

悩んでいる方をご存知でしたら、伝えてあげてください。

令和3年3月

あなただけではありません。

# ひきこもり・不登校の状態にある方、 そのご家族の方へ

## ■相談窓口

「どうしてよいかわからない」「誰にも相談できない」と悩んでいませんか。自分一人や家族だけで抱えるのではなく、相談することが第一歩です。まずは、最寄りの機関や市町に相談してみましょう。

「身近すぎて抵抗がある・・・」という方は、学習会、フリースペース、スクラム福井等（2～3ページ）に参加、相談してみてください。

県担当機関	電話番号
ホッとサポートふくい（福井県ひきこもり地域支援センター） （嶺北、嶺南サテライト※）	0776-26-4400
福井健康福祉センター 地域保健課	0776-36-3429
坂井健康福祉センター 福祉健康増進課	0776-73-0600
奥越健康福祉センター 地域保健福祉課	0779-66-2076
丹南健康福祉センター 健康増進課（鯖江庁舎）	0778-51-0034
〃 健康増進課（武生庁舎）	0778-22-4135
二州健康福祉センター 地域保健課	0770-22-3747
若狭健康福祉センター 地域保健課	0770-52-1300



## ※お知らせ

福井県ひきこもり地域支援センター 嶺南サテライトを、若狭健康福祉センター内に設置しています。スタッフが相談に乗ったり、学習会、フリースペースの開催（2～3ページ）等の支援を行っています。相談されたい方は、まずは電話（0776-26-4400 月～金 9時～17時）願います。

市町担当機関		電話番号	市町担当機関		電話番号
福井市	生活支援課 自立サポートセンターよりそい （生活困窮者関係）	0776-20-5580	あわら市	福祉課	0776-73-8020
	障がい福祉課（障がい者関係）	0776-20-5435		健康長寿課	0776-73-8023
	地域包括ケア推進課（高齢者関係）	0776-20-5400	越前市	社会福祉課	0778-22-1020
	福井市保健所 保健支援室 （精神患者者関係）	0776-33-5185	坂井市	福祉総合相談室	0776-50-3163
敦賀市	地域福祉課	0770-22-8176	永平寺町	福祉保健課	0776-61-3920
小浜市	高齢・障がい者元気支援課	0770-64-6012	池田町	保健福祉課	0778-44-8000
大野市	福祉こども課	0779-64-5142	南越前町	保健福祉課	0778-47-8007
勝山市	福祉・児童課 地域福祉係	0779-87-0777	越前町	福祉課	0778-34-8725
鯖江市	社会福祉課	0778-53-2217	美浜町	健康福祉課	0770-32-6704
			高浜町	保健福祉課	0770-72-5887
			おおい町	すこやか健康課	0770-77-1155
			若狭町	子ども若者支援室	0770-62-2704

※相談時間は、平日の日中。ひきこもり以外の福祉に関する相談についてもお連絡ください。

※4月以降、市町の担当機関（課）や電話番号が変更になる可能性があります。

## ■学習会（親の会）

「参加するかどうか迷いましたが、参加して本当に良かったです。」  
 多くの親御さんが仰います。  
 回復につながる子（息子、娘）への接しい方や親の心がけを学んでいます。  
 長年支援に携わっているカウンセラー、医師、元気を取り戻した子の親から、実体験からの具体的なアドバイスも聞くことができます。  
 同じ悩みを持つ者同士だからこそ、つらい気持ちがよく分かり合えます。  
 参加されると、心が軽くなったと感じてもらえると思います。  
 話さなくても、話を聴くだけの参加もできます。



参加される時は、コロナウイルス感染防止のため、マスクの着用をお願いします。

集まり	例 会	窓口、連絡先
やよい会	全年齢部会 毎月第1土曜日 13:30~17:00 福井市フェニックスプラザ4階 18才以上の会 奇数月 第2日曜日 14:00~17:00 福井県教育センター3階(福井市大手) 小中学生部会 偶数月 第3日曜日 14:00~17:00 福井市フェニックスプラザ4階	中嶋さん 090-3760-6091
不登校ママのお茶会 ほっこりの会	毎月 第3土曜日 14:00~16:00 福井市和田東2丁目1711番 HAS201	ちょうむら 長村さん 090-4685-5750
ぬくもりの会	毎月 第3金曜日 19:30~21:45 越前市岡本公民館 ※坂後医師 参加	五十嵐さん 090-7745-2980
KHJ 福井いっぽの会	毎月 第2土曜日 13:30~16:30 越前市府中2-7-19(フリースペースいっぽ)	だいぶつ 題佛さん 0778-29-3637
敦賀親の会	毎月 第3木曜日 19:30~21:30 敦賀市プラザ萬象 ※8、1、2月は休み、3月は子どもの悩み110番の日に開催、坂後医師 参加	石川さん 0770-24-1163
カラフル ～不登校カフェ～	奇数月 第1金曜日 14:00~15:30 敦賀市あいあいプラザ 偶数月 第1日曜日 // // 別日にイベントも開催。詳細は、県のホームページ（下）に掲載	三國さん 090-7752-7249
はじめの一步	毎月 第4木曜日 19:30~21:00 美浜町文化会館 ※12月は休み	吉本さん 090-2031-6403
育つ会	毎月 第2木曜日 19:00~21:30 小浜市 ケーブルテレビ若狭小浜チャンネル0(オー) ※8、2月は休み、3月は子どもの悩み110番の日に開催、坂後医師 参加	赤井さん 090-9767-3152
「非行」と向き 合う親たちの会	隔月1回土曜日 14:00~16:00 開催日は窓口（佐藤）に問い合わせ 福井大学 教育地域科学部 1号館 6階 601演習室 ※坂後医師 参加	佐藤さん 090-2036-2774
ホッとサポート ふくい親の会 (福井県ひきこもり 地域支援センター)	嶺北 毎月 第3火曜日 14:00~16:00 福井県総合福祉相談所（福井市光陽） 嶺南 毎月 第3金曜日 14:00~16:00 若狭健康福祉センター内（小浜市）	嶺北、嶺南とも 0776-26-4400

### 令和3年度の学習会(上) 開催予定日

4月							5月							6月							7月						
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30			24	25	26	27	28	29	30	28	29	30					26	27	28	29	30	31	
							31																				
8月							9月							10月							11月						
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17	8	9	10	11	12	13	14
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24	15	16	17	18	19	20	21
23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30				25	26	27	28	29	30	31	22	23	24	25	26	27	28
30	31																				29	30					
12月							1月							2月							3月						
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	7	8	9	10	11	12	13
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	14	15	16	17	18	19	20
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	21	22	23	24	25	26	27
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30	28							28	29	30	31			

\*変更・中止になる場合があります。2つの会が開催される日もあります（第3金曜日等）

- \*ほっこりの会、カラフル～不登校カフェは、不登校の子の親が対象。
- \*地域の限定はなく、誰でもどの会にも参加できます。
- \*開催日時や会場が変更、中止になる場合があります。連絡先に電話、もしくはホームページから確認できる場合もあります。
- \*途中参加、途中退席も自由。参加費100～500円。

ホームページに詳しい情報を掲載！

福井県ひきこもり・  
不登校支援情報サイト



## ■本人の居場所（フリースペース、フリースクール、本人・家族からの相談）

スタッフが相談に応じたり、フリースペースやフリースクールを運営しています。日中に居場所に通うことで、仲間ができて、自信の回復につながったり、外出することで生活リズムが整うなど、社会参加の一步につながります。その他、自宅訪問や就労体験・支援等を行っている団体もあります。



名称	対象	利用時間	住所	代表、団体、連絡先
福井スコール	小学生～18歳	火、水、金、土 13:00～17:00	福井市グリーンハイツ8-171	小野寺さん 090-6270-9691
フリースペース i ma	20～30歳代	水、土 10:00～16:00	福井市宝永2-12-35 2F	南さん 090-1632-8217
フリースペース ここ	子ども～中高年	火 16:00～19:00 木 16:00～19:00 日 15:00～18:00	福井市木田3丁目3113-2 アウトソーシングオフィスMIRAI.	一般社団法人 今ここ 坂部さん 0776-63-6859
フリースペース きずな	坂井市在住 18歳以上	火～土 9:30～16:30	坂井市丸岡町西里丸岡10-18	NPO坂井市住民会議 きずな 0776-97-8375
フリースペース こむふく	坂井市在住 子ども～中高年	月～金 10:00～16:00	坂井市春江町江留上旭7-10	一社 福井コミュニティ協会 田中さん 0776-50-2968
フリースペース いっぽ (武生)	子ども～中高年	月～金 13:00～16:00	越前市府中2-7-19	えちぜん青少年 自立援助センター 題佛、西出さん 0778-29-3637
フリースペース いっぽっぽ(鯖江)	子ども～中高年	月～金 13:00～16:00	鯖江市神明町1-8-13	
若狭町子ども・若者 サポートセンター	若狭町在住 子ども～ 40歳代位	月～金 10:00～17:00	若狭町大鳥羽27-13-4	若狭ものづくり美学舎 上田さん 0770-64-1788
美浜 ふりーすくーる	20歳位まで	木 13:00～16:00	美浜町南市9-13-3 美浜町文化会館	梶さん 090-5172-8914
ホッとサポートふくい (福井県ひきこもり 地域支援センター)	主に18歳以上	火、木 10:30～12:00 13:00～14:30	福井市光陽2丁目3-36	福井県総合福祉相談所 0776-26-4400
// (嶺南サテライト)	主に18歳以上	金 13:00～14:30	小浜市四谷町3-10 (若狭健康福祉センター内)	

※本人やご家族に合う、合わないがあるかも知れませんが、まずはお問合せください。

## ■就労、発達障害、児童・生徒に関する ひきこもり・不登校の相談

### \*ふくい若者サポートステーション（就労支援）

サポステふくい（本所）	福井市光陽2丁目3-22 福井県社会福祉センター内	0776-21-0311
若狭町サテライト	三方上中郡若狭町大鳥羽27-13-4 若狭ものづくり美学舎	0770-64-5620
小浜サテライト	小浜市後瀬町1-6 勤労福祉会館内	

### \*福井県発達障害児者支援センター（スクラムふくい）

専門スタッフが相談、自宅訪問、就労支援等、幅広い支援を行っています。

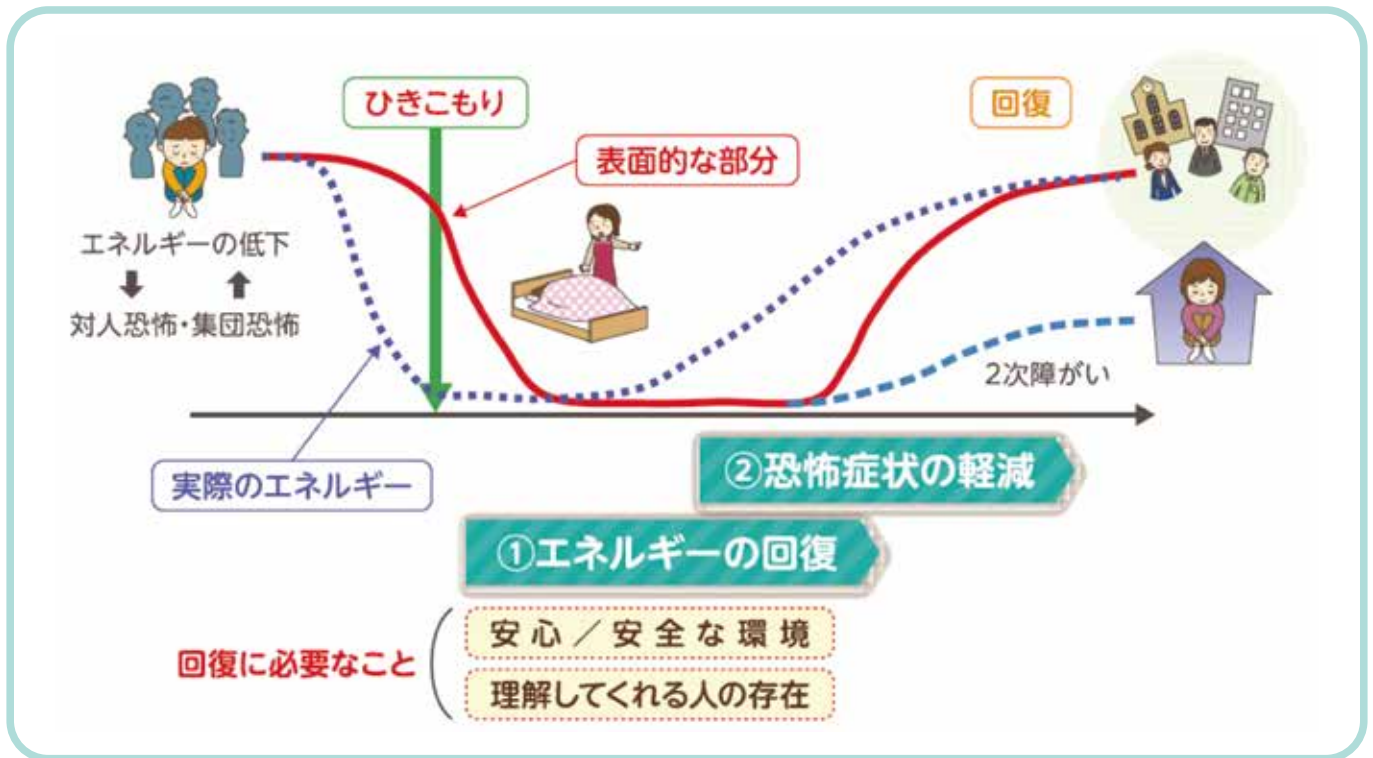
スクラム 福井	福井 福井市光陽2丁目3-36 福井県総合福祉相談所内	0776-22-0370
	奥越 大野市篠座79号53番 希望園内	0779-66-1133
	嶺南 敦賀市櫛川41号2番地の3 パラレル内	0770-21-2346

### \*児童・生徒に関する相談先

福井県教育総合研究所 教育相談センター	0776-51-0511（24時間対応） 0120-0-78310（ // フリーダイヤル）
嶺南教育事務所 教育相談室	0770-56-1310



# ひきこもり・不登校からの回復の経過



ひきこもりとは、どのような経過をたどり、どのような支援が必要で、どのように回復していくのでしょうか。

## \*ひきこもりの始まり

ひきこもりが始まる前には、必ず「エネルギーの低下」があります。さまざまなストレスを感じ、悩み、持っているエネルギー（気力、体力、活力など）が低下して、ほぼゼロになったとき、突然のようにひきこもりが始まるといえます。

**ひきこもりが始まった時にすべきことは、休むことです。**まずはゆっくり休ませて、エネルギーの回復を待ちましょう。

## \*エネルギーの低下と対人恐怖・集団恐怖

ひきこもり状態の方のほとんどに、エネルギーの低下だけでなく対人恐怖・集団恐怖の症状があります。いじめや嫌な出来事などのはっきりした原因で対人恐怖が生じる場合もありますが、もともとの本人の特性として対人緊張が高い場合もあります。

こうした恐怖・緊張はエネルギーの低下に拍車をかけます。

## \*ひきこもりからの回復

「安心・安全な環境」でしっかり休むことができ、「理解してくれる人」がそばにいれば、エネルギーは回復していき、恐怖症状も軽減します。エネルギーが十分に回復して初めて、ひきこもり状態も解消していきます。

逆に、「安心・安全な環境」と「理解してくれる人の存在」がそろわなければ、一見休んでいるように見えても、エネルギーが十分に回復しません。恐怖症状が継続し、2次障がい（極端に清潔さにこだわるなど）に発展することもあります。

転載：島根県ひきこもり支援センター「ひきこもりの理解のために」