

自助グループとは？

★家族同士、当事者同士が、同じ立場で安心してご自身の体験や思いを語り合うことができる場です。

★ここでは体験談に基づく有意義な情報や、同じ境遇にある方々からの深い共感を得ることができます。

まずは、事前にお電話でお問い合わせ下さい。

家族の会・民間団体

団体名・代表者・連絡先	定例開催日	活動場所
つくしの会（家族の会） 代表者：白波さん TEL：090-4980-2094	第4水曜 13:30～15:30	松浦市市民福祉総合プラザ3F （松浦市志佐町里免 347 番地 4）
こもれび（家族の会） 代表者：川内さん TEL：090-7467-7941	毎週木曜 13:00～15:00	佐々町総合福祉センター （佐々町市場免 23-1）
フリースペースふきのとう （NPO 法人） 代表者：山北さん TEL：0956-25-6222	（家族の会） 第1金曜 19:00～ 第4木曜 13:30～15:30 ※あかねの木（家族教室） 第3水曜 10:00～12:00	フリースペースふきのとう （佐世保市京坪町8-1） ※佐世保市福祉活動プラザ （佐世保市栄町4 サンクル 1 番館 2 階）
ワワワ親の会（家族の会） 代表者：田川さん TEL：090-9722-3348	第2土曜 10:00～12:00 ※利用の際は、事前連絡が 必要	江迎町文化会館 楽屋 2・3 （江迎町田ノ元 265 番 1） 開田団地集会所 （江迎町田ノ元 963 番 9）
立正福祉会「のんさん」 （社会福祉法人） 代表者：高野さん TEL：0956-68-2043	臨床心理士、公認心理師に よる個別相談※有料	本立寺（小佐々町田原 13）

当事者の会・つどいの場

団体名・代表者・連絡先	定例開催日	活動場所
フリースペースなすな （つどい） 代表者：柳原さん TEL：0956-63-5800	月・木 10:00～15:00	佐々町総合福祉センター （佐々町市場免 23-1）
フリースペースふきのとう （NPO 法人） 代表者：山北さん TEL：0956-25-6222	不登校の児の居場所 （ぼこ・あ・ぼこ） 火・土 13:00～17:00	フリースペースふきのとう （佐世保市京坪町 8-20-2F）
フリースペースふきのとう （NPO 法人） 代表者：山北さん TEL：0956-25-6222	ひきこもり者（18 歳以上） の居場所（ほれほれ） 月・火・金 10:00～16:00 木 8:00～14:00	フリースペースふきのとう （佐世保市京坪町 8-1）
フリースペースふきのとう （NPO 法人） 代表者：山北さん TEL：0956-25-6222	当事者のおしゃべりの つどい 第3金曜 13:00～14:00	フリースペースふきのとう （佐世保市京坪町 8-1）

公的な相談窓口

★ご本人やご家族の方が安心して相談できる窓口です。
★相談は無料です。

まずは、お電話でお問い合わせ下さい。

身近な相談窓口

機関名	所在地	連絡先
長崎県北保健所 地域保健課 保健福祉班	平戸市田平町里免 1126-1	0950-57-3933
平戸市 福祉課	平戸市岩の上町 1508-3	0950-22-9130
松浦市 健康ほけん課	松浦市志佐町里免 365	0956-72-1111（代）
佐々町 多世代包括支援センター	佐々町市場免 23-1	0956-63-5800

その他公的機関

機関名	所在地・連絡先	備考
長崎こども・女性・ 障害者支援センター 精神保健福祉課	長崎市橋口町 10-22 TEL：095-846-5115	長崎県ひきこもり地域支 援センター
ゆめおす （長崎県子ども・若者 総合相談センター）	長崎市馬町 48-1 長崎県市町村会館馬町別館 2 階	様々な問題やお悩みに対 応するための総合的な相 談窓口です。 対象：概ね 30 代までの方、 家族等
佐世保若者 サポートステーション	佐世保市上京町 5-72 階 TEL：0956-25-3490	無料で就労支援を行って います。 平戸、松浦、江迎で出張相 談会も行っています。 対象：15～49 歳の方

県北保健所

所在地 平戸市田平町里免 1126-1

連絡先 0950-57-3933

【最寄りバス停】平川橋（徒歩2分）

【最寄り駅】たびら平戸口（徒歩9分）

ひきこもり支援のために



一人で悩まず
ご相談ください

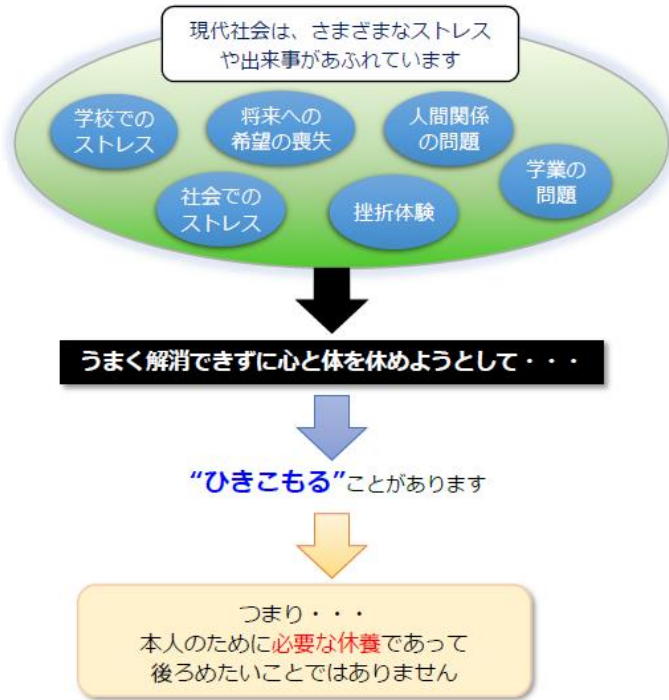
長崎県 県北保健所
地域保健課 保健福祉班

令和3年10月 作成
（令和6年1月 更新）

ひきこもりとは？

※長崎こども・女性・障害者支援センター 精神保健福祉課『家族のためのワークブック CRAFT』より抜粋

- ★約6か月以上学校や職場に行かず、家族以外との親密な対人関係が持てない状態が続いている場合を「ひきこもり」といいます。
- ※「ひきこもり」は状態を指す言葉で、病名ではありません。
- ★他者と交わらない形で外出（買い物や散歩、ドライブなど）が可能な人もいます。



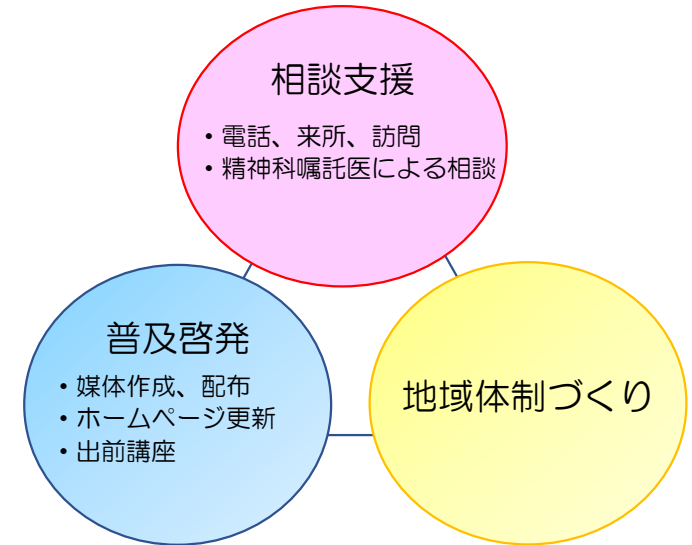
- ・「ひきこもる」ことは、特別なことではなく、誰にでもありえることです。
- ※ひきこもりの方は全国に100万人以上いると推計されています。（H30年内閣府調査）
- ・ひきこもりの方は多くの不安や生きづらさを抱えています。
- ・回復のためには**安心・安全な環境**が必要です。
- ・回復には長い時間を要することがあります。

そのため

身近な相談窓口にご相談ください
※相談窓口は裏面にあります

ひきこもりについての取り組み

県北保健所は県北地域（平戸市、松浦市、佐々町）のひきこもり地域支援センター（サテライト）です。



県北保健所 ひきこもり対策

検索

【QRコード】

つながらんば

長崎県では「つながらんば」というリーフレットを作成しています。行政の相談窓口の他、医療機関、不登校・ひきこもりを体験した当事者や家族会の情報を掲載しています。

長崎県 つながらんば

検索

【QRコード】

ひきこもり回復支援の4段階モデル

