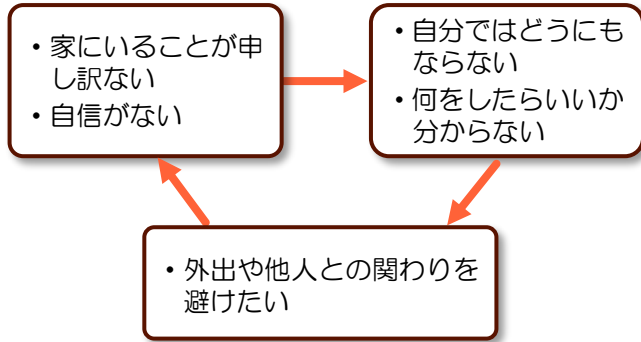


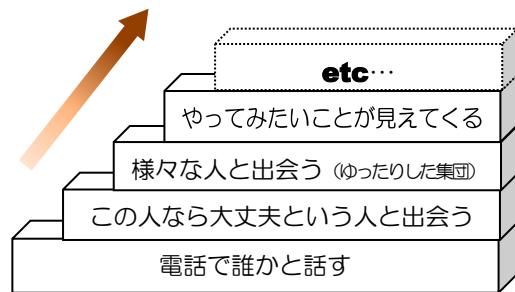
# ひきこもって悩むあなたに

このように感じていませんか？



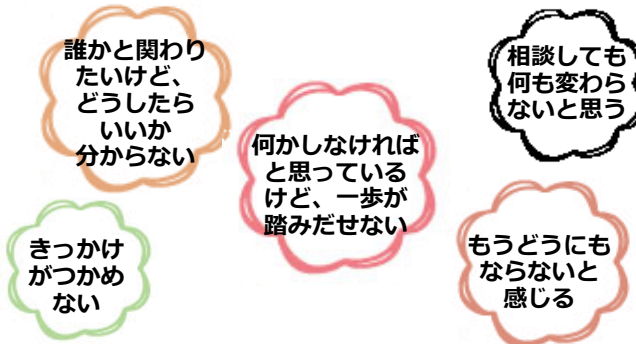
はじめは、ストレスから自分自身を守るためにひきこもったり、仕事などでうまく行かずに家にいたりするのですが、そのうちに、自分でもどうしたらよいか分からなくなると感じる人が多いようです。

一人ひとりステップが違います



回復はゆっくりと進んでいきます。自分のペースで少しずつ前に進めばよいのです。あせらず、あきらめないことが大切です。

一人で悩まず、相談してみませんか



今困っていることはたくさんあるかも知れませんが、まず相談してみませんか？  
どうしたらいいか一緒に考えていきましょう。

相談窓口 (電話・来所)

① **095-846-5115**

月曜日～金曜日 9:00～17:45  
祝日および年末・年始を除く

長崎子ども・女性・障害者支援センター

所在地



～公共交通機関の利用にご協力下さい～

# フリースペース ゆう

& 個別のご相談についてのご案内  
—ひきこもりのことでお悩みの方へ—



長崎県ひきこもり地域支援センター  
(長崎県長崎子ども・女性・障害者支援センター内)

# フリースペース ゆう

社会的ひきこもりの方を中心に、ひきこもりの方がゆったりと自由に過ごすことのできるスペースです。

**対象者** 長崎県にお住まいの\*社会的ひきこもり状態にある（にあった）、概ね18歳以上のご本人

**開設日** 毎週木曜日13:30~16:00  
第5木曜日、祝日、年末年始はお休みです。

**場所** 長崎こども・女性・障害者支援センター  
2階デイルーム

**参加費** 無料

**申込み** 参加する人は、申込みが必要です。  
下記の連絡先にお申込みください。

☎ 095-846-5115

\*社会的ひきこもりとは  
あきらかな精神疾患によるものではないひきこもり状態のことを言います



調理をしたり、他の居場所との交流をしたりする事も  
あります。

お茶やコーヒーを飲みながら  
ゆっくりとくつろぐことが  
できます。



誰かと話したい人、  
そうでない人も、  
マイペースで集える  
場所を目指しています。



まずは見学からでもOK  
です。お気軽にお問合わせ  
ください。

