皆様へ・保護者様へ

中学校、御卒業おめでとうございます。義務教育が終了し、新しい生活が始まります。これからの社会生活では、さまざまなことを体験されていくことと思います。うれしいことも楽しいこともあれば、どうしたらいいんだろう・・・と悩んでしまうこともあるかもしれません。中学校卒業後に相談できる窓口を御紹介します。

# ひとりで悩んでいませんか？

- ◎なんとなく学校に行きたくない…
- ◎家族と話をしない、顔を合わせない…
- ◎コンビニには出かけるけど、人と話をしない…
- ◎人と接するのが苦手… ◎進路が決まっていない…

話すことで気づくこともあります。私たち相談機関は、今できることを一緒に考えていきます。

## 愛知県精神保健福祉センター

(対象:名古屋市を除く愛知県内にお住まいの方)(年齢制限はありません)

★Eメール相談 <https://www.pref.aichi.jp/soshiki/seishin-c/soudan-mail.html>

ひきこもりに関する相談をメールでお受けしています。  
愛知県精神保健福祉センターのホームページから入ることができます。

★ひきこもり相談専用電話 **052-962-3088**

受付時間 月～金(年末年始・祝日を除く)  
午前9時から正午、午後1時から午後4時30分まで

まずはこちら  
へお電話を！

★面接相談 予約制です。相談希望の方は、まず、上記へお問い合わせください。

お住まいの地域での相談窓口は、

○保健所における ひきこもり相談・メンタルヘルス相談(年齢制限はありません)

下記のQRコードを読み取るか、裏面を御覧ください。

\*あいち相談窓口ナビでは、いじめや非行問題などの様々な相談の窓口が検索できます。

あいち相談  
窓口ナビ検索




まずは、電話で  
ご相談ください。

名 称	管 轄 区 域	電 話 番 号
瀬戸保健所	瀬戸市・尾張旭市・豊明市・日進市・長久手市・愛知郡	0561-82-2158
春日井保健所	春日井市・小牧市	0568-31-0750
江南保健所	犬山市・江南市・岩倉市・丹羽郡	0587-56-2157
清須保健所	稲沢市・清須市・北名古屋市・西春日井郡	052-401-2100
津島保健所	津島市・愛西市・弥富市・あま市・海部郡	0567-26-4137
半田保健所	半田市・知多郡	0569-21-3340
知多保健所	常滑市・東海市・大府市・知多市	0562-32-6211
衣浦東部保健所	碧南市・刈谷市・高浜市・安城市・知立市・みよし市	0566-21-9337
西尾保健所	西尾市・額田郡	0563-56-5241
新城保健所	新城市・北設楽郡	0536-22-2205
豊川保健所	豊川市・蒲郡市・田原市	0533-86-3626


**中核市へお住まいの方は下記の窓口へご相談ください**

名 称	受付時間	電 話 番 号
豊橋市 ・保健所 健康増進課	平日 8：30～17：15	0532-39-9145
・こども若者総合相談支援センター支援担当 ※39歳以下の方及びその家族	平日 10：00～17：00	0532-51-2855
岡崎市 ・保健所 健康増進課	平日 8：30～17：15	0564-23-6715
・ほっとサポートおかざき (ふくし相談課)	平日 8：30～17：15	0564-23-6292
・子ども・若者総合相談センターわかサポ ※39歳以下の方及びその家族	平日 8：30～17：15	0564-64-6665
豊田市 ・保健支援課	平日 8：30～17：15	0565-34-6855
・よりそい支援課	平日 8：30～17：15	0565-34-6791
・こども・若者総合相談センターRePPO-りっほ- ※小学生～39歳までの方及びその家族	火～日曜日 9：00～17：00	0565-33-1533
一宮市 ・福祉総合相談室	平日 8：30～17：15	0586-28-9145
・子ども・若者総合相談窓口 ※39歳以下の方	火～土曜日 9：00～17：00	0586-84-0003


**そのほかの市町村の窓口はこちらからも検索できます**



厚生労働省  
 ひきこもり支援ポータルサイト  
 「ひきこもり VOICE STATION」

**御本人の気持ち**

怠けたいと思ってひきこもっている人はまずいません。部屋でゲームやインターネットに没頭しているように見えても、心の底から楽しんでいるわけではなく、自分自身、ひきこもっていることを責めていたり、強い不安や葛藤を抱えており、身近な御家族に対して、攻撃的な態度を取ることもあります。また、心の中では、「何とかしたい」「自分を理解してほしい」という気持ちを持っています。ひきこもっていても、こうしたことにエネルギーを消耗しています。そんな彼らの多くは、早く社会参加したいと思いつつ、行動に移せず思い悩んでいます。

**御家族にできること**

御本人がひきこもっていることによって、御家族は大きな影響を受けています。育て方や家庭環境など、御自身を責めていることもあります。ひきこもっていることばかりにとらわれ、視野が狭くなってしまったり、御家族にも助けが必要で、相談機関や家族会での相談を通して、話をすることで気持ちが楽になることもありますし、的確な情報を得て、御自身なりの対処方法を身につけ、ゆとりを取り戻すことによって、御本人への対応に変化が出て、御本人の状態にも良い変化をもたらすことにつながります。まずは御家族だけでも、相談機関にお電話されることをお勧めします。