

- ☐ 行動（外出・就活など）しようとする、
気分の落ちこみや体調不良となり、
行動できない
- ☐ やりたいことがない、思い浮かばない
- ☐ 将来への不安や焦りがある
- ☐ 人と会うと非常に緊張する
（怖い・疲れるも含む）
- ☐ 自分の悩みを相談できる人がいない



- ☐ ひきこもりに関する悩みがあるが、どこに相談したらよいかわからない
- ☐ ひきこもり状態の家族と会話ができない
- ☐ どのように接すればいいかわからない



**チェックが1つでも
あてはまったらご相談ください**

相談

相談状況に合わせて
社会とのつながりを
一緒に考えます

働くため
の支援

自律をめざす

- 自宅にひきこもっている
- 社会参加（就学、就労等）ができない
- 家族以外との関わりがない
（外出しても他者との交流がない）

ことです。

これまで頑張ってきた状態に
耐えきれなくなった時、やむを得ず
社会と距離をとることを選ばざるを得ない
状態のため、ひきこもる理由は様々です。

15～64歳のおよそ50人に1人が
ひきこもり状態であると言われています。

A stylized illustration of a woman with dark hair in a ponytail, wearing a black long-sleeved shirt and grey trousers. She is holding a large, solid pink heart in front of her. The background is a solid blue color.

安心できる環境、理解してくれる人の存在が必要であると言われています。

●福島県
ひきこもり相談支援センター

<https://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/21055a/soudan.html>



ひきこもり VOICE STATION

(ひきこもりに関する情報をまとめた
支援ポータルサイト)

<https://hikikomori-voice-station.mhlw.go.jp>



ひとりじゃない、
あなたのそばに
話せる場所があります



ひきこもり
相談・居場所情報
サポートマップ



発行 いわき市

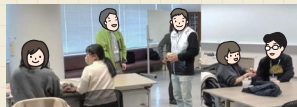
いわき市サポート・居場所マップ

詳細はホームページでご確認ください。
令和7年1月時点の情報です。

1 いわき市保健所 心の相談室「with」

TEL.0246-27-8557/場所：総合保健福祉センター2階

- 対象：ひきこもりや心の悩みがある方、ご家族
- 内容：相談、家族教室、当事者会



当事者会の様子



家族教室の様子



2 地区保健福祉センター

- 対象：健康（ひきこもり・心の悩みも含む）や障がいなどに関する悩みがある方、ご家族
- 内容：健康・障がい・生活保護などの相談、障がい福祉サービスなどの各種申請



地区	窓口設置場所	電話番号(代表)
平	市役所1階	0246-22-1163
小名浜	小名浜支所北分庁舎	0246-54-2111
勿来・田人	勿来支所1階	0246-63-2111
常磐・遠野	常磐支所1階	0246-43-2111
内郷・好間・三和	総合保健福祉センター2階	0246-27-8690
四倉・久之浜大久	四倉支所1階	0246-32-2114
小川・川前	小川支所1階	0246-83-1329

3 いわき市生活・就労支援センター

TEL.0246-38-6500/場所：いわき市平字菱川町1-3

- 対象：経済的不安を抱え仕事・生活にお困りの方
- 内容：就労・経済不安など自立に関する相談など



4 いわき市障がい者相談支援センター

- 対象：障がいのある方、ご家族
- 内容：障がいに関する相談、福祉制度の紹介など



地区	窓口設置場所	電話番号(代表)
北部（平・四倉・久之浜・大久・小川・川前）	市役所1階	0246-22-1132
小名浜	小名浜支所北分庁舎	0246-92-0415
勿来・田人	勿来支所1階	0246-63-2111
常磐・遠野	常磐支所1階	0246-43-2111
内郷・好間・三和	総合保健福祉センター2階	0246-27-8660

5 みんなの居場所あすびんち

TEL.090-4313-4392/場所：いわき市平字五丁目17-5
E-mail：ibasyo@asubi.jp

- 対象：社会生活を円滑に送ることに難しさを感じている方、ご家族
- 内容：ひきこもり・自立の相談、フリースペースなど



6 いわき地域若者サポートステーション

TEL.0246-68-7915/場所：いわき市平字五丁目17-5

- 対象：15～49歳で就労できず悩みを抱えている方、ご家族
- 内容：就労などの相談、就活講座、若者サロンなど



その他居場所

詳細は各団体にお問い合わせください



7 居場所づくり（四倉・泉）

各障がい者相談支援センターにお問い合わせください。



8 てん・ステップ（平）（NPOこみゅーん）

TEL.080-9818-1010

- ※10代が対象
- ※その他女性のための居場所も開催中



9 アートベースしかく（平）

TEL.070-3349-6785/場所：ソーシャルスクエア上荒川店