

地域共生社会の実現を目指して 誰もが安心して暮らせるまち

身近な「孤立・孤独」「ひきこもり」について考えてみませんか。

ひきこもりは“生きるため”のエネルギーをためる「充電期間」となることがあります。
家族や周囲のかたがたも、ひきこもりについて正しく理解し、みんなで温かく支えていきましょう。

ひきこもりとは
どんなこと？

いろいろな原因の結果として、学校や仕事などに行かず、家族以外の人との交流をほとんどせず、おおむね6カ月以上家庭にとどまり続けている状態のことをいいます。

どうしてひきこもりになるの？

人間関係や就職、持病などさまざまなことがきっかけで社会との関わりがうまくいけなくなるケースがあります。決して特別なことではなく、国の調査では、約146万人がひきこもりの状態にあるといわれています。

どこに相談したら
いいの？

ひきこもり相談の窓口があります。だれでも、どんなことでもかまいません。一度相談窓口にお話ししてみませんか。

不安なこと、心配なことなど、
お話をぜひお聞かせください

■相談窓口（土日、祝祭日、年末年始を除く）※どの窓口でも世帯全体の悩みをお伺いします。

相談窓口	電話番号	主な相談内容
湯沢市社会福祉協議会総合相談室	73-8696	生活の相談（経済的な相談）、仲間が欲しいなど
湯沢市基幹相談支援センター	56-7075	障がいや心の相談など
湯沢市こども家庭センター	55-8275	子どもの相談など
湯沢市地域包括支援センター	78-2311	高齢者の相談など
湯沢地域包括支援センターコスモス	58-6100	
湯沢市稲川・皆瀬地域包括支援センター	56-6580	
湯沢市健康対策課（保健師が対応します）	73-2124	健康や心の相談など



秋田県ひきこもり相談支援センター ☎018-831-2525（午前10時～午後4時（平日））

「美の国あきたネット」

県内のひきこもり相談窓口や、居場所についての情報を公開しています。



厚生労働省ひきこもり支援ポータルサイト 「ひきこもりVOICE STATION」

ひきこもり経験者や家族の声、支援のヒントなど、ひきこもりに関する情報をまとめたサイトです。

