

# 沖縄県ひきこもり専門支援センター

～ひとりで悩まないでまずお電話を～

ひきこもりが長期化してくると社会参加や自分らしく生きていくことが難しくなります。そこで、当センターの相談員がひきこもりでお困りの本人や家族の相談に応じています。

※必要に応じて、お住まいの地域の、他の専門機関等をご紹介させていただくことがあります。

また、ご相談の内容に応じて、教育や福祉、保健・医療、労働などの関係機関と連携して、具体的な支援方法を一緒に考えていきます。

※ご本人を支援する中で、精神科リハビリテーションが必要なときは、県立総合精神保健福祉センターのショートケアをご利用することもできます。

## ひきこもりって？

ひきこもりとは、さまざまな理由で家族以外の人間関係を避け、おおむね6ヶ月以上家庭にとどまり続けている状態です。

心と体が疲れている場合は、ひきこもることが必要なときもあります。

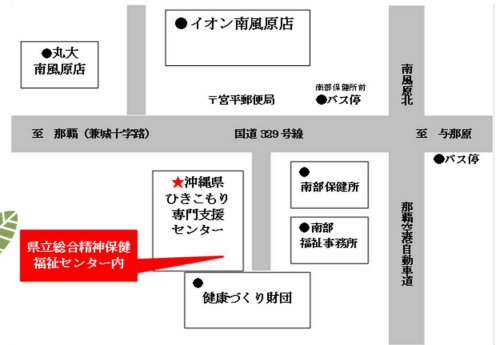
## 正しい理解を

甘えやなまけではなく、ひきこもりの背景は人それぞれです。まずは正しい知識を持ち、ご本人にあった適切な対応や支援を考えていく必要があります。自分自身や家族を責めたり、原因探しをするのはやめましょう。

## 沖縄県ひきこもり相談

098-888-1455

月曜日～金曜日（祝日、慰霊の日、年末年始を除く）  
午前10時～12時、午後1時～4時



## 地図・交通案内

### バス停【南部保健所前】から徒歩約3分

30：泡瀬東線、37：那覇新開線、38：志喜屋線  
39：南城線、191：城間線、338：斎場御嶽線  
339：南城結の街線、391：城間線

〒901-1104 南風原町字宮平 212-3

（沖縄県立総合精神保健福祉センター内）

## 下記の民間機関で、若者の自立支援を行っています

名称	連絡先	所在地	活動日
子ども若者みらい相談プラザ「sorae」	098-943-5335	那覇市首里石嶺町 4-373-1 沖縄県総合福祉センター内 3階	10:00～18:00 定休日：日・月・祝日・年末年始
子ども若者みらい相談プラザ「sorae」 (なご)	0980-43-8300	名護市城 2-12-3 渡具知バイントビル 102号	月～金 10:00～17:00 祝日、年末年始を除く
NPO法人 サポートセンター ゆめさき	098-923-4123	沖縄市高原 6-7-40	平日 9:00～18:00
(一社) アトリエみらい	0980-52-4848 090-8660-6495(東)	名護市我部祖河 208-1	平日 10:00～17:00
NPO法人 沖縄青少年自立援助センター ちゅらゆい	098-923-0697	うるま市市場 1641-1	月～金
NPO法人 夢WALK	TEL：098-870-1456 FAX：098-962-1998	浦添市宮城 4-22-6-101号 マンション MK	月～金 9:00～17:00

※お住まいの各市町村・社会福祉協議会・地域包括支援センター等でも相談ができます。⇒ p25～28  
※雇用・就労の相談は ⇒ p24、29～30

## ひきこもりの家族会があります

参加費等は、各会にお問い合わせ下さい

名称	連絡先	主な活動場所	活動日
全国ひきこもりKHJ親の会沖縄支部 ていんさぐぬ花の会	070-5277-2036	那覇市	毎月第1土曜日 13:00～16:00（定例会・勉強会） メールや電話は随時
北部地区 不登校・ひきこもりを考える会	090-4514-7984（親川）	北部福祉事務所 （名護市）	毎月第3木曜日 19:00～21:00
中部地区 ひきこもりを考える交流会	090-9783-8990	沖縄市社会福祉センター （沖縄市）	毎月月末の日曜日（新聞案内で確認） 14:00～17:00
不登校・ひきこもりを考える那覇・南部の会 （NPO）	090-3797-6888（赤嶺）	那覇市保健所（那覇市）	第4土曜日 14:00～16:00
沖縄青少年自立援助センターちゅらゆい 〈自主事業〉 不登校・ひきこもり親の会	098-923-0697	うるま市健康福祉センター うるみん	毎月第2火曜日 18:00～19:45
つどい	090-1949-8825（知名）	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	概ね第4土曜日 10:00～12:00 場所の都合で第3・5土曜日変更あり