

ひきこもりの状態にある方やご家族からのご相談

北海道ひきこもり成年相談センター / 札幌市ひきこもり地域支援センター

* 公益財団法人北海道精神保健推進協会（こころのリカバリー総合支援センター）内に設置している、ひきこもりに関する第一相談窓口です。直接相談に応じ、必要な助言、関係機関と連携し解決に向けた具体的な方法をとともに考えていきます。

* 北海道の方であれば、ご本人、ご家族、支援者など、どなたからの相談にも応じています。

電話相談	011-863-8733	月～金： 9：30～12：00 13：00～16：00
来所相談	予約制（上記の電話番号）	月～金： 9：00～17：00
メール相談	http://www.kokoro-recovery.org/hikikomori-mail/index.html	
出張相談	予約制（011-861-6353）※札幌市民のみ原則水・土・日（各区年4回）	
訪問相談	※電話相談や来所相談後に検討した場合のみ	

北海道立精神保健福祉センター

* 周囲になじめない、コミュニケーションがうまくいかない、人と接するのが怖い、学校や仕事に行けなくなった、いらいらして親を責めたり、暴力を振るう…等、ご本人やご家族、支援者などの相談に応じています。

* 青年期親の会（対人不安、こだわり、抑うつ、ひきこもり等の青年について悩んでいる親（家族）を対象としたグループ支援も行っています。

電話相談	0570-064-556	月～金：9：00～21：00 土日祝：10：00～16：00 年末年始（12/29～1/3）を除く
来所相談	011-864-7000	月～金：8：45～17：30（事前予約制） 祝日、年末年始（12/29～1/3）を除く
ホームページ	http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/sfc/sodan.html	

札幌こころのセンター（札幌市精神保健福祉センター）

* こころの健康に関する電話相談のほか、依存症に関する専門相談に応じています。

電話相談	011-622-0556	月～金：9：00～17：00 年末年始（12/29～1/3）を除く
	0570-064-556	月～金：17：00～21：00 土日祝：10：00～16：00 年末年始（12/29～1/3）を除く
ホームページ	https://www.city.sapporo.jp/eisei/gyomu/seisin/index.html	

* ひきこもりの状態にある本人やその家族等が集まり交流する場として、集団型支援拠点「よりどころ」を開催しています。

- ・当事者の会 原則毎月第1及び第3月曜日、第2及び第4水曜日13：30～15：30
- ・家族の会 原則毎月第2及び第4月曜日、第1及び第3水曜日13：30～15：30

※毎月1回はオンラインにて開催しています。

- ・参加費無料・途中入退場自由

※オンライン開催時は事前申し込みが必要です。

札幌市若者支援総合センター（Youth + センター）

* 働きたい、友達を作りたい、生活リズムを整えたい…若者が抱える様々な悩みや希望に寄り添い、実現に向けたサポートをしています。どこに相談して良いかわからない方に、適切な支援機関を紹介する、ワンストップの相談窓口です。

電話相談	011-223-4421	月～土：10：00～18：00 祝日・年末年始・休館日を除く
来所相談	予約制（上記電話番号）	
メール相談	sapporo-saposute@syaa.jp	
ホームページ	https://www.sapporo-youth.jp/center/	

全国ひきこもりKHJ家族会連合会北海道「はまなす」

*平成14年に北海道に設立された全国組織のひきこもりの家族会です。ひきこもりのお子さんを持つ親たちが毎月集まり、年齢やひきこもり状態別などの小グループに分かれた話し合いや、当事者の集まり（すなはま）を開催しています。また、年数回、学習会を行っています。

問合せ先	090-3890-7048 平日10:00~19:00 土日/祝日/年末年始を除く	e-mail	info@hokkaido-hamanasu.com
ホームページ	https://hokkaido-hamanasu.com/		

特定非営利活動法人レター・ポスト・フレンド相談ネットワーク

*発達障がいや精神的な困難など、社会の中で生きにくさを感じるひきこもり当事者に対して、手紙や電子メールを中心とした双方に無理のないピア・サポート活動をすすめる団体です。
*当事者の会（SANGOの会）を立ち上げ、地方でも展開するなど、中高年ひきこもり当事者の貴重な居場所づくりに尽力するとともに、札幌市の委託を受け、札幌こころのセンター、札幌市ひきこもり地域支援センターと協同で、公設民営の居場所「よりどころ」当事者の会・家族の会を運営しています。

問合せ先	090-3890-7048 平日10:00~19:00 土日/祝日/年末年始を除く	e-mail	info@letter-post.com
ホームページ	https://letter-post.com/		

最終更新日：2023.11