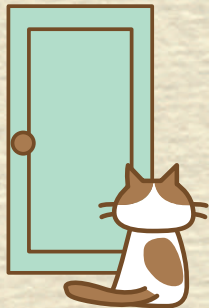


# ひきこもりとは？

様々な理由により、学校やアルバイトや仕事などの外との関わりを避けて、6カ月以上自宅にとどまり続けている状態のことです。

買い物や散歩等の、他者との関わりを持たない外出が可能な方も、中にはいらっしゃいます。

誰にでも起こり得ることですから、恥ずかしいことでも、咎められることでもありません。



## 新潟市委託事業 新潟市ひきこもり相談支援センター

〒950-0082 新潟市中央区東万代町9-1 新潟市万代市民会館5階

お問い合わせ **TEL:025-278-8585**

FAX:025-278-8584

mail:info@n-hikikomori.org

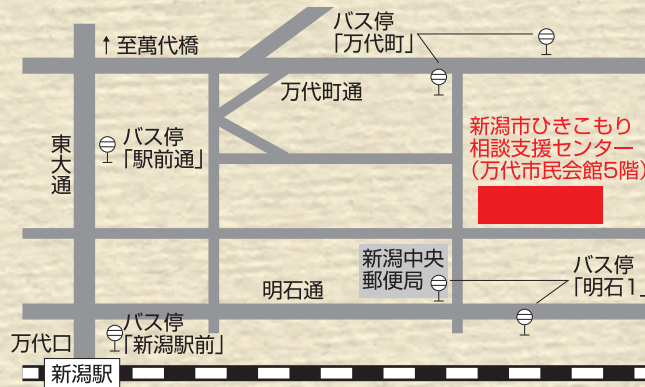
URL:www.n-hikisen.com



- 開所日 火曜日～土曜日(祝日、年末年始をのぞく)
- 開所時間 午前9時～午後6時
- 対象:新潟市にお住まいのひきこもり状態の方、及びその家族等 **利用料はかかりません**



5階でお待ちしております！



※駐車場はありません。車でお越しの方は、近くの有料駐車場をご利用ください。

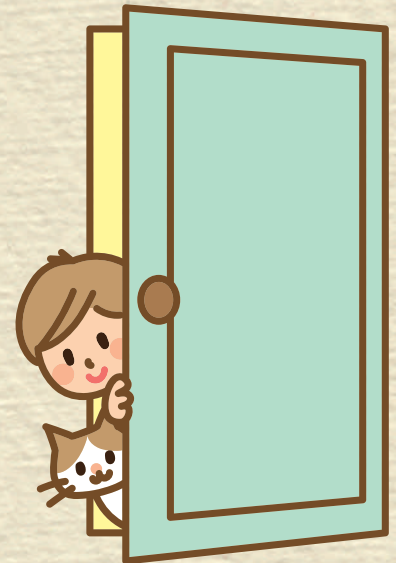
- 受託団体  
ささえあいコミュニティ生活協同組合新潟  
新潟市西区小針南台3-16 TEL 025-378-6181

新潟市ひきこもり相談支援センター

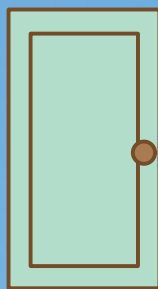
出てみよう

街に

そろそろ



こんな気持ちに  
なることは  
ありませんか？



いつかは、なんとか  
するつもりだ



どうしたらいいか  
分からない

誰にも理解して  
もらえない

ひきこもっている  
自分自身がイヤだ

ひきこもっている家族に  
どう接していいか  
分からない

よかったら一緒に  
考えさせてください。

あなたのペースで  
少しずつ進んで  
みませんか。



## 相談開始までのながれ

電話またはメールでお問い合わせください。  
簡単に状況をおうかがいして、来所面談の予約  
をお取りします。すぐのご来所が難しい場合は、  
電話やメールでお話を聞かせて  
ください。



## 相談支援

来所面談（予約制）や電話相談をお受けして  
います。相談内容を整理し、自身がどうあり  
たいかを考えます。  
ご家族の方だけでもお越しく下さい。  
一人で抱え込まずに、お気軽にご相談ください。

## 訪問支援

外出が難しい方にはご自宅等での相談も  
行っています。  
実施には、本人の意思確認が必要です  
（抜き打ちでの訪問は行いません）。

## 居場所

ひきこもり経験者が集まって話せる  
「居場所」を週に1度開催しています。  
また、女性だけが参加できる「女性の居場所」  
も、月に1度開催しています。  
よかったらのぞきに來てください。

## 就労前体験

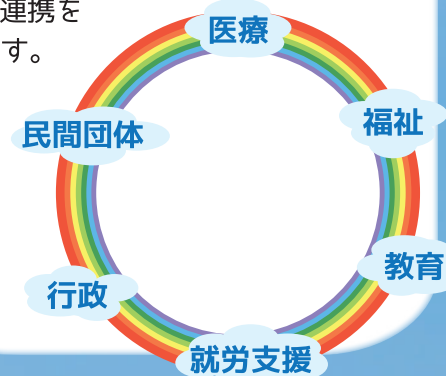
センターの利用者さん向けに、簡単な  
ボランティア体験の機会を設けています。

## 家族会

ひきこもり当事者を持つご家族同士の  
語らいの場や、勉強会を実施します。

## 関係機関ネットワーク

ご相談内容に応じられるよう、  
他機関との連携を  
行っています。



そろそろ  
街に  
出てみよう

