

「ひきこもり」のことで、何かお困りことはありませんか？ あなたのそばに、相談できる場所があります



西ノ島町では、「ひきこもり」に関する **相談窓口** をご用意しています。

ひきこもりは、誰にでも起こります。 悩みや苦しみを抱え込む前に、「お悩み」や「気になっていること」など、どのようなことでも結構ですので、**あなたのタイミングでお気軽に**下記の相談窓口までお聞かせください。

Q どんな場合に相談をすればよいですか？

A まずは、ささいなことでも何でも、安心して相談してください。
ご本人やご家族に寄り添いながら、お話をお聞きます。

今は働いていなくて家にいる、近所のコンビニ、商店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、お一人お一人の状況に応じて、必要とする支援をご紹介します。

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。

Q 対象年齢はありますか？

A 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、何歳の方でもご相談いただけます。

Q 家族が相談してもいいのですか？

A 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。
ご家族の方もご相談ください。



「ひきこもり」に関する相談窓口：

西ノ島町役場（健康福祉課）
〒684-0303 島根県隠岐郡西ノ島町大字美田600番地4

● 電話番号：08514 - 6 - 0104
● ファックス：08514 - 6 - 1183

西ノ島町社会福祉協議会
〒684-0303 島根県隠岐郡西ノ島町大字美田2485番地

● 電話番号：08514 - 6 - 1470
● ファックス：08514 - 6 - 0082

隠岐保健所（島前保健環境課）
〒684-0302 島根県隠岐郡西ノ島町大字別府56番地17
島根県島前集合庁舎内2階

● 電話番号：08514 - 7 - 8121
● ファックス：08514 - 7 - 8910

西ノ島町以外の「ひきこもり」相談窓口：

島根県ひきこもり支援センター
（島根県立心と体の相談センター）

〒690-0011
島根県松江市東津田町1741番地3
いきいきプラザ島根2F

● 電話番号：0852 - 21 - 2045

▼ ホームページ

島根県ひきこもり支援センター

（島根県のホームページ内）

検索



10月7日(月)～13日(日)は、 精神保健福祉普及運動期間です。



心の健康（メンタルヘルス）について考えたことがありますか？10月7日（月）から10月13日（日）までの1週間は「精神保健福祉普及運動」期間です。この運動は精神障がい者の発生を予防し、精神障がい者の福祉の増進や国民の精神保健の向上を図ることを目的として、毎年全国的に取り組まれています。

こころの病気は誰にでも起こる可能性があります。心の不調やストレス症状が長く続いたり、日常生活に支障が出ている場合は、早めに専門機関に相談することをお勧めします。こころの病気は自分では気づきにくい場合もあります。また、自分で不調に気づいてはいても、こころの病気だと思っていない場合もあります。職場や家庭でその人らしくない行動が続いたり、生活面での支障が出ている場合は、早めに専門機関に相談するよう勧めてください。

自分で気づきやすい変化	周囲の人が気づきやすい変化
✓ 気分が沈む、憂うつ	✓ 服装が乱れてきた
✓ 何をするのにも元気が出ない	✓ 急にやせた、太った
✓ イライラする、怒りっぽい	✓ 感情の変化が激しくなった
✓ 理由もないのに、不安な気持ちになる	✓ 表情が暗くなった
✓ 気持ちが落ち着かない	✓ 一人になりたがる
✓ 胸がドキドキする、息苦しい	✓ 不満、トラブルが増えた
✓ 何度も確かめないと気がすまない	✓ 独り言が増えた
✓ 周りに誰もいないのに、人の声が聞こえてくる	✓ 他人の視線を気にするようになった
✓ 誰かが自分の悪口を言っている	✓ 遅刻や休みが増えた
✓ 何も食べたくない、食事がおいしくない	✓ ぼんやりしていることが多い
✓ なかなか寝つけない、熟睡できない	✓ ミスや物忘れが多い
✓ 夜中に何度も目が覚める など	✓ 体に不自然な傷がある など

厚生労働省 みんなのメンタルヘルスより一部改変



心の不調で日常生活に支障が出ている場合は、右記の相談窓口へお気軽にご相談ください。

相談窓口：

隠岐保健所島前保健環境課 ☎ 08514 - 7 - 8121
 西ノ島町健康福祉課 ☎ 08514 - 6 - 0104
 隠岐島前病院 ☎ 08514 - 7 - 8211
 浦郷診療所 ☎ 08514 - 6 - 1211