



こころが繋がる
のこころ
一冊

外に出づらい方と過ごす家族のために

ここが繋がるこの一冊

はじめに	3
家族が困った場面①「本人とのリビングでの過ごし方」	4
家族が困った場面②「本人の健康管理が心配なとき」	6
家族が困った場面③「本人の身の回りの清潔や身だしなみが気になるとき」	8
家族が困った場面④「本人から要望があったとき」	10
家族が困った場面⑤「ばったり会ったとき」	11
家族が困った場面⑥「本人へ明日は学校や仕事へ行くつもりなのか、休むのか確認したいとき」	12
家族が困った場面⑦「本人が生きていることに価値が見い出せていないと感じるとき」	14
家族が困った場面⑧「本人が将来について、どのように考えているか気になっているとき」	16
おわりに	18
お問い合わせ窓口	19



はじめに

「自分の言葉で、この子を悪化させてしまうんじゃないかって思うと言葉が見つからないんです。」

不登校やひきこもり状態の子どもに対して、家族がその思いや考えを伝えたい場面があるにも関わらず、声を掛けることができず、対応に困っているという声を数多く伺います。

本冊子は、そのようなご家族にとって、当事者との家庭内での声かけを含む関わり方について、参考にしていただくことを目的として作成しました。



作成手順は以下の通りです。

- ・ご家族へのアンケート：ご家族が「声かけに困った場面」をアンケート形式で集約しました。
- ・当事者へのインタビュー：当事者の、その場面における「気持ちや考え」、また「家族に望む対応」についてのインタビューを実施しました。1回のインタビューの所要時間は約1時間です。

この手順で纏めた以下のページには、それぞれの場面に応じた関わりのポイントも併せて掲載しています。今回の当事者インタビューには、姫路市ひきこもり支援推進事業「ぶちたぶち(居場所)」に来所中の方、もしくは相談に来られている方、計12名の方にご協力頂きました。その内訳は男性7割、女性3割、年代別では10代：4名、20代：2名、30代：6名となっています。インタビューの引用にあたっては、個人が特定できないように配慮しています。また、文脈を損なわない範囲で一部改変しています。

本冊子で取り上げている「家族が対応に困った場面」はあくまで一つの例であり、また、当事者の属性についても、今回インタビューに参加していただいた方々とは年齢・ひきこもり年数・経過もこの冊子を手にとってくださった方の状況とは異なっているのではないかと思います。

ただ、本冊子では、当事者には実に様々な気持ちがあるという事実、そして当事者が家族にもなかなか伝えられずにいるその思いの数々を、声にして届けるということを重視しています。対応に悩む場面に出会ったとき、この冊子を手にとってみてください。「こんなふうに我が子も感じているのかな。」と当事者の気持ちに思いを馳せる糸口を与えてくれると思います。

また本冊子は、支援者にとっては、悩めるご家族に、一例として紹介していただくことを想定していますが、当事者やその家族がおかれている個々の状況に応じた活用をお願いいたします。

本冊子の作成にあたっては、当事者、そのご家族、また多くの支援機関に参画していただきました。今、家庭の中で孤独を感じられている当事者やご家族には、様々な支援機関があり、多くの支援者がいることを、ぜひ知っていただきたいと思います。どうか一人で、ご家族だけで、抱え込まないでください。

この冊子を通して、当事者の気持ちや考えを具体的に知っていただくことで、ご家族が何らかの場面で対応に悩まれたとき、当事者の気持ちや考えを理解しようと思いを巡らすその過程の一助になればと願っています。

家族が困った場面① 本人とのリビングでの過ごし方

本人とリビングで過ごしていても、これと
いって会話もないまま、何か話しかける方が
いいのか、どうふるまうのが良いのかわか
らず、戸惑っています。本人はリビングで本を
読んだり、パソコンを触ったりしています。



【本人の気持ちや考え】

- ひきこもり状態になった当初は自分でも何となく気まずい雰囲気を感じた。「何か話した方がいいな。」と自分も感じるけれど、自分からどう話しかけて良いかも分からなかった。
- ずっと一緒にいるのは、揉めたりすることが多く、揉めたくないから嫌だな。
- 私の場合は、家族の中で一緒に居れる状態というのは、比較的調子が良い時だ。家族は、「何か会話をしなければ。」と思っているんだろうなと、感じることもある。そうすると、「自分も何か話さなきゃ。」って焦ってしまい、居心地が悪くなってしまう。
- 時々「何でそんな質問をしてくるんだろう？」と、家族からの声かけに違和感や不自然さを感じることがあるので、きっと、親も「何か話さないか。」って思っているんだろうなあ。
- 自分としても、ひきこもった当初は家族に負い目や気まずさを感じた。親もそれを感じていたとは思いますが、自分に気を遣って話しかけてこられても、なぜか良い心地にはならなかった。
- 気を遣って話すことを家庭の中でまでしたくない。



【関わりのポイント】

本人が、家族のいる場所で過ごせていることは、「家族と一緒に居ても良い状態」であることが多いです。

家族がいる中で、本人も自然に過ごせる空間作りが大切ですので、無理に話しかける必要はありません。本人が、自分のしたいことをしている時間を見守ってみましょう。

【家族に望む対応】

○何か用があるなら話しかけてくれたらいいし、無ければ放っておいてほしい。ひきこもりというフィルターを通してみるのではなく、いわゆる普通に接してほしい。

腫れ物に触るような対応は嫌だな。

○自分の用事が一区切りつくまでそっとしておいてほしい。

ずっと一緒にいて揉めたりするなら、別々に過ごしてほしい。

○一緒にいても、違う場所にいても、あまりこちらを気にせず、それぞれが違うこととしていたいで、好きにさせておいてほしい。自分も自然と楽に話がしたいので、何か話したいことがあるときだけ来てもらいたい。

○自分が好きなことをしていたら、放っておいてほしい。

○家族と一緒に過ごせる状態というのは、家族のことを信頼できているから。何も言わなくていい関係で居させて欲しい。用事等ない、必要のない会話は無くてもいい。

○ひきこもり状態になる前と同じ対応でいい。

これまでと変わらず接してほしい。



家族が困った場面② 本人の健康管理が心配なとき

本人は長らく、食事も取れていなかったり、歯科にもいけていなかったりするようで、健康管理を心配しています。「病院行こうか」と声をかけて良いかも悩みます。聞いていいのでしょうか。



【本人の気持ちや考え】

- 体調面のことは自分でも気になっているので、病院へは行きたいけれど、億劫だなあと思う。
- 自分の心理的な状態について、自分でも気になっている。でも、病院の先生が高圧的で怖いなって思ってしまうので、なかなか行けない。
- 今の自分の状態が治療でどうにかなるものでもなく、自分の問題なのかなあとも思うので、病院へ行くのは意味があるのかなあ、と思ったりもして、行く気が起こらない。
- 調子が良くないとご飯も食べなくなったり、食べることができる量が減ったりする。自分でもどうしようもない。
- 「自分にはどうしてできないんだろう。」と自分を責めていたときに、親に病気の可能性を示唆され、受診を促されたことがあった。それはできない理由を見つけてもらったようでホッとした。





【家族に望む対応】

- 「虫歯がいっぱいできて歯が抜けたり食べられなくなったりすると、将来困るよ。」と言われると、「行かないと仕方がないな。」と思う。健康面についてのことは、声をかけてもらいたい。
- とにかく受診が億劫なので、「ほら行くよ〜。」と優しく少しだけリードしてほしい。誘ってもらっても状態によっては行きたくないかもしれないが、そんな時には、「また行きたくなったら言ってね。」と言ってもらいたい。
- 病院に付き添って、自分の代わりに先生に状態を伝えてほしい。
- 食事が取れないときには、好きなものを用意してほしい。「食べたかったら食べてね。」等、強いることなく促してもらいたい。
- 客観的に見て、病院が必要な状態のように見えたら、そこは声を掛けてほしい。



【関わりのポイント】

病院に誘うときは、「家族も心配しているよ。」ということ传达了上で、「一緒に行ってみる？」と断る選択肢があることを示しながら、尋ねてみてください。

本人に受診意志がなく断られた場合は、その返事を一旦は受け止め、「必要があればまた声を掛けてね。」と、家族はいつでもサポートできる状態であることを伝えてみるのもいいでしょう。

本人に意志はあるものの行動に移せずにいるときには、「どういふサポートがあったら、行きやすいかな？」と本人に尋ね、家族も一緒に考える姿勢を示しましょう。

家族が困った場面③ 本人の身の回りの清潔や身だしなみが気になるとき

本人が、入浴をしていなかったり、散髪ができ
ていなかったり等、身の回りの清潔や身だし
なみが整えられていないように見えるとき、
何て声をかけるのがよいだろうと悩みます。



【本人の気持ちや考え】

○入浴がそもそも好きじゃない。入るならちゃんと全身洗わないと気が済まないの、
時間もかかることも負担感になっていて、さらにハードルが上がっている。それでも
汚れているのは嫌だなぁ。お風呂に入らないまま布団で寝るのは抵抗がある。浸かる
だけでもと思って一度入ったことがあるけど、やっぱり嫌だった。

○お風呂が億劫で嫌。入れていない時期もあった。家族と入浴の順番で揉めると、更に
入るタイミングを逃したりした。でも、外に出たり、人に会ったりする機会があると、
ちゃんと清潔にしておきたいな、とか、周りに迷惑をかけちゃいけないな、と思う。

○しんどい時期には、入浴は体力も気力も使うので、本当に大変だった。

○散髪は、お風呂よりハードルが上がる。だって外出して、人と関わるので…。予約の電
話もつらいなぁ。美容師さんから見て、この場にふさわしくないとと思われるかなと
心配になる。でも、周りの人にも見られるから、ちゃんとしなきゃとも思う。

○散髪は、髪の長さが自分ではなんとなく気になっても、外に出たくない。理容室での
会話が嫌という理由があって、行けない。

○自分としても身だしなみはある程度整えたいが、整えることが負担でできない。整っ
ていない状態では外には出れないと思っている。

○身だしなみについて、自分もちゃんと整っているのか気になっている。
親に尋ねるけれど、「誰も見てないから大丈夫。あまりにもおかしかったら言ってあ
げる。」と言われて、結局、気になったまま…。

【関わりのポイント】

「お風呂入ったら？」「散髪行ったら？」等、家族が思ったことを素直に伝えるのもよいと思います。その場合は、その誘いに本人が「断る選択肢」を持てるように、「どうかな？」と添えてみましょう。

その行為自体のハードルを下げる提案も受け入れやすいです。例えば、入浴の場面なら「お風呂、沸かしておこうか。」と本人が入浴するために必要な行動の一つを、家族が代行する提案も良いかと思います。

【家族に望む対応】

○自分でも早く入らないといけないというのは分かっているので、入浴を急かされたくない。「今日、お風呂どうする～？」や、家族の誰かが上がったタイミングで「気持ちよかった。今お湯あたたかいよ、入る？」等柔らかい口調で言ってほしい。入らなくても良い選択肢を残してほしい。入りたいけど難しいんだ、という私の状態も伝えたいな。

○「お湯につかるだけ、してくる？」「髪の毛は洗わなくてもいいんじゃない？」「蒸しタオルで拭いてみる？」と強い口調は避けて聞いてほしい。「楽そうだし、それくらいなら。」と思えるかもしれない。

○髪の毛を洗ってもらえると嬉しい。

○散髪も急かすような発言は避けてほしい。美容師さんへのオーダーの仕方も心配の一つでもあるので、家族から「この髪型・髪色似合いそうだね。」とアドバイスしてもらえると嬉しい。

○散髪には行けないが、自分なりに髪を結ぶ等して対処しているときは、それを認めて欲しい。そっとしておいてほしい。

○身だしなみがちゃんと整っているか、親にアドバイスを求めたいと思っている。親にはちゃんと見て、できているか教えてほしい。



家族が困った場面④ 本人から要望があったとき

本人から「こんなものが欲しいな。」「あんなことがしたいな。」等、希望を伝えられることが沢山あるけれど、全部、希望を叶えることができません。家族として、どうしたらいいのかなあと悩んでいます。

【本人の気持ちや考え】

- 本音を言うと全部ほしいけれど、妥協はできる。親から、はじめからあまりにも高額なものはダメと言われるのは自分も納得できている。
- 収入源がない。自分の中で「欲しいなあ。」と思い続けているのも、自分には居心地がよくない。かと言って親にずっと頼み続けて、断られ続けるのもつらい。親も自分に断り続けるのは申し訳なく思うのではないだろうか。
- スマホに興味を持った時に、交渉をしたが、親からは「(現在のものを)まだ使えるでしょ。」というふうなことを言われた。「働いていないので、必要性がない。」という雰囲気も感じた。「働いていないのに必要か。」と問われると、「諦めるしか仕方ないかな。」と思うが、納得感はない。
- 収入源がないことで、必要に応じてもらっている。それは申し訳ないと感じている。
- そりゃ、買えるのであれば買って欲しいけど、だめと言われたら仕方ない。理由は知りたいな。

【家族に望む対応】

- どれがだめなのか自分も妥協や納得ができるように、話し合いの場を持ってほしい。
- こちらはダメ元のつもりで頼んでいるから、だめならだめとはっきりと言ってほしい。
- 自分の意見に耳を傾けて聞いて欲しい。その上で、どうするのが良いか、話し合いに応じて欲しい。
- お小遣い制はどうだろうか。与えられた範囲の中で、欲しいものに金額が足りないのなら、そこからまたどうするか、自分にとっても考える機会にもなるから。

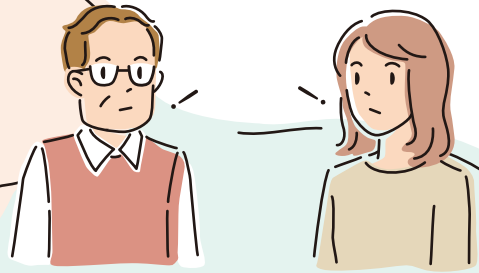
【関わりのポイント】

家族として、してやりたい気持ちがあることを伝えた上で、出来ることと出来ないことがあるということを説明しましょう。

家族が、本人と一緒に何が出来るかを考える姿勢を示すことが大切です。

家族が困った場面⑤ ばったり会ったとき

しばらく家の中で顔を合わせていなかった本人に、ばったり会ったとき、どうしたらいいかと、戸惑います。



【本人の気持ちや考え】

- 自分と顔を合わせたときに、自分に気を遣われるのが精神的に負担だ。気を遣わせてしまっていることが、そもそも自分にはつらい。
- 家族が、「自分の行動に呆れているのかな。」と感じるときに、家族にこれ以上呆れられなくて、自分から、顔を合わすことを避け続ける状態になることがある。そんな時にばったり会うと、こちらも戸惑ってしまう。
- 普段は仕事であまり家にいない父が、週末だけ家にいるときがあった。学校に行けていなかったときは、自分に気まずい思いがあって、出来るだけ会いたくなかった。会ってしまったら、学校を休んでいることを問われそうで嫌だった。

【家族に望む対応】

- いつもどおり、対応してほしい。「おはよう。」「おやすみ。」の時間に合った挨拶や、「おー。」と目を見て微笑むような感じで対応してほしい。ひきこもりだからとかではなく、気を遣わず、家族誰にでもするような感じが良い。
- 学校に行っていないや仕事に行っていない等、触れられて嫌な核心の部分には、触れないでほしい。他愛もない話題を出されるのがいい。
- 同じ家にいて、まったく声を掛けられず、スルーをされるのも、自分の存在が無いみたいで嫌。

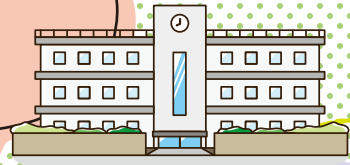
【関わりのポイント】

できるだけ何気なく声を掛けましょう。

声掛けとしては、「おー。」とか「おはよう。」等、日常の中でよく使われる普通のものが良いでしょう。

長い間、顔を合わせていなかったことを本人にも感じさせないくらい、気軽に、他愛もないものがお勧めです。

本人が学校に行けなかったり、仕事に行けなかったりする状態が続いているときに、本人へ「明日は（学校や仕事へ）行くつもりなのか、休むのか。」について確認したいのですが、聞いていいものかと悩みます。



【本人の気持ちや考え】

- 仕事に行けなかったりするのダメなことだと自分でも分かっている。核心に触れるようなことは、自分も返答ができないので戸惑ってしまう。その場しのぎ的な対応で、その状況を乗り切ろうと思う。
- 自分でも休みたいけど、このままだとどうなるのかな、と不安や葛藤がある。行きたくないと言ったら、親は心配するのかな、怒られるのかなと、怖くて意思表示が出来ない。
- 「何も聞かれないのは気に掛けられていないのかな。」とか「家族は自分のことをどう思っているんだろう。」と不安になります。
- 授業や休み時間の過ごし方に負担を感じていた。行くことを強制されるのは本当につらい。
- 「ちょっとだけでも行っただけ行ってきたら？」という声掛けは、一旦登校したら、しんどくても先生にそれを訴えられない自分にはつらかった。一旦登校してしんどい思いをしたら、翌日にはまた行けなかったこともある。
- 前日に聞かれることは構わない。自分の場合は、「行く」と決めたら、そのつもりで準備をしようと思うし、「行かない」と決めたらゆっくり休もうとする。前もって決める方法も自分には合っていた。
- 「行かない。」と言って、家族に怒られると本当につらい。甘えられるところがなくて、味方がいないと感じる。



【関わりのポイント】

本人のお弁当を作る予定がある等、確認する必要がある場合、「明日のお弁当はどうしようか?」と、用があるから確認をしているということが、本人に伝わる表現で聞いてみましょう。

また本人には、「行けない。」と言うこと自体が、家族に甘えや言い訳に聞こえるのではないかという不安もあります。行きたいが行けない本人に「行くの? 行かないの?」という正面から問う質問は避ける方が良いでしょう。

【家族に望む対応】

○親の行ってほしい気持ちから、問い詰めるような聞き方はつらいのでやめてほしい。自分でも行くか行かないかは前日には決めることが難しいので、当日に確認として「今日どうする?」と優しいトーンで聞いてほしい。

○「学校に行かない」と伝えることができて、「行かない」と答えるので精一杯だから、それ以上の理由は聞かないでおいでほしい。理由も伝えておきたいとは思っているので、自分が話せるようになるまで待っていてほしい。

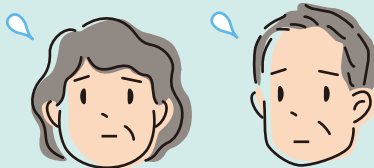
○「どうするの?」と聞かれると、親の「行って欲しい」という気持ちが伝わってくるようで嫌だ。「(お母さんは)どちらでもいいよ、また決めて教えてね。」と、選択肢が自分に委ねられているような聞き方をしてもらえると嬉しい。

○行く・行かないことをどちらにするのか問われることに問題はないが、どちらの答えになっても、肯定してほしい。否定されると次から答えにくい。

○「行くのか?」と聞かれたら、「行かなきゃいけないのかな。」って思うので、そもそもあまり聞かたくはない。
「今日は学校行くん??」「う〜ん…」「行かへんの?」「うん」のやり取りが楽でいい。



本人が生きていることに価値が見い出せず、
家族としては、つらそうに思います。どう対応
するのが良いのかわからず、戸惑っています。



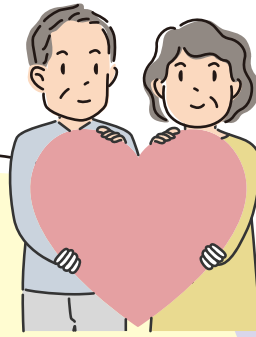
【本人の気持ちや考え】

○親にも心配をかけているとは分かっている。
消えてしまいたい、どうにもしんどい時がある。
ただ泣きじゃくりたいなあ。

○自傷行為をします。このしんどさは、そうすることでしか解決しな
いと感じるときがある。

○「死にたい。」と口にして、それを真っ向から否定されるのはしんど
い。「死ねば。」と返されても、自分に未来がないようでつらいな。





【家族に望む対応】

- おそらく「大丈夫か？」と聞かれると、心配をかけないよう「大丈夫」と言ってしまう。泣きじゃくる等、吐き出すようにしんどさを出せたときに、家族には「しんどいんやな。」と肯定してもらい、そばについておいてほしい。
- 「死にたいくらいしんどいんか。」と気持ちをそのまま受け止めてほしい。
- 「死にたいなんてダメだ。」等死にたい気持ちを否定するのではなく、そのつらさに寄り添ってくれたり、気持ちを分かってあげようとしたりしてほしい。それだけで、ただつらいだけではなくと思う。
- 子どもに「死にたい」等と言われたら、親も本当につらいと思うが、自分にとって頼れる存在でいてほしいと思うので、そのために親には親のつらい気持ちの相談先を別に持っておいて欲しい。

【関わりのポイント】

本人から「死にたい気持ち」を打ち明けられた場合は、家族一人で抱えるのではなく、躊躇せず専門家へ相談しましょう。

また「生きていることに価値が見いだせずつらそうに見える」場合には本人のつらい気持ちをまずは受け止める、見守る、寄り添う姿勢を示しましょう。

そして家族がしんどくなったら、家族だけでも相談する、相談機関で対応について助言をもらうといったことをしていただきたいと思います。

本人がこれから先のことをどのように考えているのか、親として気になっています。聞いていいのでしょうか。



【本人の気持ちや考え】

- 家の中で、顔を合わす度に問われている。「ちゃんと考えないと後で後悔するぞ。」と親として助言しなければと思うのだろうが。ただ言われても出来ないこともあるので、イラっとしてしまう時がある。
- 将来のことは自分も不安で、よく揉める。年齢が上がってくるにつれて焦りが強くなっている。外に出るって簡単なことだけれども、自分にしたら難しい。親の口調もイライラしているのか強くなる。親の心配も分かるけど…。
- その話題が出されると「きたか」という感じがある。自分でも考えなあかんけど、考えることを先送りしている。
- 将来のことはちょくちょく聞かれていましたが、僕はどう答えて良いか分からない。聞かれても答えを持っていないので、答えられません。
- 本心としては、働かないですむなら働きたくないなと思う。働いたことがないので働くことがよく分からず、イメージができない。働くってしんどいイメージはある。
- 自分としても不登校になってからずっと自分の将来について、どうなるんだろうと考えていた。誰でも考えていることだと思う。
- 先が見えなくて毎日不安。やらなければならないことはたくさんあることも分かっているが、失敗やこれから起こりそうな怖いことを考えてしまい、手を付けられません。
- 「親は先に死ぬんだよ。」と頻繁に言われており、その言葉には慣れてきた。ちゃんと将来、独立してほしい親の気持ちはよく分かるのだが、自分でもどうしようもない。親の手前、以前のような何でも頑張っていた自分に戻った方がいいのかなあと思うけど…戻ることも出来ないなあ。

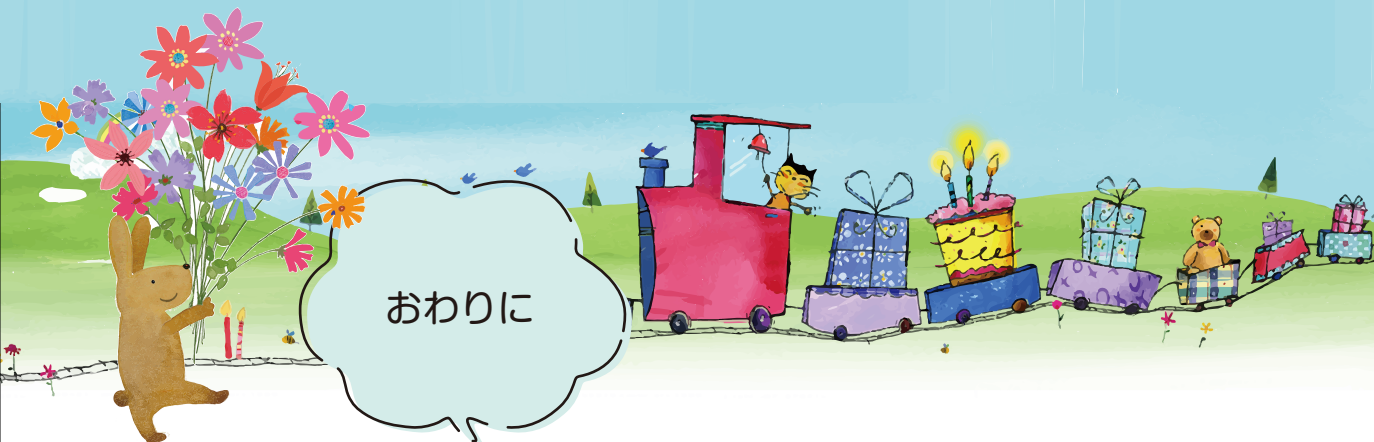
【関わりのポイント】

これから先のことを直接的にどうするのかと問うのは、負担が掛かります。
正論は言わないようにしましょう。
「私も心配しているよ。」というメッセージを伝えることが大切です。

【家族に望む対応】

- 親として、気に掛けてくれるのは嬉しく思う。ただ、出来ないことであるので、直球では聞いてほしくない。どうしたらいいんでしょうねえ。
- ずっと家にいて体調が悪くなったりしている時には聞いてほしくない。強い口調で聞くのはやめてほしい。声掛けは優しくしてほしい。ただ、同じ言葉でも、自分の状態によって良いときもあれば悪いときもあるのが現状だ。
- 普段は聞いてほしくない。アドバイスを求めない限り、してこないでほしい。聞き方も直球ではなく、「最近何か興味ある？」等軽い感じで聞いて欲しい。
- 自分としてもどうしたらいいのかが分からず、一人で考え続けていること。自分ひとりに考えさせるような言い方はやめて欲しい。「一緒に考えよう。」とか「お母さんも一緒に考えたいな。」と声をかけてほしい。





おわりに

当事者と共に過ごす家族は、当事者を取り巻く状況や状態が少しでも良くなるようにと関わり方に悩みます。しかし、家族や当事者にとって良くない事態や状況が起こったとき、「もしかして、あれが良くなかったのかな。」と、家族が取ったその対応を悔やんだり、責めたりすることが増えていくことがあります。そうした家族の後悔や自分を責める想いの積み重ねは、次第に声を掛けることへの不安となり、当事者に対しての言葉選びにより慎重にならざるを得ない心境をもたらしていきます。

今回のインタビューの中で、当事者に「家族に望む対応」について語っていただいた際、「ひきこもる以前と同じように」「ひきこもりか否かは関係なく」「ひきこもりというフィルターを通してではなく」といった『とにかく普通に、これまでと変わらずに関わって欲しい』という想いについて、多くの方々がお話してくださいました。一方で、「じゃあ、気を遣わず、尋ねたいことは素直に尋ねたらいいの?」と問われると、そうではないという回答も今回の当事者インタビューの中では多く見られました。

当事者にも、家族が自分に「非常に気を遣っていること」は十分伝わっていて、その上で、その多くは不要だと当事者は望んでいるのです。反応を気にしすぎる家族の態度は、結果として、当事者が家族に望む関わりとは正反対のものとなり、家族間の関係性にも良い影響は与えないことでしょう。

当事者のことを理解しながら、その中で家族もしんどくならないよう「当事者の気持ちも自分（家族）の気持ちも大切にしたい過ごし方」を模索していくことが出来ればよいと思います。ぜひ当事者の気持ちを知る一助として本冊子を活用していただきたいと思います。

最後に、本冊子の作成にあたって、困っている場面についてのお声を挙げてくださった当事者家族の皆様、勇気を出して経験をお話してくださった12名の当事者の方々、協力頂いた関係機関の方々に心より感謝申し上げます。

制作 認定特定非営利活動法人コムサロン21 都出 恵・田尻 悠梨亜

協力 神戸市看護大学看護学部 教授 船越 明子

兵庫ひきこもり相談支援センター播磨ランチ アドバイザー 貞本 範之

デザイン制作 デザインオフィスFBM うの はつみ

※この事業は、姫路市提案型協働事業補助金交付事業です。

お問い合わせ

姫路市総合福祉会館 福祉つながる窓口

所在地：姫路市安田3丁目1番地

T E L : 079-221-2303

M A I L : sfk-soudan@city.himeji.lg.jp

開所時間：月～金 8:35～17:20

(休み 土、日、祝、年末年始)

認定特定非営利活動法人コムサロン 21

所在地：姫路市呉服町48 大手前通りハトヤ第一ビル5・6階

T E L : 079-240-6299

M A I L : hikikomori@com21.or.jp

開所時間：月～土 10:00～17:00

(休み 日、祝、第2・第4土曜日、お盆、年末年始)

本冊子は、「兵庫ひきこもり相談支援センター 播磨ランチ」
HPからもご覧いただけます。

「播磨ランチ」HP

URL: <https://harima-branch.com>



こころが繋がるこの一冊

この事業は、姫路市提案型協働事業補助金交付事業です。

【事務局】

認定特定非営利活動法人コムサロン21

姫路市ひきこもり支援推進事業(ぷちたぶち)

兵庫ひきこもり相談支援センター播磨ブランチ

