

ひきこもり状況に悩んでいるご本人、ご家族の方へ

支援窓口にご相談してみませんか



「ひきこもり」は、病名ではなく、症状や状態を表す言葉です。ひきこもりは、社会的に孤立し、孤独を感じている状態、生きづらさを抱え生活上の困難を感じている状態、家族を含む他者との交流が限定的（希薄）な状態です。ひきこもり状態が長くなると、ご本人だけでなくご家族も不安や悩みを抱えやすくなります。

ひきこもりは、ご本人の状態によって対応が異なります。ご本人やご家族だけで抱え込まず相談してみませんか。相談者の情報は、守ります。

市の相談窓口

・福祉推進課 相談支援係

時 間 月～金曜日 8:30～17:15（祝日・年末年始を除く）

相談受付 TEL 21-6905 メール fukushi@city.izumo.shimane.jp

・出雲市子ども・若者支援センター（今市町北本町1-7出雲こどもホーム1階）

対 象 子ども・30歳代までの若者やその家族

面接相談 予約制 月～金曜日 8:30～17:00（祝日・年末年始を除く）

※まずはお電話ください。ご希望に応じ、センターでの面接相談を行います。

相談受付 フリーダイヤル TEL 0120-84-7867

県の相談窓口

・島根県ひきこもり支援センター（島根県立心と体の相談センター）

住 所 松江市東津田町1741-3 いきいきプラザ島根2階

時 間 月～金曜日 8:30～17:15（祝日・年末年始を除く）

相談受付 専門相談ダイヤル TEL 0852-21-2045 ※来所は要予約

子ども・若者支援センターではさまざまな支援を行っています

子ども・若者支援センターは、ニート、ひきこもり、不登校、発達障がい、問題行動など、子どもや若者、その家族が抱えるさまざまな悩みについて相談や支援を行う総合相談窓口です。

子どもに関する相談だけでなく、30歳代までの若者やその家族からの相談に応じ、カウンセリングや体験活動を通して、悩みごとや心配ごとの解決を一緒にめざします。

■電話相談と面接相談

- ・相談を受けるのは専任の相談員です。秘密は固く守りますのでご安心ください。
- ・内容によっては他の支援機関などを紹介し、スムーズに相談できるようサポートします。
- ・本人が出かけられない場合でも、電話相談や家族との面接相談が可能です。また、必要に応じて訪問による支援も行います。

■体験活動

- ・継続的な面接相談をしている方を対象に、スポーツ、調理、野菜づくり、事業所見学といった活動の場を提供します。
- ・相談員や活動をサポートする支援員と一緒に、自分にあった活動を見つけましょう。目標を見つけるお手伝いをします。



調理体験で火起こしに挑戦▶

9月は「認知症月間」です

令和5年6月に成立した「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」では、9月を「認知症月間」、9月21日を「認知症の日」と定めています。

本市でも、認知症への理解と、本人やその家族への支援の充実をめざし、啓発活動を行っています。

期間中には、市内での啓発活動として、認知症サポーター養成講座、旧大社駅ライトアップ(9/21(月・祝))などの取組を行う予定です。

誰もが安心して認知症になれるまちをめざして…

「地域の集まりのある日に顔を见せないな」「会話や身なりが以前と違うな」



あいさつなどで優しく声をかけたり、集まりの日にひと声かけたりするなど、さりげない見守りをはじめてみてください。

道を歩いていて「おや？認知症かな？」と思う場面があったら…
「季節に合わない服装で歩いている」「暗くなっても道端に座り込んでいる」等



あいさつや何気ない会話で声をかけ、困りごとをたずねてみてください。帰り道がわからないなどの様子があれば、警察へ連絡し、警察が到着するまで見守ってください。

地域や周囲の気遣いによって、認知症の人に限らず、皆さんが暮らしやすいまちになります

認知症の人やその家族への支援に関する情報などを掲載した「認知症ハンドブック」を作成しています。必要な方は、医療介護連携課までご連絡ください。



▲「認知症ハンドブックはこちら」

認知症ケア・フォーラム in いずも ～認知症になっても笑顔で暮らせ 誰もが安心して認知症になれるまちづくり～

参加無料

『認知症』は誰もがなりうるものであり、多くの人にとって身近なものです。認知症についての理解を深め、認知症の人とのかかわりや地域での支え合いを考えていきましょう。

と き 9月13日(日) 13:30～15:30

と ころ 市役所本庁 くにびき大ホール

内 容 第1部 講演／「ひとりじゃない だいじょうぶ」

講師／横山 弥生 氏(ほっかいどう希望大使・認知症当事者)
横山 光紀 氏(配偶者)

51歳の時に若年性アルツハイマー型認知症の診断を受ける。
現在は、歌手活動を続けながら無理のない範囲でできる仕事に積極的に取り組んでいる。

座長／エスポアル出雲クリニック 院長 高橋 幸男 氏

第2部 ミニコンサート 15:00過ぎから講師による歌唱



市HPはこちら▲

開催方法 現地会場及びWeb配信(Zoomウェビナー)

参加申込

●会場に来場される場合は、申込は不要です。当日、直接会場にお越しください。
※駐車場に限りがございますので、できるだけお乗り合わせでお越しください。

●Web配信を視聴される場合は、事前にZoomウェビナー登録が必要です。
Web視聴は第1部のみの視聴となります。

フォーラム開始前までに、Web申込(二次元コード)から登録してください。

Web申込 https://us02web.zoom.us/webinar/register/WN_XEFPwwwukTqm5z2vZG4fWcg

●手話通訳が必要な場合は、9月7日(月)までにFAXまたはメールにて、医療介護連携課へご連絡ください。



Web申込はこちら▲