

令和8年度 ひきこもり支援推進事業  
(熊本県ひきこもり地域支援センターゆるここ事業)

熊本県精神保健福祉センターでは、ひきこもりに関する相談にも以前から対応してきたが、平成27年(2015年)、センター内に「熊本県ひきこもり地域支援センターゆるここ」を設置し、体制強化を図っている。

今年度の地域での予定は、以下のとおり。

1 地域支援者研修会

地域精神保健福祉医療担当者研修会(6/9 県庁地下大会議室)、事例検討会形式では、11/19(県庁)、11/26(八代地域振興局)で開催予定。

2 ひきこもり理解のための家族向け、支援者向け講演会

家族向け研修会は、10/2 午前(県庁)で開催予定。支援者向け研修会は、10/1 午後(八代地域振興局)、10/2 午後(県庁)で開催予定。

3 ひきこもりピアサポーター活動支援

一般向け、支援者向け講演会における体験談の講話活動  
学生等の施設見学実習の体験談の講話活動  
ひきこもり地域支援センター業務の活動支援  
個別ケースへの対応(出張相談での面接同席等)

4 地域住民向け啓発講座(やさしい地域のまなざし講座)

昨年度は6市町村、合計206名の参加。地域の身近な方々に、生きづらさを抱えている方への理解を深める機会とする。

今年度も、6月頃から希望があった市町村で実施予定(10か所以内)

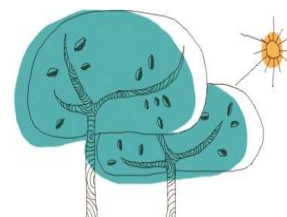
# 令和8年度（2026年度） 熊本県ひきこもり地域支援センターゆるここ 取り組みのご案内

熊本県ひきこもり地域支援センターゆるここでは、熊本県内（熊本市を除く）にお住いで、ひきこもりに関して悩んでいらっしゃる概ね18歳以上のご本人やご家族へ向けて、「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」を行っています。

## 1. ひきこもりに関する電話相談・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ので、まずはお気軽にお電話ください。



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

## 2. 出張相談会（予約制）

相談員による出張相談会を県内各地で開催しています。詳細につきましては、熊本県ひきこもり地域支援センターゆるここ のホームページに掲載いたします。

相談を希望される方は、事前に電話でお申し込みください。

## 3. 本人の集い ゆるっとスペース “CoCo”

同じ経験を持つ仲間との活動を通じた交流や、ゆっくりと自分のペースで過ごすことができる居場所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（毎月第2水曜日：女子会）

午後1時30分～午後3時30分 \* 祝日および年末年始を除く

※ 午後3時30分～午後5時までは、フリースペースとして開放。

- 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

カードゲームや創作などの所内活動や、園芸、散策といった所外活動など参加者の皆さんと相談しながら内容を決めて楽しく活動しています。

毎月の活動内容、その他詳細は、ホームページをご覧ください。

URL：<https://www.pref.kumamoto.jp/soshiki/40/101912.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。

## 4. 家族セミナー&家族サロン

### ● 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。

場所： 熊本県ひきこもり地域支援センターゆるここ  
(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 15日(水) 「より良いコミュニケーションを目指して」
- 第2回 6月 17日(水) 「就労について考えてみよう」
- 第3回 8月 20日(木) 「精神科医に訊いてみよう」 \*8月のみ木曜日となりますのでご注意ください
- 第4回 10月 21日(水) 「健康科学トレーナー高野先生による運動教室」
- 第5回 12月 16日(水) 「ストレスを軽くする工夫」
- 第6回 2月 17日(水) 「ひきこもり経験者との交流会」=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(HPや電話でご確認ください)\*

### ● 家族サロン

毎月第一水曜日に、家族間のコミュニケーションをテーマにしつつ、ご家族同士で雑談を楽しんだり気持ちを分かち合ったりできる場として開いています。日程など詳細については、別紙の案内やホームページでご確認ください。

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

### 《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ゆるここ
- 〒862-0920  
熊本市東区月出3丁目1番120号  
(熊本県精神保健福祉センター内)
- TEL: 096-386-1177  
月・火・木(祝日・年末年始を除く)  
午前9時~12時、午後1時~3時



### 地域の相談窓口のご案内

<保健所>

有明 0968-72-2184	宇城 0964-32-1207
山鹿 0968-44-4121	八代 0965-33-3229
菊池 0968-25-4138	水俣 0966-63-4104
阿蘇 0967-24-9036	人吉 0966-22-5289
御船 096-282-0016	天草 0969-23-0172

<市町村の自立相談支援窓口>



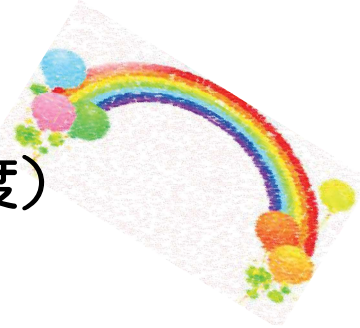
《 熊本市にお住まいの方は、以下をご利用ください 》

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 3F)

TEL: 096-366-2220 (平日: 午前9時~午後4時まで)

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



# 令和8年度（2026年度） 出張相談

ひきこもり状態にあるご本人やご家族の相談をお待ちしています。

『ひきこもり』とは、様々な要因によって対人交流や社会参加が長期に難しくなっている状態をいいます。

ひきこもりについてお悩みの概ね 18 歳以上のご本人・ご家族等の面接相談に専門スタッフが応じます。お住いの地域に限らず、ご都合のよい会場や当センターへご来所での相談も可能です。

※ 秘密は厳守します。安心してご相談ください。

相談時間 1 枠 50 分 （事前予約制・無料）

地域	日程	開催場所	
荒尾・玉名	6月3日（水）	有明保健所	玉名市 岩崎 1004-1 TEL：0968-72-2184
	12月2日（水）		
山鹿	7月15日（水）	山鹿保健所 （鹿本総合庁舎内）	山鹿市山鹿 1026-3 TEL：0968-44-4121
	1月27日（水）		
菊池	8月5日（水）	菊池保健所	菊池市隈府 1272-10 TEL：0968-25-4138
阿蘇	6月24日（水）	阿蘇保健所 （阿蘇総合庁舎内）	阿蘇市一の宮町宮地 2402 TEL：0967-24-9036
	12月23日（水）		
宇城・美里	7月22日（水）	宇城保健所	宇城市松橋町久具 400-1 TEL：0964-32-1207
上益城	9月30日（水）	御船保健所 （上益城総合庁舎内）	上益城郡御船町辺田見 396-1 TEL：096-282-0016
八代	7月1日（水）	八代保健所 （八代総合庁舎内）	八代市西片町 1660 TEL：0965-33-3229
	1月20日（水）		
人吉・球磨	9月16日（水）	人吉保健所 （球磨総合庁舎内）	人吉市西間下町 86-1 TEL：0966-22-5289
	3月3日（水）		
水俣・芦北	8月26日（水）	水俣保健所	水俣市八幡町 3-2-7 TEL：0966-63-4104
天草	9月2日（水）	天草保健所 （天草総合庁舎内）	天草市今釜新町 3530 TEL：0969-23-0172
	2月24日（水）		

申込み・問合せ先： 電話相談も可能です。

熊本県ひきこもり地域支援センター ゆるここ

☎ **096-386-1177**

月曜日・火曜日・木曜日 9:00~12:00 / 13:00~15:00

当日の面談キャンセル等のご連絡は、以下までお願いいたします。

熊本県精神保健福祉センター TEL 096-386-1166 (9:00~16:00)