

平成31年度（2019年度） 熊本県ひきこもり地域支援センターゆるここ 取り組みのご案内

熊本県ひきこもり地域支援センターでは、熊本県内（熊本市を除く）にお住いの、ひきこもりでお悩みの概ね18歳以上のご本人やご家族のために「電話相談・来所相談」「ご本人の集い」「家族セミナー」「出張相談会」を開催しています。

1. ひきこもりに関する電話・来所相談

ご本人またはご家族のための電話相談および来所相談を実施しています。もちろん、個人情報はお守りします。

なお、来所相談の場合は事前予約が必要です。まずは、お気軽にお電話ください。



- 専用電話 096-386-1177
- 受付時間 月・火・木：午前9時～12時／午後1時～3時
* 祝日および年末年始は除く

2. 本人の集い ゆるっとスペース “CoCo”

同じ経験を持つ仲間と活動を通じた交流や、ゆっくりと自分のペースで過ごす居場所づくりとしてのスペースを設けています。また、月に一度「女子会」も開催しています。「不安はあるけれど自宅以外で過ごす場所が欲しい、いろいろな活動を体験してみたい、他の人とコミュニケーションをとってみたい」そんな思いをお持ちの方、ゆるCoCoでお待ちしています。お気軽にお越しください。

- 開催日時：毎週金曜日 午後1時30分～午後3時30分

♡ 女子会 ♡ 概ね毎月第2水曜日 午後1時30分～午後3時30分

* 祝日および年末年始を除く。詳細はお電話やHPの毎月のプログラムでご確認ください。

- 場所：熊本県精神保健福祉センター2階
(場所の詳細は裏面をご覧ください)



- プログラム内容

☆ 所内活動 : カードゲーム、将棋などの各種ゲームを楽しみながら、ゆったりと思いつきに過ごします。
また、花植えや野菜作り、料理、セルフケアなどメンバーとの交流を大切にした活動も行っています。

☆ 所外活動 : 散策、カフェ利用、スポーツ、初詣、施設見学など
ゆるCoCoスペースを越えて、楽しく活動します。

- 毎月の活動内容は、当センターのホームページをご覧ください。
(URL : http://www.pref.kumamoto.jp/kiji_10789.html)



※ 見学は随時受け付けておりますが、事前に個別面接にてお話を伺います。
ご希望の方は、まずはお電話ください。

3. 家族セミナー

ひきこもりについての理解を深めるための学習や意見交換ができる場です。

年度計画

場所：熊本県ひきこもり地域支援センター
(熊本県精神保健福祉センター内)

時間：午後1時30分～午後3時30分



- 第1回 4月 17日(水)「ひきこもり状態を理解する」
- 第2回 6月 26日(水)「よりよいコミュニケーションとは」
- 第3回 8月 21日(水)「家族の健康～セルフケアについて～」
- 第4回 10月 16日(水)「家族全員の将来のために～ライフプランについて～」
- 第5回 12月 18日(水)「本人を支える家族のかかわり」
- 第6回 2月 19日(水)「当事者の声」 ※今回はご本人の参加も可能です

内容は、変更になる場合があります

初めての方は、事前に個別面接を行います。まずはお気軽にお問い合わせください。

4. 出張相談会(予約制・無料)

ひきこもり地域支援センターでは、福祉専門の相談員による出張相談会を県内各地で開催しています。その詳細については、熊本県ひきこもり地域支援センターのホームページに随時掲載していきます。ご相談を希望される方は、事前にお電話でお申し込みください。

《お申込み・お問い合わせ》

- 熊本県ひきこもり地域支援センター
- 〒862-0920
熊本市東区月出3丁目1-120
(熊本県精神保健福祉センター内)
- TEL: 096-386-1177
月・火・木：午前 9時～12時
午後 1時～ 3時
※祝日・年末年始を除く



地域の相談窓口のご案内

有明保健所	0968-72-2184	宇城保健所	0964-32-1207
山鹿保健所	0968-44-4121	八代保健所	0965-33-3229
菊池保健所	0968-25-4138	水俣保健所	0966-63-4104
阿蘇保健所	0967-24-9036	人吉保健所	0966-22-3107
御船保健所	096-282-0016	天草保健所	0969-23-0172

《熊本市にお住まいの方は、下記をご利用ください。》

熊本市ひきこもり支援センター「りんく」

〒862-0971 熊本市中央区大江5丁目1番1号 (ウェルパルクまもと内 3F)

TEL: 096-366-2220 (平日: 午前9時～午後4時まで)

HP: <http://www.kumamoto-link.com>