

「ひきこもり、孤独や孤立は、特別なことではなく、誰にでも起こりうること」
話すことで、解決への糸口が見つかるかもしれません。

ひきこもり地域支援センター「そ・えーる」

相談窓口

ひとりで抱えこまないで、相談してみませんか。

外に出たいのに
出られない

出たくない

人と接することが怖い

将来が不安

働くにも働けない

自分でもなぜだか分からない

現状を変えたいけど、どうすればいいのかわからない

誰か私の気持ちを分かってほしい

あの子が部屋に
こもってしまった

あの子が仕事に
行けなくなって
しまった

話しかけても
応えてくれない

私たちに何かあったら
どうするんでしょう

辛そうなのに何をしてあげたらいいのかわからない

あの子の気持ちを知りたい

ご相談
ください



0598-31-1922



LINE



ほか

裏面も
ご覧ください



窓口ご案内QRコード

【お問合せ】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 生活相談支援センター隣り

☎0598-31-1922 FAX0598-26-9113

【受付時間】平日9時から16時30分

メールやLINEは24時間受付可能です。ただし、確認や返事に時間を要する場合がございます。



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、孤独や孤立
に悩むご本人、ご家族などからのご相談を
受け付けています。
以下の方法にて、ご相談ください。



相談のご予約、各種お問合せはコチラ

0598-31-1922

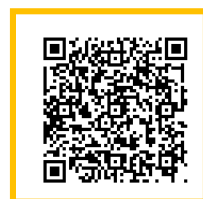
●平日9時から16時30分(土日祝日・年末年始を除く)



ご自分のペースで気軽に相談したい方

so-yell@matsusakawel.com

※ メールでのご相談は24時間受け付けておりますが
お返事に時間を要する場合がございます。



話すことが苦手な方にはコチラ

● 右のQRコードを読み込んで
友達追加してください。

※ LINEでのご相談は24時間受け付けておりますが
お返事に時間を要する場合がございます。



窓口へお越しいただける方はコチラ

● 平日9時から16時30分(土日祝日・年末年始を除く)
場所は松阪市役所内1F【窓口⑥-2】

● ご予約は、上記の番号へお問合せください。

※ ご来所が難しい場合は、その旨お申し付けください。



お急ぎでない方、移動が困難な方などコチラ

● 市内の各地域で出張相談日を設けていますので、開催日程や
場所など詳細は「広報まつさか」または「松阪市ホームページ」
をご確認ください。

● ご予約は、上記の番号へお問合せください。



精神科医療に関するご相談はコチラ

● 精神科受診の必要性や、繋がる方法、医療面におけるアドバイス
や対処方法など、こころの悩みについて、広くご相談いただけます。

● 精神科病院に勤務する精神保健福祉士が、ご相談に応じます。

● 開催日程・場所など詳細は「広報まつさか」または「松阪市ホーム
ページ」をご確認ください。

● ご予約は、上記の番号へお問合せください。