

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南サテライト)

ご案内

嶺南地域のひきこもり状態にあるご本人、ご家族等の方の相談機関として、「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開設しています。相談の申し込み窓口は、総合福祉相談所になりますので、相談されたい方は、総合福祉相談所にご連絡下さい。

＜相談できる方＞ 嶺南地域にお住いのひきこもり状態にある本人や家族など

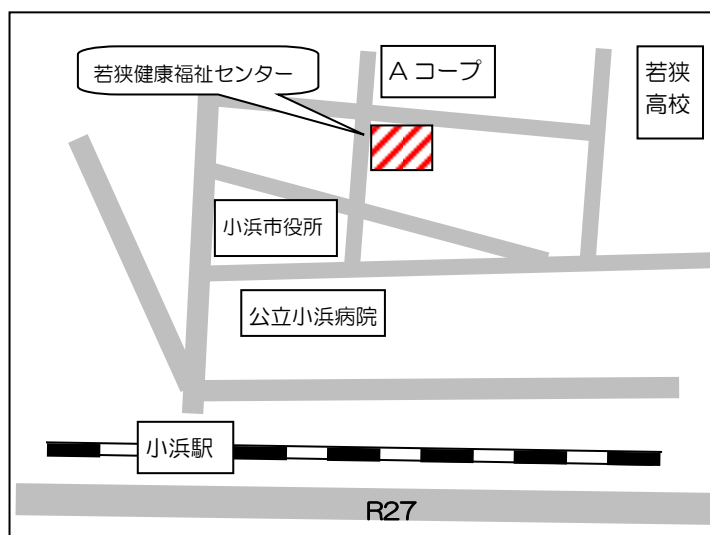
＜相談方法＞ 電話や面接にて相談をお受けします。必要な場合には家庭訪問を行います。また、内容に応じて、適切な関係機関におつなぎします。

＜開所時間＞ 原則：月曜日、火曜日、木曜日、金曜日
9：00～12：00 13：00～17：00
(祝日、年末年始を除く)

＜場 所＞ 若狭健康福祉センター内
(〒917-0073 小浜市四谷町3-10)

＜連 絡 先＞ ☎ 0776-26-4400
福井県総合福祉相談所 ホッとサポートふくい

[若狭健康福祉センター]



福井県ひきこもり地域支援センター嶺南サテライト

○ フリースペース

毎月第 1, 2, 4 金曜日、13 時～15 時

たくさんの人とかかわることにまだまだ抵抗がある人、どこかに行きたいけれど、行く場所がなくて困っている人など、たくさんの人に気軽に利用していただけたらと思っています。

フリースペースでは…

- ・利用可能時間内であれば、自分の好きなことをして過ごすことができます。
- ・好きなときに入って、好きなときに出て行くことができます。
- ・所外活動も行っています。
- ・見学だけでも OK です。

※ 原則、毎月第 3, 5 金曜日はお休みです。



○ 女子会



奇数月に開催、13 時～15 時

(5/30金, 7/31木, 9/25木, 11/27木, 1/30金, 3/2月)

働くことが難しかったり、対人関係で困難を抱えている女性の方対象に、女子会を開催しています。毎回、悩んでいることや興味のあることなど、話したいことをおしゃべりしています。

○ 親の会（学習会）

毎月第 3 金曜日、14 時～16 時
(3 月のみ第 3 木曜日)

ひきこもりからの回復につながる子
(息子、娘) への接し方や親の心がけなどを学んでいます。
参加されると、心が少し軽くなったと感じてもらえると思います。



親の会

令和 7 年度日程・テーマ

4 月 18 日	何故ひきこもる？
5 月 16 日	当事者に見えている世界
6 月 20 日	安心してひきこまれる関係
7 月 18 日	対話ってどうしたらいい？
8 月 15 日	親の先回り
9 月 19 日	恨み、非難をどう受けとめる？
10 月 17 日	お金の問題を考える
11 月 21 日	適度な距離
12 月 19 日	ひきこもりビリーフ
1 月 16 日	外傷体験と回復
2 月 20 日	自己肯定感
3 月 19 日	あてになる親

ホッとサポートふくい
… 福井県精神保健福祉センター …

はじめて参加を希望される方は事前にご連絡ください。

☎0776 (26) 4400