

# 帯広市ひきこもり支援ステーション ゆっくりん

## 概要

「ひきこもり」とは

「仕事や学校に行かず、家族以外の人との交流をほとんどしないで、6カ月以上続けて自宅に引きこもっている状態」を言います。

誰しもが「嫌なことがあって一日中家に引きこもった」という経験はあると思います。その状態から、ふとしたことから抜け出せなくなってしまった状態がひきこもりであり誰にでも起こりうる身近な出来事です。

## 対象

ひきこもり状態にあるご本人が帯広市民であること

### 本人

- ・人と会うことが怖い
- ・今の状況から抜け出したい など

### ご家族

- ・どう接すればいいのか・・・
- ・将来のことが心配 など

※ ご本人のほか、ご家族や関係機関の方からの相談にも対応します。

## 支援内容

ひきこもり支援ステーション ゆっくりんでは、社会福祉士、精神保健福祉士、公認心理士、保健師、保育士等の資格を有する相談員とひきこもり支援コーディネーターが、ひきこもりの状態にある方やその家族へ電話や面談を通して相談を受けていきます。

また、地域における関係機関とのネットワークの構築や、ひきこもり支援に係る情報の幅広い提供等、地域におけるひきこもり支援の拠点としての役割もになっていきます。

※面談をご希望の方は、電話・メールまたはQRコードを読み込んでご予約下さい。

## お問合せ先

電話 0155-67-6121  
メール yukkurin@smail.plala.or.jp  
インターネット <https://forms.gle/qej5cA4va6QDckx47>  
WEBフォーム

