

このようなことで 悩んでいませんか？



*ひきこもりピア(当事者・家族)相談

ひきこもりピア相談員(当事者)がお話を伺います。

【日時】年2回(不定期)【相談時間】1時間程度

【場所】那覇市保健所2階 精神保健福祉相談室

【対象】那覇市在住の方(当事者・家族など)

【相談できること】ひきこもりに関する不安や悩み、

同じ仲間や家族と集える場所の情報提供

※専門的な見解をお伝えすることはできませんので、
予めご了承ください。



那覇市保健所 ひきこもり



「ひきこもり」とは

- 社会的に孤立し、孤独を感じている状態にある人や、様々な生きづらさを抱えている状態の人を指します。それぞれ一人一人の状況は違います。
- 「ひきこもり」は、「状態」であり、病名ではありません。
しかし、ひきこもりの背景には精神疾患や発達障害などがある場合もあります。
(厚生労働省のガイドラインをもとに作成)

家族だけで悩まず相談しましょう

- いじめや不登校、就職活動のつまづき等がきっかけとなる場合もありますが、原因やきっかけがはっきりしないことも少なくありません。
- 「家族の育て方が間違っているから」ということはありません。
- ひきこもることはご本人が自分を守り、心のエネルギーを回復するために必要な休養です。「怠け」や「甘え」ではありません。
- ひきこもりの状態が長く続くと、ご本人だけではなくご家族自身も疲れ果ててしまいます。

那覇市保健所

ひきこもり相談について



那覇市保健所 精神保健福祉相談室

電話 098-853-7973(相談室直通)

時間 月曜日～金曜日
9:00～11:30、13:00～16:30

住所 那覇市与儀1-3-21 2階



ご自由にお持ち帰りください。

那覇市民の方へ無料相談窓口

ひきこもりに関する相談

那覇市保健所 地域保健課 精神保健福祉相談室	098-853-7973	月～金 9:00～11:30、13:00～16:30 ※土日祝日除く
沖縄県ひきこもり専門支援センター	098-888-1455	月～金 10:00～12:00、13:00～16:00 ※土日祝日・慰霊の日・年末年始除く
【子ども・若者】 沖縄県子ども若者みらい相談 プラザsorae(ソラエ)なは	098-943-5335	火～土 10:00～18:00 ※祝日・年末年始除く
【高齢者】 那覇市地域包括支援センター	月～土 9:00～18:00 ※祝日除く 管轄の地域包括支援センターは こちらからご確認ください →	

小中学生の不登校に関する相談

那覇市教育委員会 学校教育課 学校教育課	098-917-3510	月～金 9:00～11:30、13:00～16:30 ※土日祝日除く
青少年ダイヤル「なは」 (教育相談課)	098-941-7867	月～金 9:00～12:00、13:00～17:00 ※土日祝日除く

居場所

ひきピアルーム (オンラインでの情報発信、 オンライン支援)	ホームページ はこちら→		公式LINE はこちら→	
NPO法人沖縄青少年自立援助セン ターちゅらゆい ユースセンター・アシタネ	098-851-8170	開所時間 17:00～22:00 対象年齢 13～39歳		

生活面・経済面・法律面に関する相談

※通話料は相談者負担です。

【生活保護】 那覇市役所 保護管理課 福祉相談グループ	098-862-0515	月～金 9:00～11:30、13:00～16:30
【就職・生活支援】 那覇市就職・生活支援 パーソナルサポートセンター	098-917-5348	月～金 9:00～12:00、13:00～16:00
【法律】 なは司法書士総合相談センター	098-867-3577	【予約受付】月～金 9:00～17:00《要予約》 【相談】火・木 14:00～16:00 《相談時間30分》

就労に関する相談

なはし創業・就職 サポートセン ター	098-988-3163	月～金 9:00～18:00 ※土日祝日除く
グッジョブセンターおきなわ	098-865-5006	月～金 9:00～17:00 ※土日祝日除く
沖縄県おしごと応援センター One×One(ワンバイワン)	098-865-5003	月～金 9:00～17:00 ※土日祝日除く
地域若者サポートステーション 琉球	098-917-2086	月～金・第2土曜 10:00～17:00
ハローワーク那覇	098-866-8609	月～金 8:30～17:15 ※土日祝日、年末年始除く

家族会

不登校・ひきこもりを考える 那覇・南部親の会	090-3797-6888	毎月第四土曜日14時～16時に定例会を開催 【場所】那覇市保健所3階 健康増進室
K H J 全国ひきこもり家族会 沖縄支部ていんさぐぬ花の会	070-5277-2036	毎月第一土曜日9時～12時に交流会を開催。 不定期に相談会や勉強会、講演会など。 【場所】那覇市銘苅2-3-1 なは市民活動支援 センター内