

## ひきこもりとは

様々な要因の結果として、就学や就労、家庭外での交流などの社会的参加を避けて、家庭にとどまり続けている状態。

全く外出出来ない人や  
近所なら外出できる人など、  
状態は様々です。



## ひきこもり地域支援センターとは

ひきこもりに関する相談、情報や活動場所の提供、関係機関との連携、情報発信を行っています。  
電話相談、来所相談、訪問相談と、ニーズに合わせて対応しています。

来所相談と訪問相談をご利用の際は事前に予約をお願いいたします。

## ●主な事業内容

ひきこもりに関する  
電話相談・来所相談・  
訪問相談・関係機関  
への紹介・フリース  
ペース運営・啓発活  
動・当事者グループへのサポート・家族会への  
紹介など



## 相談方法

電話・来所・訪問による相談対応をしています。  
まずはお気軽にお電話ください。



## 相談受付

月曜日～金曜日 10時～16時  
(祝日・年末年始を除く)

来所相談・訪問相談は要予約

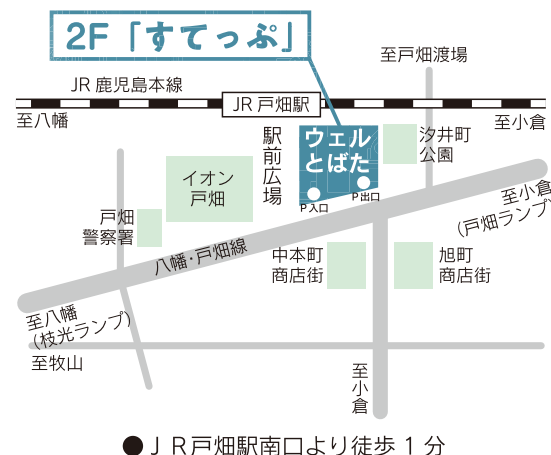
☎093-873-3130

※相談は無料ですが、ご利用に伴う電話代、交通費は相談者様のご負担になります。

※医療行為にあたる相談は承れません。

※対象年齢は、おおむね 18 歳以上です。

## 交通アクセス



## 北九州市ひきこもり地域支援センター すてっぷ

〒804-0067 北九州市戸畑区汐井町 1 番 6 号  
ウェルとばた 2 階

TEL : (093) 873-3130

FAX : (093) 873-3133

E-mail : step@step-kita.com

URL : <http://www.step-kita.com/>

開所日 : 月曜日～金曜日(祝日・年末年始を除く)

開所時間 : 9 時～17 時(相談受付: 10 時～16 時)



## 相談料 無料

ひきこもりで悩んだときは、  
自分たちだけで抱え込まずに

ご相談ください。

一緒に考えていきましょう。

# ゆるやかに、確実に、いまできるスタートを

すてっぷは、ホップ・ステップ・ジャンプの3ステップをお手伝いします。



## ホップ

- このままだと将来が不安…
- 本人にどう接したら良いか？
- 家から出られないけど、話をしたい。
- どのようなサポートがあるか？

### 電話相談、 来所相談、訪問相談が ご利用できます

※対象：ご本人、ご家族、  
ご友人、その他  
※相談内容に関しては  
秘密を厳守します。

…など

状況は、それぞれ違います。誰かに話すだけで気持ちが少し楽になるかもしれません。お気軽に何度でもご利用ください。

## ジャンプ

- 就労、就学、ボランティア等にチャレンジしたい。

### 関係機関を 紹介します

次のステップを応援するために、その人に合った機関を紹介します。他の機関をご利用中でも、必要に応じて、すてっぷをご利用ください。

## ステップ

- 外には出ているけど、人と話をする機会が少ない。
- 対人コミュニケーションを練習したい。
- 同じような体験をしている人と話をしたい。
- 家以外の居場所が欲しい

…など

### ご本人に合わせた活動を 紹介します

フリースペースの利用、  
グループ活動、講座、イベント、  
体験活動、学習会、当事者会、  
家族会などの紹介、情報提供

※ご本人だけではなく、  
親子参加、ご家族のみで  
参加できるものもあります。

できそうなこと、  
関心の持てそうな  
ものから、  
ご自分のペースで  
始めてみましょう。



### フリースペースとは…

集まった人たち同士で、お話をしたり、お茶を飲んだりして、ゆっくりしたひとときを過ごしてもらう場所です。ご利用希望の方は、お問い合わせください。利用条件等を説明いたします。

※参加費が必要です。  
※治療中・通院中の方は、  
主治医とご相談の上  
ご利用ください。

。\*\*\*。\*\*\*。\*\*\*。\*\*\*。

## 「やわらかカフェ通信」 を発行しています

。\*\*\*。\*\*\*。\*\*\*。\*\*\*。

「やわらかカフェ通信」では、すてっぷの1ヶ月の活動予定、フリースペース、親の会、イベント等の情報をお知らせしています。毎月末発行です。

### 入手方法

- 当センターでお渡ししています。
- ホームページからダウンロードできます。

こちらについても、  
すてっぷに  
お問い合わせください。



## 当事者会

ひきこもり経験をもつ人たちの集まりです。

## 家族会

親、きょうだい等のご家族のために開かれています。希望者は、地域の家族会につながります。