

## 市町のひきこもり相談窓口

●桑名市	保健福祉部 福祉総務課 福祉支援室	0594-24-7440
●いなべ市	福祉部 生活支援課	0594-86-7730
●木曽岬町	福祉健康課	0567-68-6104
●東員町	地域福祉課	0594-86-2804
●東員町	健康長寿課	0594-86-2823
●四日市市	健康福祉部 保健予防課	059-352-0596
●菟野町	健康福祉課 社会福祉係	059-391-1123
●朝日町	子育て健康課	059-377-5652
●朝日町	保険福祉課	059-377-5659
●川越町	福祉課	059-366-7116
●川越町	健康推進課	059-365-1399
●鈴鹿市	健康福祉部 健康福祉政策課 生活相談グループ	059-382-9675
●亀山市	地域福祉課 福祉総務グループ	0595-84-3311
●亀山市	社会福祉協議会 地域福祉係 生活支援係	0595-82-7985
●津市	健康福祉部 援護課	059-229-3541
●松阪市	健康福祉部 健康福祉総務課	0598-31-1922
●多気町	社会福祉協議会	0598-38-8091
●明和町	健康あゆみ課 まるごと相談支援係	0596-52-7115
●明和町	社会福祉協議会	0596-52-7056
●大台町	町民福祉課	0598-82-3783
●伊勢市	福祉総合支援センター よりそい	0596-21-5715
●伊勢市	ひきこもり地域支援センターつむぎ	0596-63-5670
●玉城町	保健福祉課 地域共生室	0596-58-7373
●南伊勢町	子育て・福祉課	0599-66-1114
●大紀町	健康福祉課	0598-86-2216
●大紀町	大紀町社会福祉協議会	0598-73-3227
●度会町	保健こども課	0596-62-1112
●度会町	長寿福祉課	0596-62-1186
●鳥羽市	社会福祉協議会	
	参加支援・ひきこもりサポート事業「さんぼみち」	0599-25-1188
●志摩市	健康福祉部 福祉総合相談窓口	0599-44-0217
●名張市	福祉子ども部 地域包括支援センター	0595-63-7833
●伊賀市	健康福祉部 生活支援課	0595-22-9650
●伊賀市	伊賀市社会福祉協議会	090-3483-2584
	ひきこもりサポート nest (ネスト) (平日8:30~17:15)	
●尾鷲市	福祉保健課 自立支援係	0597-23-8203
●紀北町	福祉保健課	0597-46-3122
●熊野市	福祉事務所	0597-89-4111
●御浜町	健康福祉課 地域包括支援係	05979-3-0514
●御浜町	社会福祉協議会	05979-2-3813
●紀宝町	みらい健康課	0735-33-0355

三重県内のその他の支援機関、家族会や居場所などの情報は、三重県こころの健康センター「こころのケアガイドブック」をご覧ください。(最新情報を掲載しています)



## ご利用案内

### 対象

三重県内にお住いのひきこもり状態にあるご本人(おおむね15歳以上の方)及びそのご家族

### 開所時間

月曜日から金曜日 8時30分~17時15分  
(祝日・年末年始を除く)

### 費用

無料です。

## 交通アクセス



### 近鉄

名古屋線「津駅」下車東口から徒歩約13分  
「江戸橋駅」下車徒歩約10分

### J R

「津駅」下車東口から徒歩約13分

### 三重交通バス

「津駅」東口4番のりばより乗車「三交ホーム前」下車徒歩約5分

※相談内容についての秘密は守られます。

## 三重県ひきこもり地域支援センター (三重県こころの健康センター)

〒514-8567 三重県津市桜橋3丁目446-34 三重県津庁舎  
TEL 059-223-5243 FAX 059-223-5242

令和6年3月

# 三重県 ひきこもり地域 支援センターの ご案内

ひきこもっているご本人・  
ご家族や相談機関の方へ

三重県こころの健康センター

## ひきこもりとは…

社会的参加（就学、就労、家庭外での友達など）を回避し原則的には6ヶ月以上にわたっておおむね家庭に留まり続けている状態を「ひきこもり」と言います。その要因は人それぞれであり、単純ではありません。

ご本人の怠けやご家族の育て方の問題ではありません。精神疾患が関係している場合もあります。

まずは相談していただき、継続していくことが必要です。

## 三重県ひきこもり地域支援センターでは、次のような支援を行っています。

### 来所相談・電話相談

- ・来所相談（予約制）
- ・ひきこもり専門電話  
059-253-7826  
月曜日～金曜日 9時～16時  
（祝日・年末年始を除く）
- ・多職種連携チーム  
精神保健医療に特化した支援チームの活動

### 家族支援

- ・ひきこもり家族教室  
ご家族がひきこもりに関する理解を深め、悩みや気持ちを他の家族と共有する場です。
- ・虹の会  
原則として第3金曜日 14時～16時  
当センターで相談中のご家族が参加できる会です。

### 講演会・研修会

- ・ひきこもり講演会
- ・ひきこもり支援者スキルアップ研修会  
（支援機関対象）

### 情報発信

- ・こころのケアガイドブック  
（支援機関、家族会、居場所などの情報提供）
- ・メールマガジン発行

### ひきこもり支援ネットワーク会議

- ・ひきこもり支援機関の情報交換や連携のための会議

これらの情報は  
右記から

三重県ひきこもり地域支援センター

検索

<https://www.pref.mie.lg.jp/common/03/ci500004893.htm>

