

悩んでいる方をご存知でしたら、伝えてあげてください。

令和2年10月

あなただけではありません。

# ひきこもり・不登校の状態にある方、 そのご家族の方へ



## ■相談窓口

「どうしてよいかわからない」「誰にも相談できない」と悩んでいませんか。自分一人や家族だけで抱えるのではなく、相談することが第一歩です。まずは、最寄りの機関や市町に相談してみましょう。

「身近すぎて抵抗がある・・・」という方は、家族会（親の会）やフリースペース、スクラム福井（2～3ページ）に参加、相談してみてください。

県担当機関	電話番号
福井県ひきこもり地域支援センター (嶺北、嶺南サテライト※)	0776-26-4400
福井健康福祉センター 地域保健課	0776-36-3429
坂井健康福祉センター 福祉健康増進課	0776-73-0600
奥越健康福祉センター 地域保健福祉課	0779-66-2076
丹南健康福祉センター 健康増進課(鯖江庁舎)	0778-51-0034
// 健康増進課(武生庁舎)	0778-22-4135
二州健康福祉センター 地域保健課	0770-22-3747
若狭健康福祉センター 地域保健課	0770-52-1300



## ※お知らせ

令和2年4月から、若狭健康福祉センター内に、福井県ひきこもり地域支援センター 嶺南サテライトを設置しました。

スタッフが相談対応や親の会、フリースペースの開催(2～3ページ)等の支援を行っています。

相談されたい方は、まずは電話(0776-26-4400 月～金 9時～17時)願います。

市町担当機関		電話番号	市町担当機関		電話番号
福井市	生活支援課 自立サポートセンターよりぞい (生活困窮者関係)	0776-20-5580	あわら市	福祉課	0776-73-8020
	障がい福祉課(障がい者関係)	0776-20-5435	越前市	健康長寿課	0776-73-8023
	地域包括ケア推進課(高齢者関係)	0776-20-5400	坂井市	社会福祉課	0778-22-1020
	福井市保健所 保健支援室 (精神疾患関係)	0776-33-5185	永平寺町	福祉総合相談室	0776-50-3163
敦賀市	地域福祉課	0770-22-8176	池田町	福祉保健課	0776-61-3920
小浜市	高齢・障がい者元気支援課	0770-64-6012	南越前町	保健福祉課	0778-44-8000
大野市	福祉こども課	0779-64-5142	越前町	保健福祉課	0778-47-8007
勝山市	福祉・児童課 地域福祉係	0779-87-0777	美浜町	福祉課	0778-34-8725
鯖江市	社会福祉課	0778-53-2217	高浜町	健康福祉課	0770-32-6704
			おおい町	保健福祉課	0770-72-5887
			若狭町	すこやか健康課	0770-77-1155
				子ども若者支援室	0770-62-2704

※相談時間は、平日の日中。ひきこもり以外の福祉に関する相談についてもご連絡ください。

## ■家族会（親の会） ～どの家族会も あっとほーむな雰囲気です～

同じ悩みを持つ母親・父親らが集まっています。長年支援に携わっているカウンセラー、医師、活を取り戻した子の親たちが親身に相談にのってくれます。

実体験からの具体的なアドバイスを聞くことができます。

ご家族のつらい気持ち、あきらめそうになる気持ち、よく分かり合えます。

参加されると、心が少し軽くなったと感じてもらえると思います。

話さなくても、経験者の話を聴くだけの参加もできます。



参加される時は、コロナウイルス感染防止のため、マスクの着用をお願いします。

集まり	例会	窓口、連絡先
やよい会	全年齢部会 毎月 第1土曜日 13:30～17:00 福井市フェニックスプラザ4階 18才以上の会 奇数月 第2日曜日 14:00～17:00 福井県教育センター3階 小中学生部会 偶数月 第3日曜日 14:00～17:00 福井市フェニックスプラザ4階	中嶋 さん 090-3760-6091
不登校ママのお茶会 ほっこりの会	毎月 第3土曜日 14:00～16:00 福井市和田東2丁目 1711番 HAS201	長村 (ちよみ) さん 090-4685-5750
ぬくもりの会	毎月 第3金曜日 19:30～21:45 越前市岡本公民館 ※坂後 (さかじり) 医師 参加	五十嵐 さん 090-7745-2980
KHJ 福井いっぽの会	毎月 第2土曜日 13:30～16:30 越前市府中 2-7-19 (フリースペースいっぽ)	題佛 (だいぶつ) さん 0778-29-3637
敦賀親の会	毎月 第3木曜日 19:30～21:30 敦賀市プラザ萬象 ※8,12月は休み、坂後医師 参加	石川 さん 0770-24-1163
カラフル ～ふ登校カフェ～	奇数月 第1金曜日 14:00～15:30 敦賀市あいあいプラザ 偶数月 第1日曜日 // // 別日にイベントも開催。詳細は Facebook「カラフル ふ登校カフェ」に掲載	三國 さん 090-7752-7249
はじめの一歩	毎月 第4木曜日 19:30～21:00 美浜町文化会館 ※12月は休み	吉本 さん 090-2031-6403
育つ会	毎月 第2木曜日 19:00～21:30 小浜市 ケーブルテレビ若狭小浜チャンネルO(オー) ※坂後医師 参加	赤井 さん 090-9767-3152
「非行」と向き 合う親たちの会	隔月1回土曜日 14:00～16:00 開催日は窓口 (佐藤) に問い合わせ 福井大学 教育地域科学部 1号館 6階 601 演習室 ※坂後医師 参加	佐藤 さん 090-2036-2774
福井県 ひきこもり地域 支援センター	嶺北 毎月 第3火曜日 14:00～16:00 福井県総合福祉相談所 嶺南 毎月 第3金曜日 14:00～16:00 若狭健康福祉センター内	嶺北、嶺南とも 0776-26-4400

\*ぬくもりの会、KHJ福井いっぽの会、敦賀親の会、はじめの一歩、育つ会、県ひきこもり地域支援センターの対象は、子どもから中高年まで（全年齢）。

\*地域の限定はなく、誰でもどの家族会にも参加できます。

\*開催日時や会場が変更、中止になる場合があります。連絡先に電話、もしくはホームページから確認できる場合もあります。

\*途中参加、途中退席も自由。参加費 100～500 円。

ホームページに詳しい情報を掲載！

福井県ひきこもり・  
不登校支援情報サイト



## ■本人の居場所（フリースペース、フリースクール、本人・家族からの相談）

スタッフが相談に応じたり、フリースペースやフリースクールを運営しています。日中に居場所に通うことで、仲間ができ、自信の回復につながったり、外出することで生活リズムが整うなど、社会参加の一步につながります。その他、自宅訪問や就労体験・支援等を行っている団体もあります。是非、一度お問合せください。



参加される時は、コロナウイルス感染防止のため、マスクの着用をお願いします。

名称	年齢層	利用時間	住所	代表、団体、連絡先
福井スコーレ	小学生～18歳	火、水、金、土 13:00～17:00	福井市グリーンハイツ8-171	小野寺さん 090-6270-9691
フリースペース ima	20～30歳代	水、土 10:00～16:00	福井市宝永2-12-35 2F	南さん 090-1632-8217
フリースペース ここ	子ども～中高年	火 16:00～19:00 木 16:00～19:00 日 15:00～18:00	福井市木田3丁目3113-2 アウトソーシングオフィスMIRAI.	一般社団法人 今ここ 坂部さん 0776-63-6859
フリースペース きずな	坂井市在住 18歳以上	火～土 9:30～16:30	坂井市丸岡町西里丸岡10-18	NPO 坂井市住民会議 きずな 0776-97-8375
フリースペース こむふく	子ども～中高年	水、金 10:00～16:00	坂井市春江町江留上旭7-10	一社 福井コミュニティ協会 田中さん 0776-50-2968
フリースペース いっぽ (武生)	子ども～中高年	月～金 13:00～16:00	越前市府中2-7-19	えちぜん青少年 自立援助センター
フリースペース いっぽぽ (鯖江)	子ども～中高年	月～金 13:00～16:00	鯖江市神明町1-8-13	題佛、西出さん 0778-29-3637
若狭町子ども・若者 サポートセンター	若狭町在住 子ども～ 40歳代位	月～金 10:00～17:00	若狭町大鳥羽27-13-4	若狭ものづくり美学舎 上田さん 0770-64-1788
美浜 ふりーすくーる	20歳位まで	木 13:00～16:00	美浜町南市9-13-3 美浜町文化会館	梶さん 090-5172-8914
福井県ひきこもり 地域支援センター	主に18歳以上	火 10:30～12:00 13:00～14:30 木 13:00～14:30	福井市光陽2丁目3-36	福井県総合福祉相談所 (ホッとサポートふくい)
// (嶺南サテライト)	主に18歳以上	金 13:00～14:30	小浜市四谷町3-10 (若狭健康福祉センター内)	0776-26-4400

※家族会や居場所は、本人やご家族に合う、合わないがあるかも知れませんが、まずはお問合せください。

## ■発達障害、児童・生徒に関する ひきこもり・不登校の相談

### \*福井県発達障害児者支援センター（県の委託機関）

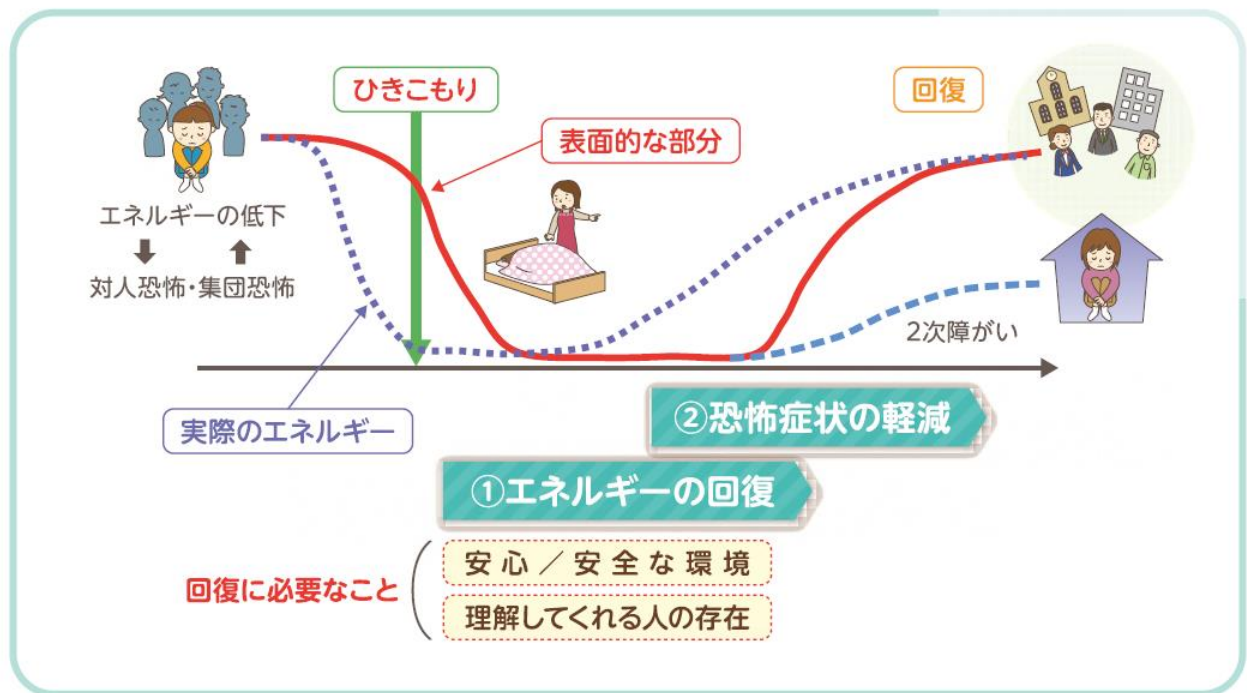
専門スタッフが相談、自宅訪問、就労支援等、幅広い支援を行っています。

スクラム 福井	福井 福井市光陽2丁目3-36 福井県総合福祉相談所内	0776-22-0370
	奥越 大野市篠座79号53番 希望園内	0779-66-1133
	嶺南 敦賀市櫛川41号2番地の3 パラレル内	0770-21-2346

### \*児童・生徒に関する相談先

福井県教育総合研究所 教育相談センター	0776-51-0511（24時間対応） 0120-0-78310（//フリーダイヤル）
嶺南教育事務所 教育相談室	0770-56-1310

# ひきこもり・不登校からの回復の経過



ひきこもりとは、どのような経過をたどり、どのような支援が必要で、どのように回復していくのでしょうか。

## \*ひきこもりの始まり

ひきこもりが始まる前には、必ず「エネルギーの低下」があります。さまざまなストレスを感じ、悩み、持っているエネルギー（気力、体力、活力など）が低下して、ほぼゼロになったとき、突然のようにひきこもりが始まるといえます。

**ひきこもりが始まった時にすべきことは、休むことです。**まずはゆっくり休ませて、エネルギーの回復を待ちましょう。

## \*エネルギーの低下と対人恐怖・集団恐怖

ひきこもり状態の方のほとんどに、エネルギーの低下だけでなく対人恐怖・集団恐怖の症状があります。いじめや嫌な出来事などのはっきりした原因で対人恐怖が生じる場合もありますが、もともとの本人の特性として対人緊張が高い場合もあります。

こうした恐怖・緊張はエネルギーの低下に拍車をかけます。

## \*ひきこもりからの回復

「安心・安全な環境」でしっかり休むことができ、「理解してくれる人」がそばにいれば、エネルギーは回復していき、恐怖症状も軽減します。エネルギーが十分に回復して初めて、ひきこもり状態も解消していきます。

逆に、「安心・安全な環境」と「理解してくれる人の存在」がそろわなければ、一見休んでいるように見えても、エネルギーが十分に回復しません。恐怖症状が継続し、2次障がい（極端に清潔さにこだわるなど）に発展することもあります。

転載：島根県ひきこもり支援センター「ひきこもりの理解のために」