

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7年4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（親の会）、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	0776-36-2857
坂井健康福祉センター 福祉健康増進課	0776-73-0609
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	0770-52-1302



※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。スタッフが相談対応や学習会、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	福祉政策課福祉総合相談室 よりそい	0776-20-5580	坂井市	福祉総合相談課	0776-50-3163
			永平寺町	福祉保健課	0776-61-3920
敦賀市	地域福祉課	0770-22-8118	池田町	保健福祉課	0778-44-8000
小浜市	地域福祉課	0770-64-6012	南越前町	保健福祉課	0778-47-8007
大野市	福祉課	0779-64-5142	越前町	障がい生活課	0778-34-8723
勝山市	福祉課	0779-87-0777	美浜町	健康福祉課	0770-32-6704
鯖江市	社会福祉課 福祉総合相談室	0778-53-2270	高浜町	保健福祉課	0770-72-5887
あわら市	福祉まるごと相談室	0776-73-8028	おおい町	すこやか健康課	0770-77-1155
越前市	社会福祉課 福祉総合相談室	0778-42-5788	若狭町	子育て支援課	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ご連絡ください。

※毎年4月以降、市町の担当機関（課）が変更になる可能性があります。

■学習会（親の会）

～どの会も あっとほーむな雰囲気です～



「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
 たちから、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。

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・ひきこもり 回復学習会	○概ね中学生から 39 歳までの子を持つ親御さん対象 毎月 土曜日 1 回、日曜日 1 回 13:30～16:30 福井県社会福祉センター2 階 ※参加希望の方は、事前の電話連絡が必要	加藤さん 090-1314-2312 平日 12～13 時、 17～18 時
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	三浦さん 080-4444-1578
とまり木（不 登校ママのお しゃべり会）	毎月1回 主に第4日曜日もしくは平日 10:00～12:00 場所 主に福井市内 （日時、場所とも Instagram にて事前告知）	寄高さん 090-9768-5530
親café「ぬく もりの会」	毎月 第4土曜日 13:30～15:00 越前市社会福祉センター ※坂後（さかじり）医師 参加 （越前市杉尾 1-27-1）	越前市社会福祉 協議会 大塚 さん 0778-22-8502
KHJ 福井いっぽの会	毎月 第3土曜日 10:00～12:00 越前市府中 2-7-19 （フリースペースいっぽ）	題佛（だいぶつ）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、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 14:00～16:30 金ヶ崎緑地公園の休憩所 2 階 偶数月 第1日曜日 // // （月により変更有）	橋本 さん 090-5057-1578
はじめの一步	毎月 第4木曜日 19:00～21:00 美浜町はあとびあ2階 ※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O（オー） ※8、2 月は休み、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 教育学部 1号館 ※坂後医師 参加	佐藤 さん 090-2036-2774
「よりそい」 親の会 （福井市役所）	毎月第3木曜日 or 第3日曜日 2 時間 福井県社会福祉センター 4 階 第1 技能習得室（和室） 対象 福井市にお住まいのご家族および支援者	福祉総合相談室 よりそい 0776-20-5580
ホットサポートふくい 学習会 （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） 毎月 第4月曜日 14:30～16:30 白梅学園 管理棟（敦賀市）	嶺北、嶺南とも 0776-26-4400

- *ほっこりの会、とまり木、カラフル～不登校カフェは、不登校の親が対象。
- *原則、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）



日中に居場所に通うことで、仲間ができ、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、スタッフが相談に応じたり、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
フリースペース ima	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
コラボNPO ふくい	中学生～高校生	火 10:00～15:00	福井市高木 1 丁目 3413 シダーテラスC1 泉アカデミー	コラボ NPO ふくい 小木さん 090-8702-9083
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
みんなの居場所 こむふく	坂井市在住 子ども～中高年	月～金 10:00～16:00	坂井市春江町為国西の宮 2-3	一社 福井コミュニティ協会 田中さん 0776-50-2968
子ども若者支援セ ンター 「坂井子ども里(さ かさと)」	小学生～高校生	月～金 10:00～19:00	福井県坂井市坂井町東長 田 31-12	非営利一般社団法人福イン クル(坂井市委託事業) ハ杉 さん 0776-84-2672
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 いっぽぽ (鯖江)	子ども～中高年	火 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
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 13:00～15:00	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）	福井県福井市大手 2 丁目 4-24 大手ビル 8 階	0776-21-0311
敦賀サテライト	敦賀市新松島町 4-8 長野ビル 302	070-1301-0266
小浜サテライト	小浜市後瀬町 1-6 勤労福祉会館内	070-1301-0266

*福井県発達障害児者支援センター（スクラムふくい）

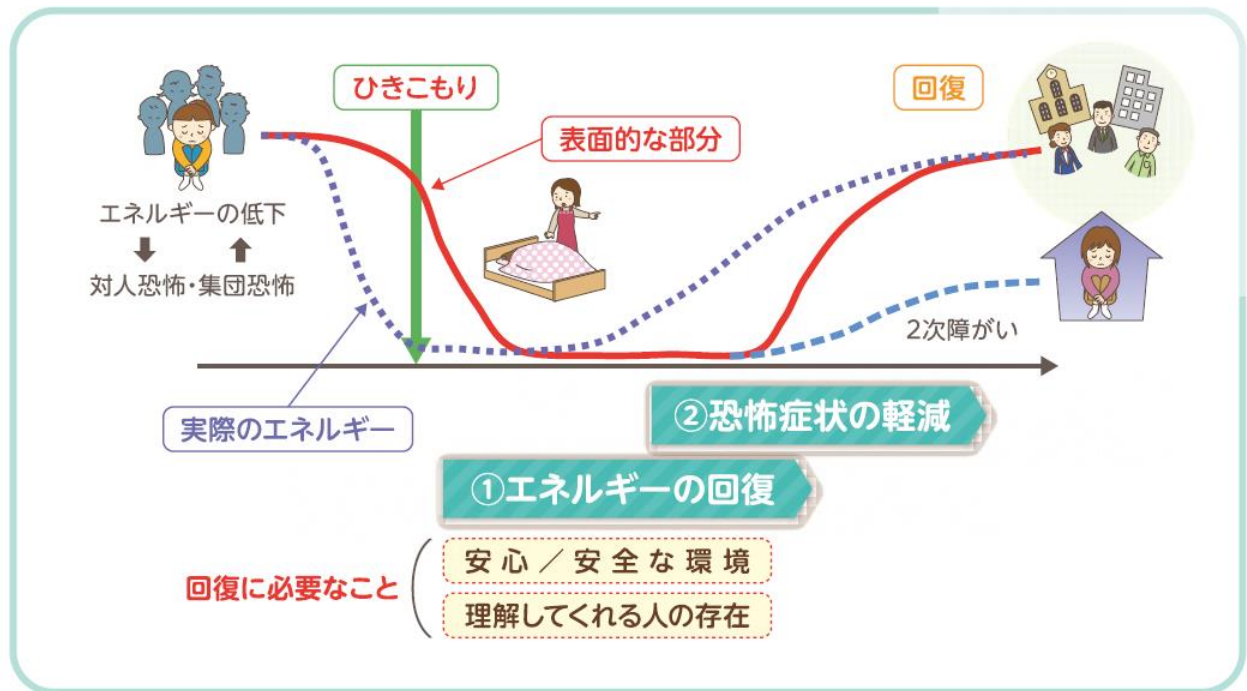
専門スタッフが相談、自宅訪問、就労支援等、幅広い支援を行っています。

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 勝山市荒土町松田 8-31 社会福祉法人 大日園内	0779-89-3210
	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」