

ひきこもりは 誰にでも起こりうることです。

ひきこもっている期間は疲れ切った心と体を休め

次に動きだせるまでのエネルギーをためる

大切な時間です。

また

ご本人もご家族もストレスや不安を抱え

負担が大きくなります。

誰かに話すことで

気持ちが少し軽くなることもあります。

**相談は始まりの一步です。**

これからのことを一緒に考えてみませんか。

ひきこもり支援は、

「自律」への支援です。

ご本人が自らの思いで目指す方向を

決めていくお手伝いをします。

相談窓口はこちら

大垣市ひきこもり支援ステーション

**☎0584-47-5328**

(平日 8時30分～17時15分)

そっと よりそう

✉ [sottoyorisou@city.ogaki.lg.jp](mailto:sottoyorisou@city.ogaki.lg.jp)

★ご本人はもちろん、ご家族からの相談もお待ちしています。

★秘密厳守で対応しておりますので、安心してご相談ください。

★相談方法については、来庁による面談、電話、メタバース空間を利用した相談、訪問など、あなたに合った方法をお選びいただけます。

★相談は予約制です。電話やメールでお申し込みください。

市の  
ホームページは  
こちら▶▶▶▶▶



〒503-8601 大垣市丸の内2-29

大垣市役所 健康福祉部 社会福祉課  
よりそい支援窓口内

ひきこもり  
かな...  
と、思ったら

まずは相談をしてみませんか？

- ☒ お悩みのご家族の方
- ☒ コミュニケーションをとることが苦手な方
- ☒ 働くことに不安がある方 など

大垣市ひきこもり支援ステーション

大垣市役所 健康福祉部 社会福祉課  
よりそい支援窓口内

# 相談から始める最初の一步

## 相談会

### ひきこもり支援相談会

ご本人やご家族と1回50分程度、じっくりお話を聞き、これからの生活について、一緒に考えます。  
相談は、希望やペースに合わせて継続し、エネルギーの回復をお手伝いします。



### メタバース相談

出かけていくこと、対面で話をするに抵抗がある方は、メタバース空間で音声だけでなく、チャットでも相談ができます。



### 家族のつどい

#### 家族会

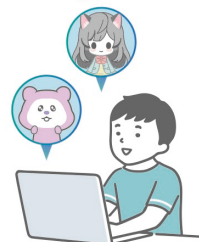
家族会は、気兼ねなく話し、共感し合い、気持ちが高まりました、情報交換をしてヒントを得たりと、ご家族が安心できる居場所です。  
ご本人に、どのように向き合い、どのように関わればいいのか、ともに学び、考え、気づきを深めていく場でもあります。



### 居場所づくり

#### メタバース交流

行かなくても、顔を出さなくても、それでも誰かとつながれる空間です。安心して誰かとつながる場をつくれます。



### 市民向け講演会

#### 講演会

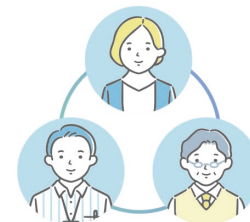
ひきこもりの経験がある方や学識経験者を講師に招き、ひきこもりについての理解を深めていただけるよう開催しています。



### ネットワークづくり

#### ひきこもり支援会議

地域でひきこもり支援を担っている団体同士のつながりを深め、意見交換などを行っています。



このようなご相談も寄せられています。

#### ご家族の声

- 学校や仕事に行きたがらない
- 本人への声のかけ方やかわり方がわからない
- 将来が不安
- いつまで見守っていればいいのか



#### ご本人の声

- 人と会うと緊張する、体調が悪くなる
- 人づきあいが苦手、視線が怖い
- 周囲に気持ちがわかってもらえない
- 生きる気力がない



ひきこもりの困りごとはさまざまです。  
それぞれの悩みについて、相談できるところを紹介します。

|              |            |          |
|--------------|------------|----------|
| 経済面での生活の困りごと | 社会福祉課      | ☎47-7214 |
| 障がい全般に関すること  | 障がい福祉課     | ☎47-7198 |
| 介護に関する悩みなど   | 高齢福祉課      | ☎47-7424 |
| 心や体の健康や医療    | 保健センター     | ☎75-2322 |
| 仕事や生活上の困りごと  | 大垣市社会福祉協議会 | ☎75-0014 |