

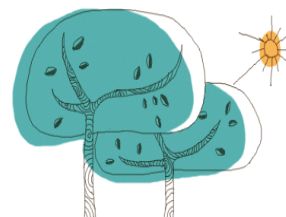
# 令和7年度（2025年度） 熊本県ひきこもり地域支援センターゆるここ 取り組みのご案内

熊本県ひきこもり地域支援センターゆるここでは、熊本県内（熊本市を除く）にお住いで、ひきこもりに関して悩んでいらっしゃる概ね18歳以上のご本人やご家族へ向けて、「電話相談」「来所相談」「ご本人の集い」「家族セミナー」「出張相談会」を行っています。

## 1. ひきこもりに関する電話相談・来所相談

ご本人またはご家族のための電話相談および来所相談を実施しています。もちろん、個人情報はお守りします。

なお、来所相談の場合は事前予約が必要です。まずはお気軽にお電話ください。



- 専用電話 096-386-1177 \* 祝日および年末年始は除く
- 受付時間 月・火・木（午前9時～12時／午後1時～3時）

## 2. 出張相談会（予約制）

相談員による出張相談会を県内各地で開催しています。詳細につきましては、熊本県ひきこもり地域支援センターゆるここ のホームページに掲載いたします。

相談を希望される方は、事前に電話でお申し込みください。

## 3. 本人の集い ゆるっとスペース “CoCo”

同じ経験を持つ仲間との活動を通じた交流や、ゆっくりと自分のペースで過ごすことができる居場所としてのスペースを設けています。また、月に一度「女子会」も開催しています。「不安はあるけれど自宅以外で過ごす場所が欲しい」「いろいろな活動を体験してみたい」「他の人とコミュニケーションをとってみたい」そんな思いをお持ちの方、ゆるCoCoでお待ちしています。お気軽にお越しください。

- 開催日時：毎週金曜日（毎月第2水曜日：女子会）  
午後1時30分～午後3時30分 \* 祝日および年末年始を除く  
※ 午後3時30分～午後5時までは、フリースペースとして開放。

- 場所：熊本県精神保健福祉センター2階  
（場所の詳細は裏面をご覧ください）

- プログラム内容

カードゲームや創作などの所内活動や、園芸、散策といった所外活動など参加者の皆さんと相談しながら内容を決めて楽しく活動しています。

毎月の活動内容、その他詳細は、ホームページをご覧ください。

URL：<https://www.pref.kumamoto.jp/soshiki/40/101912.html>



- ※ 見学は随時受け付けておりますが、事前に個別面接にてお話を伺います。ご希望の方は、まずはお電話ください。

## 4. 家族セミナー&家族サロン

### ● 家族セミナー

ひきこもりについての理解を深めるための学習や意見交換ができる場です。

場所： 熊本県ひきこもり地域支援センターゆるここ  
(熊本県精神保健福祉センター内)

時間： 午後1時30分～午後3時30分



- 第1回 4月 16日(水) 「思いこみを点検しよう」
- 第2回 6月 18日(水) 「在宅就労について考えてみよう」
- 第3回 8月 20日(水) 「精神科医に訊いてみよう」
- 第4回 10月 15日(水) 「健康科学トレーナー高野先生による運動教室」
- 第5回 12月 17日(水) 「ストレスを軽くする工夫」
- 第6回 2月 18日(水) 「ひきこもり経験者との交流会」=ご本人の参加も可能です

\* 内容は変更になる場合があります(HPや電話でご確認ください)\*

### ● 家族サロン

毎月第一水曜日に、家族間のコミュニケーションをテーマにしつつ、ご家族同士で雑談を楽しんだり気持ちを分かち合ったりできる場として開いています。日程など詳細については、別紙の案内やホームページでご確認ください。

初めての方は、事前に個別の面談を行います。まずはお気軽にお問い合わせください。

### 《お申込み・お問い合わせ》

- 熊本県ひきこもり地域支援センターゆるここ
- 〒862-0920  
熊本市東区月出3丁目1番120号  
(熊本県精神保健福祉センター内)
- TEL: 096-386-1177  
月・火・木(祝日・年末年始を除く)  
午前9時~12時、午後1時~3時



### 地域の相談窓口のご案内

<保健所>

有明	0968-72-2184	宇城	0964-32-1207
山鹿	0968-44-4121	八代	0965-33-3229
菊池	0968-25-4138	水俣	0966-63-4104
阿蘇	0967-24-9036	人吉	0966-22-5289
御船	096-282-0016	天草	0969-23-0172

<市町村の自立相談支援窓口>



《 熊本市にお住まいの方は、以下をご利用ください 》

熊本市ひきこもり支援センター「りんく」

〒862-0971 熊本市中央区大江5丁目1番1号 (ウェルパルクまもと 3F)

TEL: 096-366-2220 (平日: 午前9時~午後4時まで)

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