

# ひきこもりのことで 悩んでいませんか？

ひとりで悩まず、まずはご相談ください

一人ひとりの悩みに寄り添い、  
一歩踏み出すことができるよう一緒に考えます



## あなたへ

あなたのお話や  
お気持ちを  
聴かせてください

ひきこもりという状態は同じであっても  
思いや背景は一人ひとり違います



## ご家族の方へ

相談することで  
状況が変わることが  
あります

外出することや就労することが  
必ずしもゴールとは限りません



福山市ひきこもり相談窓口

「ふきのとう」



相談  
無料

秘密  
厳守

☎ 084-928-3421



月～金曜日 8時30分～17時15分  
(土日祝・年末年始を除く)

福山市 ふきのとう

検索

保健師による  
電話・来所相談

臨床心理士による  
定例相談

福山市保健所 健康推進課 (福山すこやかセンター6階)

〒720-8512 福山市三吉町南二丁目11番22号

# ひきこもりとは

社会との交流を回避し、孤独を感じている状態や  
様々な生きづらさ、生活上の困難を抱え、家族を含む他者との交流が  
限定的（希薄）な状態をいいます。これらの状態にある期間は問いません。

ひきこもりは、誰にでも起こりうる可能性があり、  
“出られるのに出ない”ではなく、“**出られないから出ない**”のです。

## 相談できる窓口があります

| 区分    | 内容                                                           | 相談窓口                                                  | 連絡先                                                                          |
|-------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 保健・医療 | 保健師による相談<br>（こころやからだの健康に関する相談）                               | 福山市 健康推進課<br>松永保健福祉課<br>北部保健福祉課<br>東部保健福祉課<br>神辺保健福祉課 | 084-928-3421<br>084-930-0414<br>084-976-1231<br>084-940-2567<br>084-962-5055 |
|       | こころの健康相談<br>（精神科医師による相談、予約制）                                 | 福山市 健康推進課                                             | 084-928-3421                                                                 |
| 就労    | 仕事をされていない15歳～49歳の人と<br>その家族の就職相談                             | ふくやま地域若者<br>サポートステーション                                | 084-959-2348                                                                 |
| 居場所   | 社会体験活動プログラム<br>（概ね15歳～39歳の人の居場所や社会参加<br>に向けた支援）              | 福山市スポーツ協会<br>（青少年育成課）                                 | 084-952-1177                                                                 |
|       | ユースセンター「ふらっと」（10代～30代<br>の若者を対象とした家庭や学校以外の居場所）               | 福山市 ネウボラ推進課                                           | 084-928-1297                                                                 |
|       | NPO法人や民間団体が実施している支援<br>※ふくやま・ヤングサポートネットワーク<br>（愛称：PAIX2ペアペア） | 福山市 ネウボラ推進課<br>（事務局）                                  | 084-928-1297                                                                 |
| 経済・生活 | 経済面の悩み、生活相談                                                  | 福山市生活困窮者自立<br>支援センター（すまいる・<br>ねっと・ワーク福山）              | 084-928-1241                                                                 |
| 障がい   | 障がい福祉サービス利用のことなど障がい者の<br>総合的な相談                              | 福山市障がい者基幹相談<br>支援センター<br>「クローバー」                      | 084-973-0968<br>FAX:<br>084-926-7111                                         |