

ひきこもり相談窓口のご案内

当事者の声

「ひきこもり」は「甘えている」って言われてしまう。頑張っても外に出られないのに…。自分もつらい…

「ひきこもり」って言われたくないから仕事したい…。でもアルバイトに行っても疲れてしまって続かないの。

ずっと家にいると、親に心配させてしまう。どこかに自分の居場所があればいいのに…。

もう10年家にいる。仕事もしていないから、自分はどうしたらいいのかわからない。

自分の感性は理解してもらえない。自分は性的マイノリティ（少数派）かも？ 外に出るのがつらい…。

誰かに相談すると自己否定感が出てうまくいきません。共感できる居場所が欲しい。

利用できる方：伊那市にお住まいの方で概ね15歳から65歳未満の方で、6ヶ月以上仕事、学校などの社会活動がなく自宅にいて、今後の就学、就労、居場所づくり、医療機関受診、困窮などを相談したいと考えているご本人やご家族の方

相談時間：平日 午前8時30分から午後5時15分まで（祝日・年末年始を除く）

相談方法：面談・電話・メール・訪問に保健師、社会福祉士などが相談に応じます。
（ご家族のみのご相談でも対応します。）

連携機関：ご本人やご家族の方の同意を得て、下記のような関係機関と連携します。
伊那市役所関係課（こども相談室、社会福祉課等）、伊那市社会福祉協議会、障がい者総合相談センター、NPO法人など

相談窓口：

【伊那市福祉まちづくりセンター1階（伊那市山寺298番地1）】旧中央病院跡地

【伊那市役所 福祉相談課（地域包括支援センター）】

電話番号：0265-78-4111（代表） FAX：0265-78-5101

E-メール：fsk@inacity.jp

