

# 北谷町ひきこもり相談窓口

ひきこもりに関して困っていたら、  
ひとりで悩まないで、まずはご相談ください

## 1. ひきこもりとは

「さまざまな要因の結果として社会への参加がせばまり、就労や就学など自宅以外での生活の場が長期にわたって失われる状態」を「ひきこもり」と呼んでいます。ひきこもりの状態は人それぞれです。誰にでも起こりうることで、特別なことではありません。ひきこもることで疲れた心と体を休めようとするのです。十分な休息と周りの支援が必要です。

## 2. ご本人へ

今の困りごとや将来の不安、悩んでいるけどどうしたらいいのかわからないなど、あなたの気持ちをお聞かせください。悩むことは、決して悪いことではありません。自分なりの結論を出していくことも大切なことです。誰にでも悩みはあります。ひとりで考えていても解決できないときは、ぜひご相談ください。一緒に考えていきませんか。

## 3. ご家族へ

ひきこもっている本人もつらい状況にありますが、先が見えない中で家族自身も「どうしたらいいのだろう」と悩み、かなりのエネルギーを消耗します。心配ごとを家族だけで抱える心理的な負担や困難は大変なものです。気持ちを話すことで、心が少しずつ楽になり、これまでとは違ったアイデアや解決への糸口が見えてくることがあります。一緒に考えていきませんか。

## 4. ひきこもり関連の支援機関を下記のとおり紹介します。

まずは相談しやすい場所で相談してください。

### 北谷町の相談窓口

支援機関名	住所	連絡先
北谷町役場 福祉課 地域福祉係	北谷町桑江1丁目1番1号	098-936-1234 (内線 2111)

ひきこもりに関する相談窓口の周知と、他制度やサービス等の情報提供、関係機関へのつなぎを行います。

また、経済的な問題で生活にお困りの方、働くことに不安を抱えている方、家族のことで悩んでいる方など生活や就職等で課題を抱えている方を対象に生活困窮に関する一次相談窓口も設置しています。

※一次相談窓口は、月曜から金曜 午前11時～12時、午後1～5時で相談を受付しております。

## 沖縄県の相談機関

支援機関名	住所	連絡先
沖縄県ひきこもり専門支援センター (沖縄県総合精神保健福祉センター内)	南風原町字宮平 212-3	098-888-1455
中部保健所(精神保健班)	沖縄市美原 1-6-28	098-938-9700
沖縄県子ども若者みらい相談プラザ 「Sorae」	那覇市首里石嶺町 4-373-1 沖縄県総合福祉センター西棟 3階	098-943-5335

## 雇用・就労期間

支援機関名	住所	連絡先
地域若者サポートステーション沖縄	沖縄市中央 2-28-1 BCコザ 3階 (旧コリンザ)	098-989-4224
ハローワーク沖縄	沖縄市住吉 1-23-1	098-939-3200

## 当事者・家族会

名称	活動場所	連絡先	活動日
KHJ 全国ひきこもり家族 会連合会沖縄支部 ていんさぐぬ花の会	なは市民活動支援センター内	070-5277- 2036	毎月第1土曜日 13時~16時
中部地区 ひきこもりを考え る交流会	沖縄市社会福祉センター	090-9783- 8990	毎月第4もしくは 第5日曜日 14時~17時
NPO法人沖縄青少年自立援 助センターちゅらゆい 不登校・ひきこもり親の会	うるま市健康福祉センター うるみん	098-923- 0697	毎月第2火曜日 18時~19時45分
つどい	沖縄国際大学 9号館 1階介護 実習室、 ボランティア支援室	090-1949- 8825 (知名)	概ね第4土曜日 (変更あり) 10時~12時

## その他の機関

名称	住所	連絡先
NPO法人サポートセンター ゆめさき	沖縄市高原 6-7-70	098-923-4123
NPO法人沖縄青少年自立支援センター ちゅらゆい	うるま市田場 1641-1	098-923-0697
NPO法人 夢WALK	浦添市宮城 4-22-6-101 マンションMK	098-870-1456
ひきピアルーム(沖縄県)	オンライン	Mail: hikipeer@gmail.com
ひきこもり VOICE STATION (厚生労 働省)	HP	<a href="https://hikikomori-voice-station.mhlw.go.jp">https://hikikomori-voice-station.mhlw.go.jp</a>