

## ひきこもりや心の健康などに関する相談窓口

| 相談部門         | ひきこもり、心の健康                                                                                          |                                                                                     |                                                                                                                           |                                 |                                                        |                                                       |                                            |                                                                                                                        | ひきこもり・不登校                                                                                                                                   | いじめ・不登校                                                                            | 無就学・無就学                                                                                                                                                                                                  |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 団体名<br>相談窓口名 | 北海道ひきこもり<br>成年相談センター                                                                                | 北海道帯広保健所<br>「こころの健康相談」<br>「精神保健相談(医師相談)」                                            | 社会福祉法人慧誠会<br>帯広市ひきこもり支援ステーション「ゆっくりん」<br>※帯広市委託事業<br>帯広市地域福祉課担当                                                            | 帯広市健康推進課                        | 社会福祉法人慧誠会<br>「ヤングテレホン相談」<br>※帯広市委託事業<br>帯広市地域福祉課担当     | NPO法人<br>「クロユリの会」<br>(不登校ひきこもり支援の会)                   | ひきこもり家族の会<br>「たんぼぼ」                        | まち・らぼ 暮らしの保健室                                                                                                          | 不登校・登校拒否と向き合う<br>親の会<br>「はるにれの会」                                                                                                            | 帯広市教育委員会<br>学校教育指導課<br>「教育相談センター」                                                  | おひひろ若者サポートステーション/おひひろサポステ・プラス                                                                                                                                                                            |
| 相談方法         | 電話、来所、メール                                                                                           | ・こころの健康相談 電話、来所(事前連絡)<br>・精神保健相談 来所(予約制)                                            | 電話、面談、訪問、メール(面談・訪問は要予約)                                                                                                   | 電話、面談、訪問                        | 電話、面談(要予約)、メール                                         | 電話、メール、面接                                             | 電話、面談                                      | 面談・電話                                                                                                                  | 電話、面談、メール                                                                                                                                   | 電話、面談                                                                              | 電話、面談(要予約)、メール                                                                                                                                                                                           |
| 主な相談内容       | ・ひきこもりの要因は様々です。それによって働きかけの内容も仕方も異なります。まずは、ご本人かご家族からのご相談をお待ちしています。                                   | ・こころの健康相談<br>・精神保健相談は、精神疾患が疑われ、医療の必要性等に関する相談(精神科医療機関に一度も受診したことのない人が対象)              | ・ひきこもりの状態にある帯広市民とその家族、関係機関等からの相談に応じる<br>・相談内容に応じ、関係機関と連携し対応する                                                             | ・心の健康に関すること                     | ・小学生から39歳までの若者とその保護者を対象に、様々なお困り事の相談<br>・必要に応じて適切な機関を紹介 | ・不登校ひきこもり当事者とその家族への相談事業・居場所事業                         | ・子どものひきこもりなどに悩む家族の相談(当事者可)                 | ・年齢を問わず、ひきこもりの状態にあるご本人、ご家族からの相談をお受けします。様々な要因がありますので、必要がある時には関係機関にご紹介します。なかなか人に話せないけど誰かに話したい、どこに相談したらよいかわからない時にご相談ください。 | ・子どもの不登校・登校拒否に悩んでいる家族の相談<br>・不登校からひきこもりになった当事者・家族の相談など                                                                                      | ・いじめ、不登校に関すること                                                                     | ・15～49歳までの働きたいと思っている方で現在仕事をしていない方を対象とした就職に関する相談<br>・家族からの相談も可<br>・相談内容に応じ、関係機関と連携し対応する                                                                                                                   |
| 対応者          | 精神科医師、保健師、精神保健福祉士等                                                                                  | 保健師<br>※精神保健相談は精神科医師                                                                | 社会福祉士や精神保健福祉士等の専門資格を有する職員                                                                                                 | 保健師、看護師                         | 相談員                                                    | 社会福祉士(田中)、支援者、家族会会員                                   | たんぼぼの会員                                    | 保健師、精神保健福祉士等                                                                                                           | はるにれの会事務局員                                                                                                                                  | 相談員                                                                                | 相談員、職業紹介責任者、キャリアコンサルタント                                                                                                                                                                                  |
| 窓口開設時間       | ・電話 月～金 9時30分～12時、13時～16時<br>・来所 月～金 9時～17時(予約制)<br>・祝日、年末年始除く                                      | ・こころの健康相談 月～金 8時45分～17時<br>・精神保健相談 月数回(予約制)※要問合せ<br>・祝日、年末年始除く                      | ・電話、面談、訪問 月～金 9時～17時半<br>・祝日、年末年始除く                                                                                       | ・月～金 8時45分～17時30分<br>・祝日、年末年始除く | ・月～金 10時～17時<br>・祝日、年末年始除く<br>※令和7年4月時間変更              | ・9時～18時                                               | ・特に決まりなし                                   | ・毎週木曜日 11時～16時<br>・祝日、年末年始を除く                                                                                          | ・特に決まりなし                                                                                                                                    | ・月～金 9時～17時<br>・祝日、年末年始除く                                                          | ・月～金 9時30分～17時30分<br>・祝日、年末年始除く                                                                                                                                                                          |
| 窓口開設場所       | 札幌市白石区平和通17丁目北1番13号<br>こころのリカバリー総合支援センター内                                                           | 帯広市東3条南3丁目<br>北海道帯広保健所                                                              | 帯広市西6条南6丁目3 ソネビル2階                                                                                                        | 帯広市東8条南13丁目1番地<br>帯広市保健福祉センター   | 帯広市西6条南6丁目3 ソネビル2階<br>ヤングテレホン相談窓口                      | 帯広市緑ヶ丘8丁目1番地1 龍雲寺                                     | ・特定の窓口はなし<br>・面談は相談者の希望する場所                | 帯広市西9条南9丁目14番地2<br>複合施設つがハウス内                                                                                          | ・特定の窓口はなし<br>・面談は相談者の希望する場所                                                                                                                 | 帯広市庁舎8階教育委員会<br>学校教育指導課                                                            | 帯広市西2条南12丁目 エスタ帯広東館2階<br>おひひろサポステ・プラス                                                                                                                                                                    |
| 連絡先          | 「電話相談」、「来所相談予約」011-863-8733<br>「メール相談」<br>http://www.kokoro-recovery.org/hikikomori-mail/index.html | こころの健康相談<br>専用電話<br>0155-21-9110                                                    | 電話 0155-67-6121<br>インターネット面談予約フォーム<br> | 0155-25-9721                    | 専用電話<br>0155-22-8349                                   | 田中(社会福祉士)<br>090-2073-9009<br>高松(理事)<br>090-8635-9481 | 清水<br>0155-38-2427                         | 黒柳<br>080-4331-5630                                                                                                    | 清水(TEL・FAX)<br>0155-38-2427<br>川尻(TEL・FAX)<br>0155-22-0234<br>片寄(TEL)<br>0156-62-7396                                                       | 0155-25-2595                                                                       | 0155-66-7550                                                                                                                                                                                             |
| メールアドレス      |                                                                                                     |                                                                                     | yukkurin@smail.plala.or.jp                                                                                                |                                 | wakamono-soudan@keisei-kai.jp                          | ryuunji.tera@gmail.com                                | m.simizu@octv.ne.jp                        |                                                                                                                        | harunirenokai@yahoo.co.jp                                                                                                                   |                                                                                    | obisapo@career-bank.co.jp                                                                                                                                                                                |
| その他例会等       | [ホームページ]<br>http://www.kokoro-recovery.org/hikikomori/                                              | [ホームページ]<br>http://www.tokachi.pref.hokkaido.lg.jp/hk/hgc/kokoronokenkousoudann.htm |                                                                                                                           | ・匿名による相談可                       | ・携帯電話から送信の方は、パソコンからのメールを受信できるよう、設定確認を必ず行ってください。        | ・毎月第2土曜日 個人相談(要予約)、第4土曜日 居場所事業(寺子屋のつどい)               | ・家族会 毎月第2水曜日 13時30分～15時30分 帯広保健所 1F母子健康相談室 | 匿名のご相談もお受けします。<br>相談対応中で電話に出られないことがありますが、着信のあった番号に返信します。                                                               | ・例会 毎月第2土曜日18時よりとかちプラザ<br>・リカバリースポット(不登校やひきこもりの当事者の場)奇数月の第4火曜18時30分よりとかちプラザ<br>・昼例会 不定期開催<br>・ほっとタイム(料理交流)不定期開催<br>・通信紙発行 月1回<br>・望年会、キャンプ等 | [ホームページ]<br>https://www.city.obihiro.hokkaido.jp/kyoiku/kyoiku/soudan/1004797.html | ・携帯電話から送信の方は、パソコンからのメールを受信できるよう、設定確認を必ず行ってください。<br><br>[ホームページ]<br>https://obisapo.career-bank.co.jp/index.html<br> |