

# ひきこもりの お悩み・困りごと

あなたのそばに **相談できる場所** があります

誰に何を相談して  
よいかわからない

家から出られず  
苦しい

人に会うのが  
とても怖い

うちの子が考えている  
ことがわからない

宮古市は、「ひきこもり」に関する相談窓口を  
ご用意しています。

ひきこもりは、誰にでも起こり得るものです。  
悩みや苦しみを抱え込む前に、どのようなこと  
でも結構ですので、一人で悩まず、窓口まで  
ご相談ください。

## 宮古市保健福祉部

- 福祉課 (☎68-9135)
- こども課 (☎68-9117)
- 介護保険課 (☎68-9086)
- 健康課 (☎64-0111)

宮古市宮町一丁目1番30号(市役所1階)  
月～金曜日 8:30～17:15 ※祝日、年末年始を除く  
Mail: fukusi@city.miyako.iwate.jp

## ひきこもりとは…

就学や就労のための外出や家庭外での他  
者との交遊等の社会参加活動を避け、同  
居している家族以外との交流がほとんどな  
い生活が6か月以上続いている状態  
(厚生労働省のガイドラインをもとに作成)

- 誰でも、いつでも、ひきこもり状態になる  
可能性はあります
- 「怠け」や「甘え」ではありません
- 統合失調症などの精神疾患や発達障  
がいなどが関連している場合もあります



ひきこもりという状態は  
同じであっても、背景や思いは  
一人ひとり違います  
それぞれの人への理解が  
大切です

# ひきこもりに関する市内の相談・支援窓口

## 岩手県宮古保健所

☎64-2218

宮古市五月町1番20号 宮古地区合同庁舎2階  
開所日 月～金 8:30～17:15

※祝日、年末年始は休所

Mail: CC0010@pref.iwate.jp

本人やご家族の相談に応じ、保健・医療・福祉等の関係機関と連携しながら支援を行います。

- 電話や来所による保健師の個別相談
- 家族会や家族教室 など

## くらしネットみやこ相談室

(宮古市社会福祉協議会)

☎65-7046

宮古市末広町4番9号

開所日 月～金 9:00～17:00

※祝日、お盆・年末年始は休所

Mail: kurashi-net@miyako-shakyo.or.jp

生きにくさを感じたり、生活に困難を抱えている本人とご家族を支援します。関係機関と連携し、さまざまな制度を活用しながら、一人ひとりの困り事に合わせた支援を行います。年齢は問いません。

- 自立相談支援 ●居場所の提供 ●就労準備支援
- 家計改善支援 ●学習支援 など

## レインボーネット

(宮古圏域障がい者福祉推進ネット)

☎64-7878

宮古市緑ヶ丘2番3号 はあとふるセンター1階

開所日 毎日9:00～18:00

※年末年始は休所

Mail: info@miyako-rainbow.com

http://www.miyako-rainbow.com/

精神疾患や障がい等が、ひきこもりという状態の一つの要因となっている場合もあります。障がい者の福祉支援の観点から、福祉・保健・医療等の各関係機関と連携しながら、個々が必要としている支援につながるよう相談に応じます。

不安な気持ちが強い、神経が過敏になった、気持ちが沈む…などの症状が強くて出ている場合は、精神科や心療内科の受診が有効です。

市内の医療機関は、次のとおりです。

- 宮古山口病院 (☎62-3945)
- 三陸病院 (☎62-7021)
- たかはしメンタルクリニック (☎71-2005)

## みやこ自立サポートセンター

☎63-4135

宮古市八木沢四丁目1番25号

開所日 火・木 10:30～15:30

土 13:00～15:30

※祝日、お盆・年末年始は休所

Mail: t0889@f4.dion.ne.jp

https://blog.canpan.info/miyako.jsc/

不登校やひきこもり等、生きにくさを抱え、社会との関係から遠ざかっている本人やご家族を多角的に支援します。年齢は問いません。

- 自立相談支援 ●居場所の提供 ●就職準備支援
- 職場見学・体験活動 ●セミナー・学習講演会
- 学びなおし支援 ●交流・ふれあい活動 など

## みやこ若者サポートステーション

☎65-9704

宮古市大通一丁目5番3号 みなとや薬局2階

開所日 月・水・木・第2土 11:00～16:00

電話受付 月～金 9:00～17:00

※祝日、お盆・年末年始は休所

Mail: mail@morisapo.jp

http://saposute-miyako.net/

15歳から49歳までの方とその家族を対象に、個々のペースに応じた段階的なスキルアップを図りながら、就労につなげるための取り組みを中心とした支援を行います。

- 自立相談支援 ●居場所の提供 ●就職準備支援
- コミュニケーション・パソコンセミナー
- 就職後定着支援 など