

## ひきこもり支援センター「りんく」のご案内

ひきこもり支援センター「りんく」では、熊本市内にお住まいのひきこもりでお悩みのご本人、ご家族などからのご相談をお受けしています。

### ご相談の流れ ※ご相談無料

#### 電話相談

(メールの場合は問い合わせのみです。)

#### 来所相談 ※要予約

#### 継続相談 訪問支援

※訪問をご希望される場合は、事前にご本人の承諾とご家族との面談が必要です。

※お受けした相談の秘密は守ります。

ひきこもり支援センター「りんく」では、

- ご本人向けプログラム
- ご家族向けプログラム
- 普及活動(研修会、ホームページ等での情報発信)
- 人材育成(ひきこもりサポーターの養成・派遣)
- 関係機関との連携

などの活動も行ってまいります。

## ご相談方法は？

**対象** 熊本市内にお住まいのひきこもりでお悩みのご本人、ご家族などからのご相談をお受けしております。

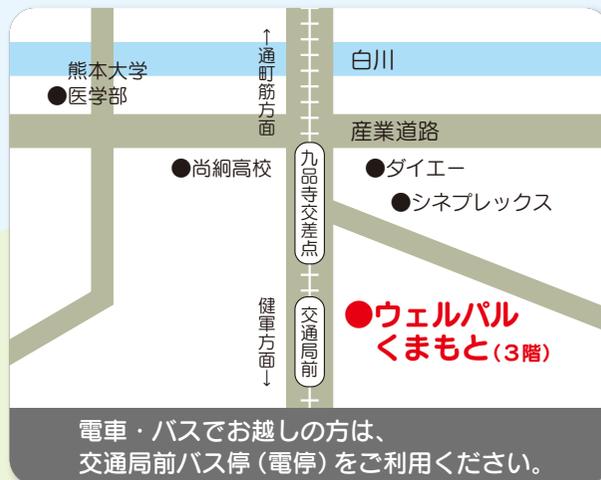
※費用については、無料です。

**電話相談** 月～金曜日 9時～16時

TEL 096-366-2220

※休所日 土、日祝日及び年末年始

**来所相談** まずはお電話ください。予約制です。



## 熊本市ひきこもり支援センター「りんく」 (ウェルパルクまもと内3F)

〒862-0971 熊本市中央区大江5丁目1番1号

TEL 096-366-2220

FAX 096-366-2225

メール tomoni@kumamoto-link.com

HP <http://www.kumamoto-link.com>

運営 NPO法人 おーさあ

所管 熊本市こころの健康センター

## ひきこもり ひとりで悩まないで



人と人 心と心を  
つなぐ輪

熊本市ひきこもり支援センター

りんく

## ひきこもりとは？

さまざまな理由で社会参加をせず、長期間（原則的に6ヶ月以上）にわたって、家庭にとどまり続けている状態のことを言います。

## どうしてそうなるの？



ひとり一人が違うように、悩みは様々です。原因を探っていくと、仕事やいじめなど特定の出来事に思い当たることがあります。しかし、それは原因ではなく、ひとつのきっかけにすぎません…それだけが悪いのではなく、様々な要因が複雑に絡み合っています。

ひきこもっていること自体は悪いことではなく、次に動き出すエネルギー補給のために、必要な休息时间なのです。

## ご家族の方へ



子育てがまちがったかな…、なぜ…、うちの子だけが…と自分や家族を責めたり、原因を探したり、疲れていませんか。

一息ついてゆっくり過ごしたいけど、ご本人のことが心配でなかなかできない。

そんなときは、同じ悩みを抱えているご家族や、専門スタッフと一緒に考えてみませんか。

一緒に考えることで新たな糸口が見つかるかもしれません。

ご家族だけで抱え込まないでください。まず、ご相談をお待ちしています。

## ご本人さんへ

「自分の問題だから」「誰も自分の気持ちを分かってくれない」と気持ちを溜めて、1人で悩んでいませんか。

ひきこもり支援センター「りんく」では、あなたらしく自分のペースでこれからを歩んでいけるように専門スタッフ、仲間と一緒に考えていきます。

まずは、あなたの気持ちをお聞かせください。

あなたが『できること』、『やりたいこと』をこれから一緒に探していきませんか。

