

ひきこもりに関する相談会（令和8年度）

～ 本人や家族が安心して過ごせるよう**無料**でご相談に応じます ～

真岡市では、真岡市にお住まいの方のひきこもり相談会を開催しています。

研修を受けた、ひきこもりサポーターがご本人やご家族から話を伺い、家族みんなが自分らしい生活を送れるよう一緒に考えます。

出口がみえないひきこもり…。ひきこもりには段階があり、あせらず自己肯定感を育て自立していくことが必要です。ゆっくり相談を進めていきましょう。

ひきこもりってどんな状態？

- 普段は家にいるが、自分の趣味に関する用事の時だけ外出する
- 普段は家にいるが近所やコンビニなどには出かける
- 自室から出るが、家からは出ない
- 自室からほとんど出ない



●相談会日程

R 8. 4月16日	木
5月21日	木
6月18日	木
7月16日	木
8月20日	木
9月17日	木
10月15日	木
11月19日	木
12月17日	木
R 9. 1月21日	木
2月18日	木
3月 4日	木

◎時間：完全予約制（各1時間）

- ①午前10時 ②午前11時
- ③午後1時 ④午後2時

※開始5分前までにお越しください。

※家族の方のみの相談もできます。

◎場所：ふれあい福祉プラザ 2階 心配ごと相談室 （真岡市総合福祉保健センター複合化施設）

◎持ち物：筆記用具

※本人の状態がわかる検査結果などをお持ちの場合は持参ください。



※この相談会は、個人情報や相談内容などの秘密は厳守されますのでご安心ください。
また、相談料金は無料になります。

お申込み・お問合せ先 社会福祉課障がい福祉係（電話 83-8129）