

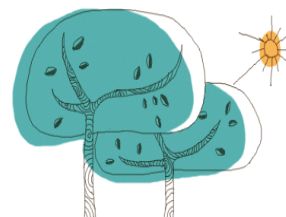
# 令和5年度（2023年度） 熊本県ひきこもり地域支援センターゆるここ 取り組みのご案内

熊本県ひきこもり地域支援センターゆるここでは、熊本県内（熊本市を除く）にお住いで、ひきこもりに関して悩んでいらっしゃる概ね18歳以上のご本人やご家族へ向けて、「電話相談」「来所相談」「ご本人の集い」「家族セミナー」「出張相談会」を行っています。

## 1. ひきこもりに関する電話相談・来所相談

ご本人またはご家族のための電話相談および来所相談を実施しています。もちろん、個人情報はお守りします。

なお、来所相談の場合は事前予約が必要です。まずはお気軽にお電話ください。



- 専用電話 096-386-1177
- 受付時間 月・火・木（午前9時～12時／午後1時～3時）  
\* 祝日および年末年始は除く

## 2. 本人の集い ゆるっとスペース “CoCo”

同じ経験を持つ仲間との活動を通じた交流や、ゆっくりと自分のペースで過ごすことができる居場所としてのスペースを設けています。また、月に一度「女子会」も開催しています。「不安はあるけれど自宅以外で過ごす場所が欲しい」「いろいろな活動を体験してみたい」「他の人とコミュニケーションをとってみたい」そんな思いをお持ちの方、ゆるCoCoでお待ちしております。お気軽にお越しください。

- 開催日時：毎週金曜日（毎月第2水曜日：女子会）

午後1時30分～午後3時30分 \* 祝日および年末年始を除く

※ 詳細は、電話や当センターHPにある毎月のプログラムでご確認ください。

- 場所：熊本県精神保健福祉センター2階

（場所の詳細は裏面をご覧ください）

- プログラム内容

- ☆ 所内活動 ☆
  - ・ カードゲーム、将棋などの各種ゲームを楽しんだり、創作をしたりゆったりと思い思いに過ごします。
  - ・ 花植えや野菜作り、料理など、活動を介して参加者同士が交流しやすいプログラムにも取り組んでいます。
- ☆ 所外活動 ☆
  - ・ 散策、カフェ利用、スポーツ、初詣、施設見学など、ゆるCoCoのスペースを越えて楽しく活動します。



- 毎月の活動内容は、当センターのホームページをご覧ください。

URL：<https://www.pref.kumamoto.jp/soshiki/40/101912.html>



※ 見学は随時受け付けておりますが、事前に個別面接にてお話を伺います。ご希望の方は、まずはお電話ください。

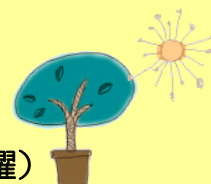
### 3. 家族セミナー

ひきこもりについての理解を深めるための学習や意見交換ができる場です。

#### 年度計画

場所： 熊本県ひきこもり地域支援センターゆるここ  
(熊本県精神保健福祉センター内)

時間： 午後1時30分～午後3時30分(偶数月第3水曜)



- 第1回 4月 19日(水)「参考動画から考えるひきこもり」
- 第2回 6月 21日(水)「家族間コミュニケーション」
- 第3回 8月 16日(水)「ひきこもりの基礎知識」
- 第4回 10月 18日(水)「家族のセルフケア」
- 第5回 12月 20日(水)「いっしょに考えよう～モデル事例での作戦会議～」
- 第6回 2月 21日(水)「ひきこもり経験者のメッセージ&交流会」＝ご本人の参加も可能です

\* 内容は変更になる場合があります(HPや電話でご確認ください)\*

初めての方は、事前に個別の面談を行います。まずはお気軽にお問い合わせください。

### 4. 出張相談会(予約制)

相談員による出張相談会を県内各地で開催しています。詳細につきましては、熊本県ひきこもり地域支援センターゆるここ のホームページに掲載いたします。

相談を希望される方は、事前に電話でお申し込みください。

#### 《お申込み・お問い合わせ》

- 熊本県ひきこもり地域支援センターゆるここ
- 〒862-0920  
熊本市東区月出3丁目1番120号  
(熊本県精神保健福祉センター内)
- TEL: 096-386-1177  
月・火・木(祝日・年末年始を除く)  
午前9時～12時、午後1時～3時



### 地域の相談窓口のご案内

<保健所>

有明	0968-72-2184	宇城	0964-32-1207
山鹿	0968-44-4121	八代	0965-33-3229
菊池	0968-25-4138	水俣	0966-63-4104
阿蘇	0967-24-9036	人吉	0966-22-5289
御船	096-282-0016	天草	0969-23-0172

<市町村の自立相談支援窓口>



《 熊本市にお住まいの方は、以下をご利用ください 》

熊本市ひきこもり支援センター「りんく」

〒862-0971 熊本市中央区大江5丁目1番1号 (ウェルパルクまもと 3F)

TEL: 096-366-2220 (平日: 午前9時～午後4時まで)

HP: <http://www.kumamoto-link.com>