

ひきこもりや心の健康などに関する相談窓口

相談部門	ひきこもり、心の健康								ひきこもり・不登校	いじめ・不登校	無就業・無就学
団体名 相談窓口名	北海道ひきこもり 成年相談センター	北海道帯広保健所 「こころの健康相談」 「精神保健相談(医師相 談)」	帯広市健康推進課 「健康相談」	社会福祉法人慧誠会 「ヤングテレホン相談」 ※帯広市委託事業 帯広市地域福祉課担当	寺子屋のつどい	ひきこもり親の会家族会 「クロユリの会」	ひきこもり家族の会 「たんぼぼ」	まち・らぼ 暮らしの保健 室	不登校・登校拒否と向き 合う親の会 「はるにれの会」	帯広市教育委員会 学校教育指導課 「教育相談センター」	おびひろ若者サポース テーション/おびひろサポ ス・プラス
相談方法	電話、来所、メール	・こころの健康相談 電話、 来所(事前連絡) ・精神保健相談 来所(予 約制)	電話、来所	電話、面談(要予約)、メー ル	電話、面談、メール	電話、面談、メール	電話、面談	面談	電話、面談、メール	電話、面談	電話、面談(要予約)、メー ル
主な 相談内容	・ひきこもりの要因は様々で す。それによって働きかけの 内容も仕方も異なります。 まずは、ご本人かご家族か らのご相談をお待ちしていま す。	・こころの健康相談 ・精神保健相談は、精神 疾患が疑われ、医療の必 要性等に関する相談(精 神科医療機関に主治医がい る場合は対象外)	・心の健康に関すること	・小学生から39歳までの若 者とその保護者を対象に、 様々なお困り事の相談 ・必要に応じて適切な機関 を紹介	・ひきこもりの子どもに対する 支援 ・親の亡き後、遺された子ど もの生活 ・ひきこもる子どもの居場所 探し	・ひきこもり当事者の親や 家族がお互いに支え合い、 助け合う為の交流の場	・子どものひきこもりなどに悩 む家族の相談(当事者可)	・年齢を問わず、ひきこも りの状態にあるご本人、ご家 族からの相談をお受けしま す。様々な要因があります ので、必要がある時には関 係機関にご紹介します。な かなか人に話せないけど誰 かに話したい、どこに相談し たらよいかわからない時に ご相談ください。	・子どもの不登校・登校拒 否に悩んでいる家族の相 談 ・不登校からひきこもりに なった当事者・家族の相談 など	・いじめ、不登校に関するこ と	・15～49歳までの働きたい と思っている方で現在仕事 をしていない方を対象とした 就職に関する相談 ・家族からの相談も可
対応者	精神科医師、保健師、精 神保健福祉士等	保健師 ※精神保健相談は精神 科医師	保健師、看護師	相談員	高松芳明(禅林寺副住 職)、田中信宏(社会福祉 士)	クロユリの会会員	たんぼぼの会員	保健師 黒柳 弘美	はるにれの会事務局員	相談員	相談員、職業紹介責任 者、キャリアコンサルタント
窓口 開設時間	・電話 月～金 9時30分 ～12時、13時～16時 ・来所 月～金 9時～17 時(予約制) ・祝日、年末年始除く	・こころの健康相談 月～ 金 8時45分～17時 ・精神保健相談 月数回 (予約制)※要問合せ ・祝日、年末年始除く	・月～金 8時45分～17 時30分 ・祝日、年末年始除く	・月～金 9時～17時30 分 ・祝日、年末年始除く	・9時～17時	・9時～17時	・特に決まりなし	・毎週木曜日 11時～ 16時 ・祝日、年末年始除く	・特に決まりなし	・月～金 9時～17時 ・祝日、年末年始除く	・月～金 9時30分～17 時30分 ・祝日、年末年始除く
窓口 開設場所	札幌市白石区平和通17 丁目北1番13号 こころのリハビリ総合支援 センター内	帯広市東3条南3丁目 北海道帯広保健所	帯広市東8条南13丁目1 番地 帯広市保健福祉センター	帯広市西6条南6丁目3 ソネビル2階 ヤングテレホン相談窓口	帯広市緑ヶ丘8丁目1番 地1 禅林寺別院	帯広市緑ヶ丘8丁目1番 地1 禅林寺別院	・特定の窓口はなし ・面談は相談者の希望す る場所	帯広市西9条南9丁目14 番地2 複合施設つがハウス内	・特定の窓口はなし ・面談は相談者の希望す る場所	帯広市庁舎8階教育委員 会学校教育指導課	帯広市西2条南12丁目 エスタ帯広東館2階 おびひろサポース・プラス
連絡先	「電話相談」、「来所相談 予約」011-863-8733 「メール相談」 http://www.kokoro- recovery.org/hikikomori- mail/index.html	こころの健康相談 専用電話 0155-21-9110	0155-25-9721	専用電話 0155-22-8349	高松 090-8635-9481 田中 090-2073-9009	禅林寺別院 (副住職) 高松 0155-36-9191	清水 0155-38-2427	黒柳 080-4331-5630	清水(TEL・FAX) 0155-38-2427 川尻(TEL・FAX) 0155-22-0234 片寄(TEL) 0156-62-7396	0155-25-2595	0155-66-7550
メールアドレス				wakamono-soudan @keisei-kai.jp	houmei.y.t @softbank.ne.jp	houmei.y.t @softbank.ne.jp	m.simizu@octv.ne.jp		harunirenokai @yahoo.co.jp		obisapo @career-bank.co.jp
その他 例会等	[ホームページ] http://www.kokoro- recovery.org/hikikomori/	[ホームページ] http://www.tokachi.p ref.hokkaido.lg.jp/hk/ hgc/kokoronokenkou soudann.htm	・匿名による相談可	・携帯電話から送信の方 は、パソコンからのメールを 受信できるよう、設定確認 を必ず行ってください。	・毎月第2土曜日15時よ り個人相談(要予約) ・毎月第4土曜日15時よ り例会(予約不要)	・月1回例会(全国ひき こもりKHJ親の会家族連 合会北海道との連携)	・家族会 毎月第2水曜 日13時30分～15時30 分 帯広保健所 1F母子 健康相談室	・匿名のご相談もお受け します。相談対応中で電話 に出られないことがあります が、着信のあった番号に返 信します。	・例会 毎月第2土曜日 18時よりとかちプラザ ・リカバリースポット(不登校 やひきこもりの当事者の場) 奇数月の第4火曜18時 30分よりとかちプラザ ・昼例会 不定期開催 ・ほっとタイム(料理交流)不 定期開催 ・通信紙発行 月1回 ・望年会、キャンプ等	[ホームページ] https://www.city.obi hiro.hokkaido.jp/kyoi ku/kyoiku/soudan/10 04797.html	・携帯電話から送信の方 は、パソコンからのメールを 受信できるよう、設定確認 を必ず行ってください。