

◆ひきこもりの相談窓口

名称	所在地	連絡先
宮城県仙南保健福祉事務所 (仙南保健所)	大河原町字南 129-1	0224- 53-3132
宮城県仙台保健福祉事務所 (塩釜保健所)	塩釜市北浜 4-8-15	022- 365- 3153
宮城県仙台保健福祉事務所 岩沼支所 (塩釜保健所岩沼支所)	岩沼市中央 3-1-18	0223- 22-2189
宮城県仙台保健福祉事務所 黒川支所 (塩釜保健所黒川支所)	富谷市ひより台 2-42-2	022- 358- 1111
宮城県北部保健福祉事務所 (大崎保健所)	大崎市古川旭 4-1-1	0229- 87-8011
宮城県北部保健福祉事務所 栗原地域事務所 (栗原保健所)	栗原市築館藤木 5-1	0228- 22-2118
宮城県東部保健福祉事務所 (石巻保健所)	石巻市あゆみ野 5-7	0225- 95-1431
宮城県東部保健福祉事務所 登米地域事務所 (登米保健所)	登米市迫町佐沼 字西佐沼 150-5	0220- 22-6118
宮城県気仙沼保健福祉事務所 (気仙沼保健所)	気仙沼市東新城 3-3-3	0226- 21-1356
仙台市ひきこもり地域支援 センター ※仙台市在住者に限る	仙台市若林区 遠見塚 1-18-48	022- 285- 3581

◆お住まいの市町村へも相談できます

地域住民の健康増進や病気の予防などに関する相談窓口が設けられております。



◆他にもさまざまな相談窓口があります

ひきこもりの他、就労支援等について相談を受けている窓口があります。



◆まずはご相談ください

※令和3年度現在

宮城県ひきこもり地域支援センター
住 所：大崎市古川旭五丁目 7-20
(宮城県精神保健福祉センター内)
連 絡 先：0229-23-0024
受付時間：平日 9～12 時, 13～16 時
※祝日、年末年始を除く

宮城県ひきこもり地域支援センター南支所
住 所：仙台市太白区八本松一丁目
10-18-202
連 絡 先：022-393-5226
受付時間：平日 10～17 時
※祝日、年末年始を除く
※新規相談は、火～金曜日

※ 仙台市在住者は「仙台市ひきこもり地域支援センター
(022-285-3581)」へご相談ください。



こんなこと ありませんか？

コンビニは行けるが、
他の外出はない

対人関係を避けて
自室にいることが多い

学校を卒業後
働かずに家にいる



本人とどう関われば

良いのか分からない

焦る気持ちはあるが
一歩を踏み出せない

ひきこもりとは、6ヶ月以上にわたり、家族以外の人との接触を避け、学校や職場などの社会生活に参加せず、ほとんど自宅で過ごしている状態のことをいいます。状態はその方々で違い、家から全く出られない人もいれば、近くのコンビニなどに買い物に出られる人もいます。

<ひきこもりの経緯>

様々な問題が発生

いじめや不登校

就職活動の失敗

人間関係の
トラブル

精神疾患や
発達障害など



様々な問題にご本人
なりの対処をする

心と体が耐えられ
なくなり、対処でき
なくなってしまう



自分を守り、心のエ
ネルギーの回復のた
めにひきこもる



※ひきこもる背景は社会的な要因の場合やはっきりしない場合もあります。誰にでも起こりうることです。

<回復への道筋>

理解者の存在

安心して
過ごせる環境

エネルギー
チャージ

不安・恐怖の
軽減

ひきこもり

ひきこもり
からの回復

ひきこもり
の遷延

安心して過ごせる環境、挨拶や何気ない会話ができる家族等（理解者）との関わりから、元気を取り戻し、ひきこもり状態から回復していきます。

◆ひきこもりは相談できます

誰かに話すことで気持ちが楽になり、今抱えている辛さを軽減することができます。ご家族だけでも、相談してみませんか？

これからのことを一緒に考えませんか？

◆相談者の声



ご家族

相談はハードルの高いものだったけど、本音を話せて、気持ちが楽になった。

家族としてどのように対応すれば良いか分かるようになってきた。

勇気を出して相談したら、こんな自分でも理解してくれる人がいると分かって安心した。

一歩踏み出す時に支えてくれたため、心強かった。社会に踏み出すきっかけになった。



ご本人