

## ひきこもりに関するQ&A

### Q どんな場合に相談をすればよいですか？

まずは、どんなことでもいいので気になることを話してみてください。ご本人やご家族に寄り添いながら、お話をお聴きします。

今は働いていなくて家にいる、近所のコンビニなどには出かけるがふだんは一人で家にいる、長年外に出ていないなど、お一人おひとりの状況に応じて、必要とする支援をご紹介します。

### Q 対象年齢はありますか？

年齢制限はありません。

ひきこもりについて気になる方は、どなたでもご相談いただけます。

### Q 相談の方法は？

各市町村や県の相談窓口では、来所による相談のほか、電話による相談もお受けしております。

あなたが相談しやすい窓口へお気軽にご相談ください。

### Q 家族が相談してもいいですか？

ご家族は、ひきこもりで苦しんでいるご本人にとって、一番身近な支援者です。

ご家族の方もぜひご相談ください。

あなたが一歩を踏み出したいタイミングで、「お悩み」や「気になっていること」など、どのようなことでもお聞かせください。



©2015 秋田県んだっチャ

## 各市町村のひきこもりに関する担当部署

### 【大館市】

担当課①：大館市福祉部 福祉課 福祉相談係  
所在地：大館市字中城20  
電話：0186-43-7017

担当課②：大館市福祉部 健康課 健康企画係  
所在地：大館市字三ノ丸55  
電話：0186-42-9055

### 【鹿角市】

担当課：鹿角市健康福祉部 福祉総務課 地域福祉班  
所在地：鹿角市花輪字下花輪50  
電話：0186-30-0238

### 【北秋田市】

担当課：北秋田市健康福祉部 福祉課 地域障がい福祉係  
所在地：北秋田市花園町19-1  
電話：0186-62-6637

### 【小坂町】

担当課：小坂町福祉課 まるごと支援班  
所在地：小坂町小坂字上谷地41-1  
電話：0186-29-3926

### 【上小阿仁村】

担当課：上小阿仁村住民福祉課  
所在地：上小阿仁村小沢田字向川原118  
電話：0186-77-2221

## 秋田県のひきこもりに関する相談窓口

### 【県のひきこもりに関する基幹相談機関】

秋田県ひきこもり相談支援センター（秋田県精神保健福祉センター内）  
所在地：秋田市中通二丁目1-51明徳館ビル1階  
電話：018-831-2525

### 【県の大館市・鹿角市・小坂町を担当する部署】

担当課：北秋田地域振興局大館福祉環境部  
（鹿角地域振興局福祉環境部）企画福祉課 調整・障害者班  
所在地：大館市十二所字平内新田237-1 / 電話：0186-52-3955

### 【県の北秋田市・上小阿仁村を担当する部署】

担当課：北秋田地域振興局鷹巣阿仁福祉環境部  
企画福祉課 調整・障害者班  
所在地：北秋田市鷹巣字東中岱76-1 / 電話：0186-62-1165

### ■リーフレット発行元

北秋田地域振興局大館福祉環境部（鹿角地域振興局福祉環境部） 電話：0186-52-3955  
北秋田地域振興局鷹巣阿仁福祉環境部 電話：0186-62-1165

# 「ひきこもり」について 相談できる場所があります

ひきこもりは、誰にでも起こりうることです。  
悩みや苦しみを抱え込む前に、  
あなたのタイミングで、  
お気軽にご相談ください。

相談窓口や居場所の情報は、[裏面](#)にございます。



©2015 秋田県んだっチャ

## 大館・鹿角・北秋田地域

北秋田地域振興局大館福祉環境部  
北秋田地域振興局鷹巣阿仁福祉環境部  
（鹿角地域振興局福祉環境部）

# ひきこもり当事者と家族を支えるネットワーク

## 本人の居場所とは

ひきこもり・不登校・未就労など、社会との関わりが少ない方、人付き合いが苦手と感じている方などが安心して出かけられる場所です。

お近くの居場所をのぞいてみてください。

### Q. どんなことをしていますか？

A. 基本的に過ごし方は自由です。レクリエーションを行っているところもあります。

### Q. 毎回参加しないといけませんか？

A. 基本的に参加は自由です。休みたいときは休んでも構いません。

### Q. 他人と話さないといけませんか？

A. 無理に会話する必要はありません。家族以外の人と一緒に過ごしてみるということでもいいと思います。



## 本人の居場所

### 大館市

名称・連絡先	会場	活動日時	活動内容
居場所「よりどころ」 大館市社会福祉協議会 0186-43-1155	大館市字三ノ丸103-4 大館市総合福祉センター2階 大館市社会福祉協議会事務所横	10:00～16:00 (土日祝を除く)	過ごし方は自由。読書や他の参加者・職員との会話等(パソコン使用可)。※利用料は無料。初回利用時は簡単な聞き取りあり
ユアスペース・さくら草 島山代表 090-6627-4308	大館市馬喰町48-1 秋田県北部男女共同参画センター 大館市字三ノ丸103-4 大館市総合福祉センター3階 ①相談室A(2階) ②第1研修室(3階)	毎月第2金曜日 14:00～16:00 ※お盆・冬季(12月～3月)は休止 ①毎月第1土曜日・ ②第4土曜日 14:00～16:00 ※お盆・冬季(12月～3月)は休止	秋田若者サポートステーション(サボステ)相談会等 自遊空間(しゃべり場)、悩み・心配事の相談等
ぶらっとホーム NPO法人KOU 018-853-4367	大館市字三ノ丸103-4 大館市総合福祉センター3階 第一研究室	毎月第3日曜日 13:00～16:00	あきた若者サポートステーション(サボステ)の出張相談会も同時開催。 保護者向け相談会も同時開催。
ココスグ ～こころの居場所～ 菊地代表 cocosugu.akita@gmail.com	大館市馬喰町48-1 北部男女共同参画センター	不定期(月2回程度) ※詳細はHP ( <a href="https://cocosugu.akita.jimdosite.com/">https://cocosugu.akita.jimdosite.com/</a> )	参加者と会話、一人で趣味等過ごし方は自由。仲間と交流し、日々の辛さを共感・共有なども。不定期でイベントを開催。

### 鹿角市

名称・連絡先	会場	活動日時	活動内容
みんなの居場所 鹿角市社会福祉協議会 0186-30-1555	鹿角市花輪字下花輪86-2 1階多世代交流スペース	9:00～17:00 (土日祝除く)	過ごし方は自由。不定期でレクリエーションを実施。

### 北秋田市

名称・連絡先	会場	活動日時	活動内容
若者の居場所くまっこ 若者自立サポーターの会 担当: 庄司 080-9629-7950	北秋田市花園町10-5 北秋田市民ふれあいプラザ コムコム研修室	毎週日曜日 10:00～12:00	過ごし方は自由。一人で読書、パソコン講習、トランプ・将棋等のゲームなど。 ※利用料は無料
きたきた希望の会 北秋田市社会福祉協議会 0186-62-6868	北秋田市花園町16-1	毎週金曜日 13:30～15:00 ※参加する場合は 要事前連絡	レクリエーション、簡単な事務作業、ボランティア活動、職場見学等

### 小坂町

名称・連絡先	会場	活動日時	活動内容
若者ステーション 小坂町社会福祉協議会 0186-25-8020	小坂町小坂字上前田7-1	9:00～17:00 (土日祝除く)	過ごし方は自由。若者が集う場の提供。 ※相談には原則申込みが必要
若者の居場所 小坂町社会福祉協議会 0186-25-8020	小坂町小坂鉱山字栗平19-12 多世代交流拠点みんなのお家 だんらん	第1日曜日 11:00～12:00	地域ボランティア活動、野菜づくり等

## 家族の交流の場

### 大館市

名称・連絡先	会場	開催日時等
ひきこもりに関する交流会 0186-43-1155	大館市字桜町南45-1 大館市立中央公民館	月1回不定期開催。 個別相談会も同時開催。 (※日時は要問い合わせ)

### 鹿角市

名称・連絡先	会場	開催日時等
不登校・ひきこもりに関する個別相談後のグループワーク NPO法人子どもコンシェルジュ 駒ヶ嶺代表 080-8223-3036	鹿角市花輪字下花輪86-2 鹿角市社会福祉協議会	鹿角市社会福祉協議会主催の個別相談会終了後に開催。 (※日時は要問い合わせ)

## 身近な相談窓口

### 大館市

名称・連絡先	会場	相談時間
大館市社会福祉協議会 おおだてひきこもり相談室 0186-43-1155	大館市字三ノ丸103-4 大館市総合福祉センター2階	10:00～16:00 (土日祝を除く)

### 鹿角市

名称・連絡先	会場	相談時間
鹿角市社会福祉協議会 0186-30-1555	鹿角市花輪字下花輪86-2	①随時相談 8:30～17:00(土日祝を除く) ②専門員による個別相談会 (社会福祉士・精神保健福祉士) 月1回開催。1日5組までの予約制 (※日時は要問い合わせ)

### 北秋田市

名称・連絡先	会場	相談時間
北秋田市社会福祉協議会 北秋田くらし相談センター 0186-62-6868	北秋田市花園町16-1	8:30～17:30 (土日祝を除く) ※平日以外は要相談

### 小坂町

名称・連絡先	会場	相談時間
小坂町社会福祉協議会 0186-29-3221	小坂町小坂字上前田7-1	8:30～17:30 (土日祝を除く)

### 上小阿仁村

名称・連絡先	会場	相談時間
上小阿仁村社会福祉協議会 0186-77-3057	上小阿仁村小沢田字向川原80	9:00～17:00 (土日祝を除く)

※本リーフレットの掲載情報は、令和4年1月現在の情報です。