

# ひきこもりで悩んでいる方・ご家族の方へ

1人で悩まないで、同じ悩みを持つ方々と一緒に考えてみませんか？

家庭の中でひきこもっている方とどのように接すればいいか、  
この先どうすればいいか、将来に不安な気持ちを抱いていませんか？

石川中央保健福祉センターでは次のような相談や、家族交流会を実施  
しております。お気軽にご相談ください。



## ◇ 専門医師によるこころの健康相談 ◇

### 場所・日時

石川中央保健福祉センター：毎月第1～4水曜日 14:00～16:00（祝日除く）  
河北地域センター：毎月第3金曜日 15:00～17:00（祝日除く）

### 【対象者】

ご本人・ご家族・関係者等

### 【利用方法】

前日までに下記のお問い合わせ先にご予約をお願いいたします。

相談時間は概ね1時間です。なお専門医師の都合により、相談日を変更する可能性があります  
ので、お問い合わせください。

## ◇ ひきこもり家族交流会 ◇ （ひきこもりの子どもを持つ親の会）

### 【場所・日時】

石川中央保健福祉センター 毎月第2金曜日 14:00～15:30（祝日除く）  
河北地域センター 奇数月第4金曜日 14:00～15:30（祝日除く）

### 【対象者】

社会的参加を回避し、原則6ヶ月以上概ね家庭内にとどまり続けている状態、いわゆる  
「ひきこもり」で悩んでいる 家族等

### 【内容】

座談会・学習会・個別相談

### 【参加費】

無料です。お気軽にご参加ください

## ◇ 保健師等による電話・来所・訪問相談 ◇

### 【日時】

月曜日～金曜日（土日、祝日は除く）  
8:30～17:45

### 【対象者】

ご本人・ご家族・関係者

### 【利用方法】

右記のお問い合わせ先にて随時ご相談をお  
受けします。お気軽にお問い合わせくださ  
い。

### <お問い合わせ>

石川中央保健福祉センター 健康推進課  
（白山市馬場2丁目7番地）  
TEL：076-275-2250

