



ご利用案内

ひきこもり相談専用ダイヤル 027-287-1121

【電話開設時間】月～金曜日の9時～17時
(祝日及び年末年始を除く)

※相談が集中した場合、つながりにくいことがあります。

【対象の方】ひきこもりについてお悩みのご本人、ご家族など
(群馬県内在住の方)

【相談方法】まずは上記相談ダイヤルにお電話ください



ひきこもり支援センター
(群馬県こころの健康センター内)
☎027-287-1121
〒379-2166 群馬県前橋市野中町368

こころの健康やひきこもりなどの相談窓口

県内の保健福祉事務所(管轄地域)	電話番号
渋川保健福祉事務所(渋川市、北群馬郡)	0279-22-4166
伊勢崎保健福祉事務所(伊勢崎市、佐波郡)	0270-25-5066
安中保健福祉事務所(安中市)	027-381-0345
藤岡保健福祉事務所(藤岡市、多野郡)	0274-22-1420
富岡保健福祉事務所(富岡市、甘楽郡)	0274-62-1541
吾妻保健福祉事務所(吾妻郡)	0279-75-3303
利根沼田保健福祉事務所(沼田市、利根郡)	0278-23-2185
太田保健福祉事務所(太田市)	0276-31-8243
桐生保健福祉事務所(桐生市、みどり市)	0277-53-4131
館林保健福祉事務所(館林市、邑楽郡)	0276-72-3230
前橋市保健所(前橋市)	027-220-5787
高崎市障害福祉課(高崎市)	027-321-1358

※その他、状況に応じた相談窓口をご案内します。

ひきこもり支援センター のご案内



ひきこもりのことで
悩んでいませんか？

群馬県のマスコット「ぐんまちゃん」

ひきこもり支援センター
(群馬県こころの健康センター内)

ひきこもりって？

学校、アルバイトや仕事といった外との交流を避け、6ヶ月以上にわたって家庭にとどまり続けている状態を指します。

買い物やドライブなど、他者と直接的な交流をもたない外出が可能な方もいます。



どうして、ひきこもっているの？

ひきこもりは、「甘え」や「怠け」、ご家族の「育て方の問題」によってなるものではありません。いくつかの要因が絡み合って、他者や社会とつながることが困難になっている状態です。

ひきこもりは、ストレスから身を守る一つの方法ではありますが、精神疾患（うつ病や統合失調症）、生まれつきの特性や障害等が関係している場合もあります。

そのため、それぞれの状態に応じた対応の工夫が必要です。

ひきこもり支援センターでは、このような活動をしています。

相談支援

電話相談、来所相談（予約制）により、相談内容を整理し、ご本人にとってよりよい生き方を一緒に考えたり、身近な相談機関等へおつなぎしたりしています。

また、途切れのない支援とするために、関係機関との連携を図っています。

家族教室

ひきこもりに関する理解を深めながら、ご家族自身が気持ちのゆとりを持っていただく機会としています。

詳しくは、センターへお問い合わせください。

研修会・講演会等

ひきこもりに関する研修会や県民向け講演会を行っています。

また、ホームページ等による情報発信も行っています。

このようなことで悩んでいませんか

ご本人

- ・人との関係が苦手で、社会とつながることが不安。
- ・ひきこもっていて、この先どうしていいかわからない…

ご家族

- ・自室にひきこもって、家族と顔を合わさない。
- ・将来のことを話題にすると怒る。
- ・どう接していいか、わからない。
- ・将来が不安でたまらない。



相談先がわからない…相談といっても、ためらいがある…

- ひきこもりは、誰にでも起こりうることで、特別なことではありません。まずは、**お電話でご相談**ください。