

中学生・高校生世代のみなさんへ

つらい気持ち、ひとりで抱えなくていいよ。

あなたのペースで、
大丈夫。ゆる〜く
つながろう相談は
無料です
(秘密は守ります)対象：中学生・高校生世代の方と、その保護者の方
学校に通っていない方もご相談いただけます。

学校に戻ることも、すべてじゃない。

今はうまくいなくても、未来は変えていけるよ。
どんな気持ちでも、まずは話してみませんか？

人と会うのがしんどい

気分が落ちこむ

将来が不安

家族のこと

何をしたらいいかわからない

…どんなことでもOK

こんな気持ち、
ありませんか？

- ☐ 学校に行くのがつらい
- ☐ 家から出るのがしんどい
- ☐ 何もやる気が出ない
- ☐ 誰かに話を聞いてほしい
- ☐ どうしたらいいかわからない

ひとつでも当てはまったら、
相談してみてください。

相談したからといって、学校に戻らなくても大丈夫です。

あなたの気持ちを
大切にします無理にがんばらなくていい。
あなたのペースで、
一緒に考えます。話すだけでも
大丈夫うまく話せなくてもOK。
聴くだけの相談も
できます。一緒に考える
味方がいますあなたの「これから」を、
一緒にゆっくり
考えていきます。

相談窓口設置場所	住所	電話	メール
ひきこもり・ソーシャルブリッジ・プロダクション (HSP) (一般社団法人 いまここ親の会)	大聖寺南町チ 35-7	070-5633-2667	dekunobodo@yahoo.co.jp
小規模多機能ホームきんめい (社会福祉法人 共友会)	野田町タ 8 番地 1	090-2376-2224	thirdplace.kinmei@gmail.com
いこいの家 (医療法人社団 長久会)	山代温泉 11 の 108 番地 2	0761-77-3315	ikoinoie.chokyu@gmail.com
加賀市役所 相談支援課	大聖寺南町ニ 41 番地	0761-72-1370	soudanshienka@city.kaga.lg.jp

石川県の相談窓口	住所	電話	メール
加賀ひきこもり地域支援センター	幸町二丁目 60 番地	0761-76-5750	kagacenter@chokyuhukushi.jp
南加賀保健福祉センター	小松市園町ヌ 48	0761-22-0796	

まずはご連絡ください。メールでも受け付けています