

ひとりで抱え込まないで、相談してみませんか

ひきこもり相談窓口

ひきこもりは、特別なことでなく
誰にでも起きうることなのです
話すことで、解決への糸口が
見つかるかもしれません

もしも、こんなことで悩んでいたら・・・

ご本人

- 現状を変えたいけど、
どうしたらいいのかわからない
- 人と接することがこわい
- 将来のことを考えると不安
- 働きたいけどしばらく
遠のいているから心配

ご家族

- 家にこもり外出できない
家族がいる
- 本人が仕事に行けなくなり
随分と時間が経った
- どう接すればいいのか
- 親亡き後の本人の将来が心配



お気軽に
ご相談ください

※ 相談方法については
裏面もご覧ください！



窓口ご案内QRコード

【お問い合わせ】

ひきこもり地域支援センター『そ・えーる』

(松阪市社会福祉協議会地域生活支援課・松阪市健康福祉総務課)

〒515-8515松阪市殿町1340番地1 松阪市役所内⑥-2 松阪市生活相談支援センター隣り

☎0598-31-1922 FAX0598-26-9113



ひきこもり地域支援センター「そ・えーる」では、松阪市内にお住まいの、ひきこもりに悩むご本人や、ご家族などからの相談を受け付けています。
以下の方法で、ご相談ください。



電話相談

0598-31-1922

メール相談

so-yell@matsusakawel.com

- 相談は24時間受け付けていますが、お返事は平日の8時30分～17時15分となります。



LINE相談

- 右のQRコードを読み込んで友達追加してご相談ください。
- 相談は24時間受け付けていますが、お返事は平日の8時30分～17時15分となります。



来所相談

- 平日8時30分～17時15分 ※土日祝日・年末年始を除く
場所は松阪市役所1階 松阪市生活相談支援センター隣り【窓口⑥-2】
- 来所が難しい場合、自宅またはお近くの公共施設などでの相談も可能です。
- 来所相談のご予約についても、上記電話番号へお問合せください。

出張相談

- 市内の各地区で出張相談日を設けています。
- 開催日時・場所等の詳細については、「広報まつさか」または、市ホームページをご確認ください。

精神保健福祉士による相談

- 精神科病院に勤務する精神保健福祉士による相談日を設けています。
- 精神科受診の必要性や方法、医療面におけるアドバイスや対処法などこころの悩みの相談に応じます。
- すでに医療機関（精神科）へ通院中の方は対象外となります。