

# あなたのそばに相談場所があります



～ご家族や知人がひきこもりがちで、不安を抱えていませんか～

うきは市では、「ひきこもり」に関する[相談支援窓口](#)をご用意しています。

ひきこもりは、誰にでも、どの家にも起こりえます。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？

まずは、些細なことでも何でも、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、お話をお聞きします。匿名での相談も可能です。

今は働いていなくて家にいる、近所のコンビニ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等、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。

皆さまが一步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」等、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？

年齢制限はありません。それぞれの状況に合わせて、何歳の人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？

ご家族は悩んでいるご本人にとって、一番身近な支援者です。ご家族の人もぜひご相談ください。

「ひきこもり」に関する相談窓口

### うきは市社会福祉協議会

(うきは市吉井町347番地1)

◇電話番号 76-3996(専用ダイヤル)

◇ファクス 76-4329

◇メール [ukiha@ukiha-shakyo.or.jp](mailto:ukiha@ukiha-shakyo.or.jp)

◇担当 権藤・森山

◇HP [うきは市社会福祉協議会](#)

検索



## 《男女共同参画センター主催 音楽ライブリポート》

### 2月8日開催「iima」親子向け音楽ライブで癒しを

参加された方々の感想が心あたまるものでしたので、ご紹介したいと思います。

- すごく癒されました。自分を歌ってくれている感じで共感できました！
- iimaさんのうたに共感しました。過去へ戻ったり、未来に向かったり、タイムスリップしました。様々なフラッシュバックもあり…楽しかったです。
- 良い歌をたくさん聴かせてもらいありがとう。優しい歌をありがとう。
- 子育てまっさかりの私ですが、気が楽になったというか、皆一緒なんだ～と思えました。ありがとうございました！
- いつもTVできいていて、産前産後は涙腺がゆるむくらいでした。直接歌をきくことが出来、うれしく思います。

ご参加いただいた皆さま、iimaさんのあたたかい音楽で、じわりじわりと自分を緩めていただけたでしょうか。町の中に「私のホッと出来る場所」を見つけてもらえたら嬉しいです。

