

## ひきこもりとは

さまざまな理由から  
学校や仕事などの外との交流を避け  
原則的には6ヶ月以上にわたって  
家庭にとどまり続けている状態で  
※厚生労働省「ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン」より

「ひきこもり」という状態は同じであっても  
背景や思いは一人一人ちがいます

ご相談にあたり  
「ひきこもり」状態の期間や年齢等は  
問いません

伊勢市在住の「ひきこもり」状態にある  
ご本人及びそのご家族であれば  
どなたでもご相談いただけます

※関係機関からのご相談にも応じます



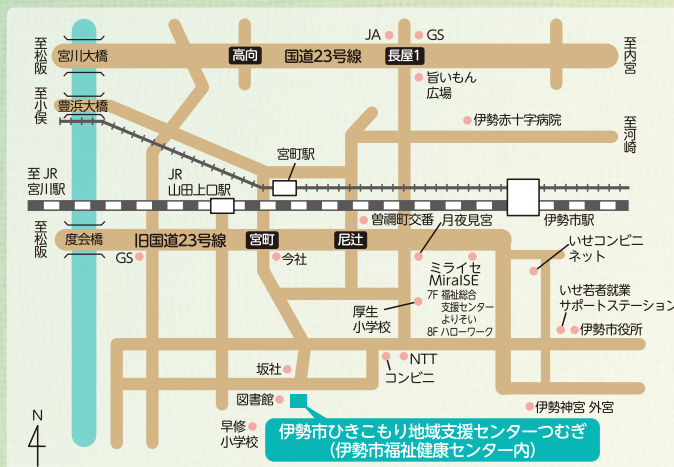
心をつむぐ

言葉をつむぐ

想いをつむぐ

伊勢市ひきこもり地域支援センター

# つむぎ



伊勢市ひきこもり地域支援センター つむぎ

TEL 0596-63-5670

〒516-0076

伊勢市八日市場町13-1  
(伊勢市福祉健康センター内)

FAX 0596-27-2412

E-mail ise-hk.center@mie.email.ne.jp

開所日・時間 8:30~17:15

(土・日・祝日・年末年始を除く)

※この事業は伊勢市から委託を受けて実施しています



このようなことで悩んでいませんか？

このままではいけないと思うけど、  
どうしたらいいかわからない

将来のことを考えると不安になる

人に会うのが怖い

本当は働きたいけど、  
一歩が踏み出せない

居場所がない

本人の  
悩み



家族の  
悩み



どこに相談したらいいかわからない

どう接したらいいのかわからない

将来(生活・仕事)のことが心配

部屋から出てきてくれない

ひとりで抱え込まずに  
相談してみませんか

STEP  
ステップ 1



まずは電話又はメール、LINE  
にてご連絡ください



相談無料

秘密厳守

TEL 0596-63-5670

E-mail [ise-hk.center@mie.email.ne.jp](mailto:ise-hk.center@mie.email.ne.jp)

STEP  
ステップ 2

来所又は訪問にて面談いたします  
専門のスタッフが「これから」どうすればいいか  
についてを一緒に考えます



STEP  
ステップ 3

オーダーメイドな「これから」のお手伝い  
たとえば…

### 「ひきこもり」状態の方の居場所の紹介

自分の好きなことをして、  
安心して過ごせる場です



### 日常生活の自立のお手伝い

調理実習、片づけ実習、公共交通機関の  
乗車練習など



### 就労体験の場の紹介

内職、PC教室、  
職場体験など



### 「ひきこもり」家族の居場所の紹介

同じ悩みを抱えたご家族が、日々感じている  
ことや、思いを共有し、息抜きができる場です



☆必要に応じて、他の支援機関とも連携させていただきます