



『こころの相談』

家族のこと、学校のこと、仕事のこと、人間関係、心身の不調など、こころの相談に応じます。

家族のこと



学校のこと



仕事のこと



人間関係



心身の不調



<来所相談> 予約制
<こころの電話相談>

午前9時～午後4時(月～金曜日/祝日及び年末年始を除く)
午前9時～午後5時(月～金曜日/祝日及び年末年始を除く)



『ストレス』と上手につきあいましょう

<ストレスチェック>

原則第2,3水曜日 9:00～16:00 予約制

自分のストレスに気づき、上手に対応できるよう、皆様をサポートします。

<夜間来所相談>

通常の相談時間内にご予約ください

原則毎週木曜日 18:00～20:00 予約制

仕事により通常相談時間に来所できない会社員等を対象にします。



『依存症』で悩んでいる方、 依存症について学びたい方

<依存症を考えるセミナー>

原則第1水曜日

ギャンブル依存症など10:00～12:00

アルコール依存症など13:00～16:00

アルコール依存症、ギャンブル依存症などに関する正しい知識や適切な対応を身につけるために開催しています。

<薬物依存症相談>

薬物依存症(アルコール含む)の方の相談をお受けしています。

薬物依存症本人のプログラムも開催しています。

● 本人プログラム

原則毎週金曜日 15:30～17:00



	月	火	水	木	金
第1週目			→	夜間来所相談(予約制)	薬物依存症本人プログラム
第2週目		依存症を考えるセミナー	ストレスチェック(予約制)		
第3週目					
第4週目					

ひきこもり地域支援センター

相談できる方 ひきこもり状態にある本人や家族など

相談方法 電話や面接にて相談をお受けします。必要な場合には家庭訪問を行います。また、内容に応じて、適切な関係機関におつなぎします。(面接相談:予約制)

開所時間 原則:月曜日～金曜日 9:00～12:00 13:00～17:00

ひきこもり地域支援センターでは、相談の他にも次のような事業を行っています。

- ▶ フリースペースの運営 (原則:火曜日・木曜日 10:30～12:00/13:00～14:30)
- ▶ 本人の会の開催(毎月:第4木曜日 13:00～15:00)
- ▶ 親の会の開催(毎月:第3火曜日 14:00～16:00)
- ▶ 関係機関による連絡協議会の企画・開催
- ▶ 研修会や学習会の実施
- ▶ リーフレットの作成などによる情報発信

