



## 「ひきこもり状態」に悩んだら・・・

「ひきこもり」とは、厚生労働省の定義によれば、「様々な要因の結果として、社会的参加（義務教育を含む就学、非常勤職を含む就労、家庭外での交遊など）を回避し、原則的には6か月以上にわたっておおむね家庭にとどまり続けている状態（他者と交わらない形での外出をしている場合を含む）」とされています。

ひきこもりは、「甘え」や「怠け」ではありません。ひきこもっている御本人自身も、苦しんでいます。

私たちは、誰かと話したり、どこかへ遊びに行ったりすることで、うまくストレスを発散しています。それでも、ストレスが大きすぎて自分の力ではどうにもできなくなったときに、もうこれ以上疲れないようにするため、外からの刺激を遮断することがあります。外界との接触を制限することでいわば殻に閉じこもり、自分を守ろうとしているといえます。この状態を外からみると、いわゆる「ひきこもり」になります。

では、ひきこもりの原因となったストレスを突き詰めて解消すればよいのかというと、必ずしもそうではありません。なぜなら原因はわからないことが多く、思い当たることであってもいくつかの要因が絡み合っていたり、決定的な原因かどうかはわからないことが多いからです。そして、「これだ」という原因が思い当たったとしても、過去にさかのぼって取り除くことは困難です。また、ひきこもる背景に精神疾患等がある場合もあります。大切なのは、これからどのようにしていくことができるかです。

ここでは、御本人ができそうな工夫、御家族の対応のヒントを載せてあります。御本人や御家族が少しでも不安を和らげ、楽になるための手がかりになればと思います。

### Ⅰ 御本人へ

ひきこもる毎日は、あなたにとって、つらく、なぜこうなってしまったのだろうとか、何とかしなくてはいかぬ、自分はだめな人間だとか、いろいろと悩むことがあるかもしれません。

このページを読もうと思ってくださったあなたは、現在の状況を変えていきたいと願っているのではないのでしょうか。もし、できそうなことが1つでも見つかったら、勇気を出して、行動に移してみませんか。

### **(1) 自分に対する考え方を改めてみましょう。**

「自分はだめな人」「何もできない人」などと自分を否定したり、責めたりしていませんか？過去に傷ついた経験があると、よけいに否定的な気持ちを持ちやすくなります。あなたの回復を妨げるような否定的な考えにとらわれすぎず、今の生活の中でよかったことを見つけたり、これからどうしていくかを考えることも、とても大切なことです。例えば、「今夜は面白そうなテレビがある。」「あの漫画の続きが読みたい。」そう考えるだけでも、少し前向きなあなたがいるのです。1日の中で「悩んでいたことを少しの間忘れることができた」「ちょっと気が軽くなった」という感覚を見つけてみませんか。

### **(2) 自分なりの生活リズムを見つけてみましょう。**

ひきこもっていると、生活リズムに乱れが生じてくることがあります。こころが沈みがちな時には、身体のリズムも崩れやすいものです。

昼間は、ひきこもっている自分とまわりとを比べてつらくなってしまい、夜の方が少しは楽に過ごせることがあります。また、人間の体内時計は25時間程度の周期だといわれており、時間を気にしない生活を続けていると昼夜逆転になりやすいものです。あなたが昼夜逆転の生活で落ち着いて過ごせるのであれば、無理して直そうとする必要はないでしょう。でも、皆が寝静まった夜の時間に一人で考え事をして、孤独や不安が起こってくることもあります。

身体のリズムが戻ってくると、こころの元気も戻りやすくなります。もしあなたが、朝型の生活に戻したいと思ったら、食事の回数、寝る時間を一定にするなど、自分なりのパターンをつくってみるとよいかもしれません。また、朝日を浴びることで体のリズムが変化するので、目覚まし時計をかけたり、カーテンを少し開けて朝になると部屋が明るくなるようにすることも役立つかもしれません。少しずつリズムを取り戻していけるとよいでしょう。

### **(3) いらいらを抑えきれないときは、一歩引き下がってみましょう。**

自分でもどうしようもないもどかしさや、いらだちを感じて、家族にぶつけてしまうことはありませんか。言葉だけでなく、身体的な暴力が起こってしまうこともあるかもしれません。暴力はエスカレートしやすく、自分も相手も傷つき、よけいに関係がこじれてしまいます。こうした行動をやめたいと思えたなら、それはあなたが自分の本当の気持ちに気づくことができたサインです。あなたの目的は相手を傷つけることではないはずです。

もし、あなたが暴力をふるいそうになったら、一旦その場から立ち去ってみましょう。その場を立ち去ることは、決して逃げるのではなく、勇気ある撤退といえます。

家族にその場を離れてもらうこともよい方法です。家族に暴力を向けなかった自分を褒めてあげてください。そして、少し落ち着いてから自分の気持ちを言葉で伝えたり、うまく伝えられない場合は手紙に書いたりするのもよいでしょう。

#### **(4) 第三者の力も利用してみましょう。**

はじめはストレスを避けるためであったひきこもりも、しだいに神経の疲れが溜まり、落ち着かない、気力がわかない、どんどんマイナス思考になってしまうなどの状態に陥ることがあります。こうしたとき、自分自身で解決しようとしなくて、精神科や心療内科に相談し、カウンセリングや薬の助けを借りることもできます。また、保健所や精神保健福祉センターでは、ひきこもりの相談窓口を設けています。第三者に相談することで、アドバイスが得られたり、話すことで気持ちが楽になることもあります。あなたの状況に応じて様々な相談方法があり、どれが合うのかは人によって違います。利用できるものは試してみようというつもりで、気軽に相談してみてもいいのではないでしょうか。

#### **(5) 自分自身を受け入れてあげましょう。**

ひきこもったことは、決して恥ずかしいことではありません。何らかの理由で周囲の環境に適応できなくなった時にひきこもるということは、誰にも起こりうることです。もし、あなたが、自分を責めたり否定してしまっているとすれば、それは自分自身を受け入れることができていないのかもしれないかもしれません。

生まれてから今まで、さまざまなあなたらしさを育んできたことと思います。一見短所にみえることでも、見方を変えると自分を守るものであったり、長所や個性と思われることがあります。例えば、人見知りは「遠慮深い」、すぐに悩むことは「思慮深い」と捉えることで、ずいぶん感じが変わってきます。

長所も短所も含めて、かけがえのない自分です。まずはあなた自身が、あなたらしさを受け入れてあげてください。そして、大切にしてください。

## **2 御家族の方へ**

子どもがひきこもってしまったら…。

御家族にとっては、なぜなのか分からず、ずいぶん悩まれてきたことと思います。けれど、過去に原因を探したり、御自分を責めたりしても解決にはつながりません。ひきこもりは何か一つの原因によるものではなく、さまざまな要因が複雑に絡み合って生じてくるものです。子育てにおいて問題と思われる事柄は、どの家庭でもいくつかは見かけられます。ひきこもりの問題が起こる家庭に、何か特別な理由があるわけではないのです。ひきこもりは、どの家庭にも起こりうる問題であり、それ故に社会問題となってい

るのです。

過去の「犯人捜し」にエネルギーを費やすよりも、これからどうしたらよいかという「未来のこと」に意識を向けましょう。ひきこもっている御本人にとって、多くの場合、身近にいる御家族だけが、関わったり話したりする唯一の存在であり、御家族の役割はとても大切なものとなります。

### **(1) 安心できる雰囲気作りを心がけましょう。**

ひきこもりは、御家族からみて「甘え」や「怠け」にみえることがあるかもしれませんが、しかし、御本人は、ひきこもっていることで苦しみ、家族から見捨てられるのではと不安や悩みを抱えていることが多いのです。御家族の何気ない一言で、御本人は責められているように感じたり、逆に過剰な愛情や励ましが、御本人へのプレッシャーとなり、かえって状況を悪化させることがあります。

焦って干渉したり、何かをさせようとはせず、まずは御本人のつらさや苦しさを心にとめ、適度な距離をとって、御本人も御家族もリラックスして過ごせる環境をつくっていきましょう。

### **(2) 家族自身が生活を楽しみましょう。**

ひきこもりの問題は、御本人だけでなく御家族にも大きな影響を与えます。御本人のことで頭がいっぱいになってしまうと、心も体も疲れ果て、気持ちの面でも生活の面でも社会から孤立しがちになります。そのような状態で御本人を支えることは、とても大変です。家庭内で神経を使いすぎ、緊張が強い状態では、御本人も御家族もストレスを感じることでしょう。

御本人がリラックスできる環境をつくるためには、御家族それぞれが自分の生活を楽しみ、ゆとりをもつことが大切です。御本人が苦しんでいるのに、自分だけ楽しむのは気がひけるという方もいるかもしれませんが、しかし、御家族が疲労困ぱいし、社会から孤立しがちになると、家庭内が行き詰まってしまいます。まずは、御家族自身が積極的に外へ出て、日々の生活を楽しまれてはいかがでしょうか。家庭内の緊張が和らぐことで、解決の糸口につながるかもしれません。

### **(3) 家族だけで抱え込まずに、相談窓口を上手に利用しましょう。**

ひきこもりの問題では、御家族が強いストレスを感じて、精神的に不安定になったり、気分が落ち込んだりすることがよくあります。また、世間の目を気にして隠そうとしたり、誰にも相談せずに解決しようとすることで、御家族だけで困難を抱え込んでしまいがちです。その結果、かえって家族が社会から孤立したり、これまでどおりの生活をしづらくなったり、ひきこもりを長引かせてしまうことが多くあります。

御家族自身が楽になるために、他の人や専門家に相談することも大切です。「本人が

行かないのに、家族だけ相談に行っても・・・」とためらう方もいるかもしれませんが、自分だけで心配ごとを抱え込む負担は大変なものです。疲れきってしまうと、よい考えが浮かばず、身動きがとれなくなってしまうます。

誰かに話すことでところが軽くなったり、少し違った見方ができるようになるかもしれません。また、相談することでアドバイスが得られたり、勇気づけられたりすることもあります。まずは気軽に相談に行ってみてはいかがでしょうか。保健所や精神保健福祉センターにはひきこもりの相談窓口があります。ぜひ御利用ください。

### ひきこもり相談窓口（名古屋市を除く愛知県内にお住まいの方）

#### ① ひきこもりに関する専門的な相談窓口（愛知県精神保健福祉センター）

★ひきこもり相談専用電話 （０５２）９６２－３０８８

受付時間：月～金（年末年始・祝日を除く）9:00～12:00、13:00～16:30

★ひきこもりEメール相談 <https://www.aichi-pref-email.jp/top.html>

愛知県精神保健福祉センターのホームページから入ることができます。

★面接相談 予約制です。相談希望の方は、まず、上記へお電話ください。

#### ② ひきこもりに関する身近な相談窓口

P108の県内各保健所に、まずは、お電話でご相談ください。

※名古屋市にお住まいの方は、名古屋市ひきこもり地域支援センターへお尋ねください。（P109参照）

■ひきこもりの方・家族の支援団体

| 地域                    | 団体名                                   | 郵便番号                                   | 所在地   | 電話番号  |
|-----------------------|---------------------------------------|--|---|---|
| 名古屋                   | 一般財団法人まちの縁側クニハウス<br>&まちの学び舎ハルハウス      | 464-0073                               | 名古屋市千種区高見 1-8-23  | (052)761-5234                                     |
|                       | 一般社団法人中京ドリーム高等学院                      | 464-0015                               | 名古屋市千種区富士見台 1-23  | (052)722-6987                                     |
|                       | NPO 法人 ICDS なごや若者サポ<br>ートステーション       | 462-0845                               | 名古屋市北区柳原 3-6-8<br>ユースクエア 1F                             | (052)700-2396                                     |
|                       | NPO 法人 ライフステーション・あい<br>ち              | 462-0845                               | 名古屋市北区柳原 4-2-2  | (052)912-2311                                     |
|                       | NPO 法人オレンジの会                          | 453-0016                               | 名古屋市中村区竹橋町 4-3 3F                                       | (052)459-5116                                     |
|                       | NPO 法人こころとまなびどっとこむ                    | 453-0015                               | 名古屋市中村区椿町 12-7  | (052)452-1136                                     |
|                       | ユー・キャン東海                              | 453-0812                               | 名古屋市中村区西米野町 1-10  | (090)2779-7304                                    |
|                       | NPO 法人コアカウンセリング支援協<br>会               | 466-0033                               | 名古屋市昭和区台町 1-2-1<br>レスポアールコアビル 1 階                       | (052)872-0287                                     |
|                       | まなび場                                  | 466-0833                               | 名古屋市昭和区隼人町 7-3  | (052)835-6266                                     |
|                       | NPO 法人なでしこの会<br>フレンドシップなでしこ (FSN)     | 467-0825                               | 名古屋市瑞穂区柳ヶ枝 1-22-7                                       | (052)882-1119                                     |
|                       | NPO 法人まちかどサポートセンター                    | 455-0036                               | 名古屋市港区浜 1-3-16<br>(藤田ビル中 2 階)<br>(地域活動支援センターかもめく<br>らぶ) | (052)661-0390                                     |
|                       | 一般社団法人日本福祉協議機構自立<br>支援寮ハーフウェイハウス      | 468-0047                               | 名古屋市天白区井の森町 232-1<br>アイコービル 5 階 (本部)                    | (052)715-9666                                     |
|                       | ありのまま (ひきこもりの親の会)                     | 468-0015                               | 名古屋市天白区原 1-301 原ターミ<br>ナルビル 3F 天白区在宅サービス<br>センター        | (090)3150-6319<br>(052)804-3369                   |
|                       | めいとう児童デイサービス<br>ソレイユ                  | 465-0081                               | 名古屋市名東区高間町 33 ANSIX<br>BLD1 階                           | (052)709-2727                                     |
|                       | 総合学習塾ソーシャルスクールつな<br>ぐ (NPO 法人ファンタジスタ) | 452-0822                               | 名古屋市西区中小田井 5-17<br>ごっつおやホール (本部)                        | (052)502-6177                                     |
| 尾張                    | 居場所「あつたまり場」                           | 491-0015                               | 一宮市大赤見字大山 39  | (0586)77-6427<br>(080)5152-6427                   |
|                       | NPO 法人なでしこの会<br>一宮居場所                 | -                                      | 開催場所は右記フレンドシップな<br>でしこにお問い合わせください                       | (052)882-1119<br>(フレンドシップなでしこ)                    |
|                       | 「一宮若者支援ネット」&「こもりあ<br>ん」               | 491-0847                               | 一宮市大和町宮地花池字中道 9-16<br>(一宮市社会福祉協議会「大和事務<br>所」内)          | (090)7616-1377<br>(090)7867-4018<br>(0586)24-6616 |
|                       | いちのみや若者サポートステーショ<br>ン                 | 491-0858                               | 一宮市栄 3-1-2 (I ビル 6 階一宮市<br>ビジネス支援センター内)                 | (0586)55-9286                                     |
|                       | 一般社団法人共生会 リーバ                         | 496-0866                               | 津島市大和町 1-49-2   | (0567)23-7301                                     |
|                       | あま教育福祉支援ネットワーク                        | 496-0801                               | 津島市藤浪町 3-89-10<br>(北小学校区コミュニティハウス)                      | -   |
|                       | 海部津島地域精神保健福祉ボラン<br>ティアグループ風車の会        | 496-0004                               | 津島市蛭間町喜多神 1268-1  | (0567)28-7990                                     |
|                       | 一般社団法人あいち福祉振興会 (あ<br>ま事務所)            | 497-0034                               | 海部郡蟹江町本町 11-5   | (052)684-5888                                     |
| 一般社団法人仕事ノアル暮らし        | 489-0819                              | 瀬戸市西本町 2-6 プラザビル 2 階                   | (0561)76-7171   |   |
| 社会福祉法人長久手市社会福祉協議<br>会 | 480-1102                              | 長久手市前熊下田 1 7 1 長久手<br>市福祉の家 1 階「N-ジョイ」 | (0561)62-4700   |   |

| 地域         | 団体名   | 郵便番号                             | 所在地  | 電話番号                              |
|------------|---|----------------------------------|--|-----------------------------------|
| 尾張         | 春日井若者サポートステーション   | 486-0825                         | 春日井市中央通 1-88<br>駅前第3 共同ビル 4 階                              | (0568) 37-1583                    |
|            | NPO 法人一服亭ちがわ  | 486-0928                         | 春日井市妙慶町 121  | (0568) 29-7094                    |
|            | 春日井市不登校友達の輪   | 486-0818                         | 春日井市東野町西 1-14-7  | (0568) 40-0207<br>(070) 6414-5736 |
|            | 不登校から学ぶ「ニュータウン親の会」・春日井                                  | 487-0013                         | 高蔵寺ふれあいセンター 2 階  | (090) 2925-9678                   |
|            | 一般社団法人 C&C  | 483-8044                         | 江南市宮後町砂場東 26   | (0587) 96-9696                    |
|            | まなぶみ学園  | 484-0073                         | 犬山市天神町 1-17<br>しろひがし住宅 1 号棟 105 号室                         | (050) 1165-3096                   |
|            | 精神保健福祉ボランティア「すばる」                                       | 470-0136                         | 日進市竹の山 4-301   | (0561) 72-0853                    |
|            | 豊明市ひきこもり相談窓口はばたき  | 470-1195                         | 豊明市新田町子持松 1-1<br>豊明市社会福祉課内                                 | (0562) 85-3951                    |
| 知多         | NPO 法人 子どもたちの生きる力をのばすネットワーク                             | 475-0817                         | 半田市東洋町 1-8<br>アイプラザ半田 109, 110 号                           | (080) 1622-5717                   |
|            | ちた地域若者サポートステーション (NPO 法人 ICDS)                          | 475-0857                         | 半田市広小路町 155-3<br>クラシティ 3 階                                 | (0569) 89-7947                    |
|            | 一般社団法人あいち福祉振興会 (半田事業所)                                  | 475-0862                         | 半田市住吉町 4-3-1   | (0569) 89-2905                    |
|            | 集いの場「ひまわり」「和」   | 479-0852                         | 常滑市神明町 3-61 アンサンブル<br>しんめい内 常滑市社会福祉協議会<br>とこなめ障がい者相談支援センター | (0569) 43-0833                    |
|            | わたげの会   | 479-0852                         | 常滑市神明町 3-35<br>常滑市社会福祉協議会 (わたげの会<br>事務局)                   | (0569) 43-0660                    |
|            | 非営利任意団体 ちたハンターズ   | 479-0821                         | 常滑市瀬木町 2-80  | (090) 8732-1515                   |
|            | 社会福祉法人 東海市社会福祉協議会 特定非営利活動法人 オレンジの会 東海市ひきこもり支援センターほっとプラザ | 477-0034                         | 東海市養父町北反田 41<br>まなぶん横須賀 2 階                                | (0562) 33-7321<br>(0562) 33-7330  |
|            | カウンセリングルーム 9 B  | 477-0036                         | 東海市横須賀町扇島 1-1<br>ユーハウス横須賀 9-B                              | (090) 9900-1627                   |
|            | N.O.W. in Chubu -Noble Obligations Worldwide-           | —                                | 大府市 (以下非公開)  | メール :<br>nowinchubu@gmail.com     |
|            | エスコートおおぶ<br>*大府市ひきこもりサポート事業                             | 474-0037                         | 大府市半月町 3-293   | (0562) 85-7910                    |
|            | 知多市社会福祉協議会  | 478-0047                         | 知多市緑町 32-6<br>知多市福祉活動センター内                                 | (0562) 39-3060                    |
|            | 若者応援隊「まなざし」   | 478-0047                         | 知多市緑町 32-6<br>(知多市社会福祉協議会事務局)                              | (0562) 39-3060                    |
|            | トゥモローネット(不登校生・ひきこもりの方の明日を考える会)                          | 478-0035                         | 知多市大草字東屋敷 53   | (0569) 43-0557                    |
|            | 一般社団法人 サポートネット ゆっか                                      | 478-0054                         | 知多市つつじが丘 4-29-5  | (0562) 85-7236<br>(予約受付)          |
|            | NPO 法人なでしこの会<br>阿久比 田中邸居場所                              | 470-2204                         | 知多郡阿久比町宮津宮本 37   | (052) 882-1119<br>(フレンドシップなでしこ)   |
|            | 武豊町社会福祉協議会  | 470-2392                         | 知多郡武豊町字長尾山 2   | (0569) 73-3104                    |
|            | 武豊町不登校・ひきこもりがちな方とその家族を支援する会「朴の会」                        | 470-2301                         | 知多郡武豊町壱町田 184-75   | (090) 5608-8385                   |
| 東浦町社会福祉協議会 | 470-2103  | 知多郡東浦町大字石浜字岐路 23-1<br>東浦町福祉センター内 | (0562) 84-3741   |                                   |

| 地域                                       | 団体名                                       | 郵便番号                           | 所在地                             | 電話番号                               |
|--|---|--------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|
| 西三河                                      | ぼかぼかかい                                    | 444-0943                       | 岡崎市矢作町金谷 10-1                   | (090) 3833-6234                    |
|  | (株) Passo a Passo<br>(創造空間 Passo a Passo) | 444-0051                       | 岡崎市本町通 1-17                     | (0564) 73-1577                     |
|  | ひきこもりを考える会 ゲートキーパー「おじぎ草」                  | 444-3514                       | 岡崎市羽栗町阿折欠 17-9                  | (090) 9176-9583                    |
|  | NPO 法人コネクトスポット                            | 444-0038                       | 岡崎市伝馬町 2-49                     | (0564) 73-6388                     |
|  | 豊田大地の会                                    | 471-0034                       | 豊田市小坂本町 1-25                    | (0565) 21-0177                     |
|  | 豊田市若者サポートステーション                           | 471-0034                       | 豊田市小坂本町 1-25<br>豊田産業文化センター 1 階  | (0565) 33-1533                     |
|  | NPO 法人育て上げネット中部虹の会                        | 446-0061                       | 安城市新田町池田上 1<br>安城市青少年の家内        | (090-5002) 5229                    |
|  | NPO 法人リネーブ・若者セーフティネット                     | 446-0072                       | 安城市住吉町荒曾根 1-245<br>アワーズビル 2 階北側 | (0566) 93-1733                     |
|  | 川の会                                       | 446-0026                       | 安城市安城町社口堂 126-2                 | (090) 9898-0410                    |
|  | 安城市青少年愛護センター<br>(若者相談窓口)                  | 446-0061                       | 安城市新田町池田上 1                     | (0566) 76-3432                     |
|  | NPO 法人 ぶらっとほーむ                            | 446-0076                       | 安城市美園町 1-17-4 2・3 階             | (090) 3567-0686<br>(0566) 22-0681  |
|  | 知立若者サポートステーション                            | 472-0036                       | 知立市堀切 3-1-2 杉原ビル 2 階            | (0566) 70-7771                     |
|  | Film Staytion                             | 448-0036                       | 刈谷市山池町 4-210                    | (090) 3833-6234<br>(0566) 22-0681  |
|  | こんぱす                                      | 447-0869                       | 碧南市山神町 8-35                     | (090) 7315-0162<br>(090) 8471-1557 |
|  | 一般社団法人 パーソナルラボ                            | —                              | 西尾市 (以下非公開)                     | (090) 3589-8758                    |
|  | 西尾市子ども若者総合相談センター<br>「コンパス」                | 445-0864                       | 西尾市錦城町 162-14 北棟 3F             | (0563) 65-5200                     |
| 一般社団法人みよしはたらく協議会<br>「Ciel bleu (シエルブルー)」 | 470-0224                                  | みよし市三好町陣取山 39-1 障がい者等サポートセンター内 | (0561) 78-3611                  |                                    |
| 東三河                                      | NPO 法人 いまから                               | 441-8036                       | 豊橋市東橋良町 25-1                    | (0532) 75-8351                     |
|  | おやじのいる会                                   | 441-8087                       | 豊橋市牟呂町字東里 26<br>豊橋市青少年センター内 研修室 | (090) 9192-7986<br>(0532) 48-6741  |
|  | NPO 法人たすけあい三河                             | 440-0823                       | 豊橋市南瓦町 14-1 WAC ビル              | (0532) 52-4315                     |
|  | 愛知東精神保健福祉市民の会<br>(A-JAN)                  | 440-0823                       | 豊橋市南瓦町 14-1 WAC ビル              | (0532) 52-4315                     |
|  | Clubhouse WANATH                          | 440-0047                       | 豊橋市東田仲ノ町 39                     | (0532) 52-4315                     |
|  | とよはし若者サポートステーション                          | 441-8087                       | 豊橋市牟呂町字東里 26 豊橋市青少年センター内 研修棟 1F | (0532) 48-7808                     |
|  | 一般社団法人 東三河セーフティネット                        | 440-0892                       | 豊橋市新本町 133-2 (1F)               | (0532) 75-8978                     |
|  | 特定非営利活動法人てら                               | 440-0892                       | 豊橋市新本町 76-1                     | (0532) 82-0457                     |
|  | ひまわりの会                                    | 441-8539                       | 豊橋市中野町字中原 100<br>豊橋市保健所内        | (090) 3158-3822                    |
|  | がまごおり若者サポートステーション                         | 443-0043                       | 蒲郡市元町 9-9                       | (0533) 67-3201                     |
|  | NPO 法人青少年自立援助センター<br>北斗寮                  | 443-0022                       | 蒲郡市三谷北通 5-141                   | (0533) 68-8756                     |
|  | NPO 法人ゆずりは学園                              | 441-3421                       | 田原市田原町池ノ原 15-3                  | (0531) 22-3515                     |

活動時間・電話受付時間は各団体によって異なります。詳細は以下ホームページに掲載してあります。

※名古屋を除く県内の団体：愛知県精神保健福祉センター：「ひきこもり支援関係団体ガイドブックあだじょ」( <https://www.pref.aichi.jp/soshiki/seishin-c/adajo.html> )