


地域ごとの相談窓口


お住まいの地域	担当機関	電話番号
玉野市/瀬戸内市/ 吉備中央町	備前保健所	086-272-3934
備前市/赤磐市/ 和気町	備前保健所 東備支所	0869-92-5180
総社市/早島町	備中保健所	086-434-7057
笠岡市/井原市/ 浅口市/里庄町/ 矢掛町	備中保健所 井笠支所	0865-69-1675
高梁市	備北保健所	0866-21-2836
新見市	備北保健所 新見支所	0867-72-5691
真庭市/新庄村	真庭保健所	0867-44-2990
津山市/鏡野町/ 久米南町/美咲町	美作保健所	0868-23-0145
美作市/勝央町/ 奈義町/西粟倉村	美作保健所 勝英支所	0868-73-4054
倉敷市	倉敷市保健所	086-434-9823

 岡山市にお住まいの方はこちらへ

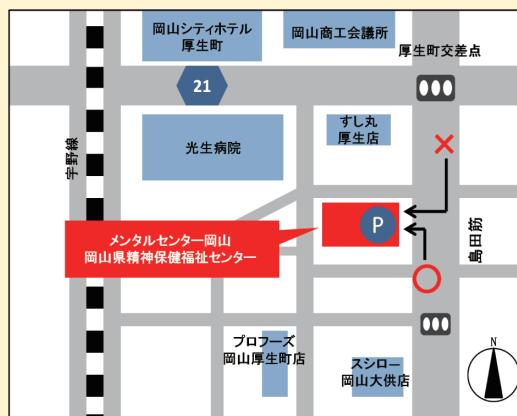
岡山市ひきこもり地域支援センター

☎ 086-803-1326

受付時間：月～金曜日（祝日・年末年始を除く）
9:30～12:00 / 13:00～15:00

 身近な地域でも、ひきこもりに関する相談をお受けいたします。

交通案内



※交通量が多いので車は左折でお入りください

★バス 岡電バス / 両備バス / 下電バス

【行き】 JR岡山駅～中庄駅・倉敷駅・東花尻方面
「中庄駅」「倉敷駅」「東花尻」行きのいずれかへ乗車、
「光生病院前」あるいは「厚生町商工会議所前」停留所下車 徒歩2分
【帰り】 厚生町商工会議所前～天満屋経由岡山駅行き

★タクシー・自家用車

岡山駅から所要時間 約10分 ※玄関前に駐車場8台（無料）

★徒歩

岡山駅から所要時間 約30分 

岡山市役所から所要時間 約15分

岡山県ひきこもり地域支援センター

〒700-0985

岡山県岡山市北区厚生町三丁目3番1号
メンタルセンター岡山 内
(岡山県精神保健福祉センター)

☎ 086-224-3188



岡山県 ひきこもり 地域支援センター

ひとりで抱え込まず
話してみませんか



岡山県マスコット ももっち

岡山県

ひきこもりとは？

「仕事や学校に行かず、かつ家族以外の
人との交流をほとんどせず、6か月以上
続けて家庭にとどまり続けている状態」のこ
とを指します。

(厚生労働省の定義より)

どうしてひきこもりになるの？

成績の低下、受験の失敗、職場不適合、
障害、病気などが原因となることが多いと考
えられますが、はっきりしないことも少なくあり
ません。

ひきこもりは「病名」ではなく「状態」です。
ご本人の状態に応じて、どのような支援が
できるかを一緒に考えていきましょう。

こんなことで悩んでいませんか？

- ・このままではいけないと思うけれど
どうしたらいいかわからない…
- ・人と関わることが苦手で
外に踏み出せない…



- ・どう接したらいいかわからない…
- ・子どもの将来が不安…



ひとりで悩まず
岡山県ひきこもり地域支援センターに
ご相談ください。

誰かに話すことで気持ちが軽くなり、
一緒に考えることで解決の手がかりが
見つかりやすくなります。



岡山県マスコット うらっち

ご利用案内

相談方法

まずは相談ダイヤルにお電話ください。
相談内容に応じ、来所相談や地域での訪
問相談、その他適切な関係機関とつな
がるよう支援させていただきます。

☎ 086-224-3188

受付日時

月曜日～金曜日
9:30～12:00 / 13:00～16:00
(祝日、年末年始を除く)

対象

岡山市以外にお住まいで、ひきこもり
の状態にあるご本人、ご家族など

※岡山市にお住まいの方は
岡山市ひきこもり地域支援センター
にご相談ください。

*相談は無料です。
*相談内容についての秘密は守られます。