

日刊県民福井 掲載記事 平成26年 3月20日

悩みは気軽に相談を

会を開催 家族教室やグループワークを通して、ひきこもりへの理解や対応、情報交換等を行っています。

健康

皆さんの心がホッと和むように…心をサポートする機関「ホッとサポートふくい」を存じますか。ホッとサポートふくいは、「こころの相談」「ストレスとのつきあい方」「ひきこもりへのサポート」を行っています。今回はこれらの内容について紹介します。

●こころの相談

家族のこと、仕事のこと、学校のこと、心身の不調など一人で悩んでいませんか？ こころの電話相談にお電話ください。予約制となりますが、来所相談も行っています。お気軽にご相談ください。

方 ●ストレスとのつきあい

毎月第一、二水曜日にストレスチェックを開催。心理テストや面接を通じて、一人ひとりのストレス状態を調べ、ストレスとの上手なつきあい方をアドバイスします。ストレスについて理解を深め、上手に対処できるよう、リラクゼーション

いきいきヨアコ



フリースペースの仲間に出掛けお花見の様子。年に数回、スポーツやボウリングなどの体験学習をしている＝福井市の足羽川河川敷で

ホッとサポートふくい

ど心を軽くするスキルを学ぶストレスセミナーも開催しています。

●ひきこもりへのサポート
ひきこもりとは、さまざま

まな理由で社会参加（就学や就労、交流活動など）を避け、六カ月以上にわたって家庭にとどまり続けている状態とされています。県一水曜日セミナーを開催では、四月に総合福祉相談所内に「県ひきこもり地域支援センター」を開設します。家族や本人を対象に電話や面接で相談をお受けします。必要な場合は家庭訪問も、ホッとサポートふくいに適切な関係機関におつなぎします。

相談の他にも次のような事業を行っています。▽毎月大火・木曜日にフリースペースを開放 たくさんの人と関わることに抵抗のある人などに、気軽に利用していただけます▽毎月第四火曜日に本人の会を開催 ゲームやスポーツを通して、同じ悩みを抱える本人同士が交流する場になっていきます▽毎月第三火曜日に親の

ホッとサポートふくいは現在、織協ビル二階（福井市大手三の七の一）にあります。四月から、県総合福祉相談所（福井市光陽二の三の二〇）へ移転します。車での来所も便利になります。お気軽にご相談ください。

こころの相談電話＝電話0776(26)4400、総合福祉相談所障害者支援課・ホッとサポートふくい＝電話0776(24)5135

フリースペース開放も

（県精神保健福祉センター）