



令和8年度 ひきこもり 支援事業 一覧

「ひきこもり」状態とは

- 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）

発行：いわき市保健所 地域保健課 精神保健係

〒973-8408 いわき市内郷高坂町四方木田 191

（総合保健福祉センター内）

TEL：27-8557 FAX：27-8607

お気軽にご相談ください

いわき市 ひきこもり対策
（市ホームページ）



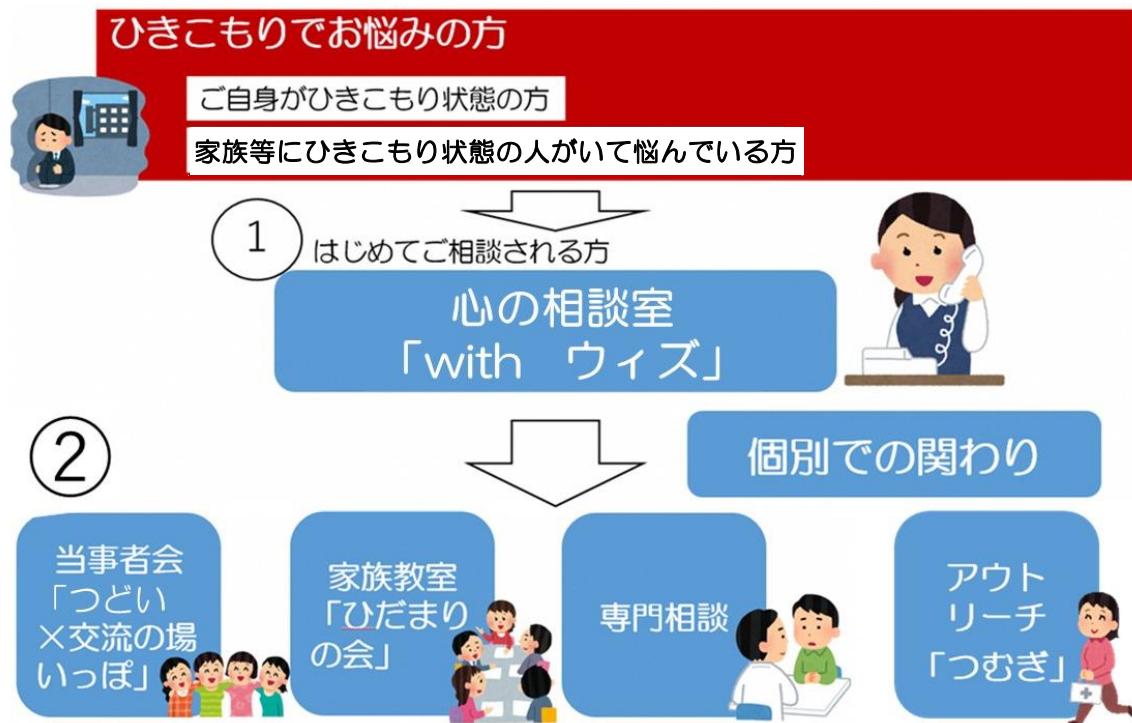
ひきこもり講演会動画
（市ホームページ）



ひきこもりとは、これまで頑張ってきた状態に耐えきれなくなった時に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で、ひきこもる理由は様々です。

回復のためには、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ています。いわき市では、ひきこもりに悩むご本人やご家族等からの相談に随時対応しております。プライバシーは厳守します。

いわき市保健所ひきこもり事業の流れ




心の相談室「with ウィズ」

・相談日時：毎週月～金 8：30～17：00

（祝日、年末年始を除く）

・相談方法：面談（要予約）・電話・メール等

電話：0246-27-8557 お問い合わせフォーム 

メール：hokenjo-chiikihoken@city.iwaki.lg.jp

・お一人お一人の状況に応じて、必要と思われる関係機関を紹介します。



ひきこもり専門相談(要予約)

- 対象：ひきこもりに悩むご本人やご家族など
- 会場：総合保健福祉センター
- 内容：心理士による個別相談（原則 1 人 1 回）
- 料金：無料
- 申込：電話または窓口
- 日時：13：30～16：30 （1 人あたり 1 時間）

自分の体調・生活を相談したい。
家族としてどう接したらいいか
相談したい。



5月8日（金）	7月10日（金）	9月11日（金）
11月6日（金）	R9年1月8日（金）	3月12日（金）

訪問 ひきこもりアウトリーチ(要予約)

- 対象：ひきこもりに悩むご本人(16歳以上)やご家族
- 内容：心理士と保健師による訪問
- 料金：無料
- 申込：電話または窓口
- 日時：申し込み時にご確認ください。



体調面や対人関係の
悩みを相談したい

外出するのは不安だけど、
誰かに悩みを聞いてほしい

ひきこもり家族教室(要事前申込)

ひだまいの会～家族が元気になる会～

- 対象：ひきこもりに悩むご家族
- 会場：総合保健福祉センター
- 内容：同じ悩みを抱えた家族同士の交流、
クラフト
講話（CRAFT（コミュニティ強化と家族トレーニング）等）
- 料金：無料 申込：電話または窓口
- 日時：13：30～15：00

家族教室の目標

- 家族自身が幸せになる
- ひきこもりに関する知識や情報を得る



4月17日(金)	5月15日(金)	6月19日(金)	7月7日(火)
8月12日(水)	9月9日(水)	10月16日(金)	11月20日(金)
12月18日(金)	R9年1月13日(水)	2月12日(金)	3月5日(金)

ひきこもり当事者会(要事前申込)

つどい×交流の場「いっぽ」

- 対象：ひきこもりに悩むご本人(16歳以上)
- 会場：総合保健福祉センター及びオンライン
- 内容：自由活動、グループミーティング等
- 料金：無料
- 申込：電話またはオンライン →
- 日時：第3水曜日 13：30～15：00

「1人」でも「みんな」でも過ごせる居場所です。自分のペースで参加できます。



4月15日	5月20日	6月17日	7月15日
8月19日	9月16日	10月21日	11月18日
12月16日	R9年1月20日	2月17日	3月17日