

ひきこもりに悩んでいる方へ

気軽に相談したり、自由に集える居場所があります

ひきこもりは、どの年齢からでも、誰もがなりうる状態で、きっかけも人それぞれです。

社会的参加を避け、おおむね家庭にとどまり続けている状態のことです。決して「甘え」や「怠け」ではありません。



本人

「外出は必要最低限」「人との交流なんて…」
「家族としか話していない」
「変わりたいけど、変わらされるのが怖い」



家族

「もしかして“ひきこもり”かもしれない」
「どう接すればいいかわからない」
「見守っているだけでいいのだろうか…」

一步を踏み出して
みませんか？

※「ひきこもり」笑顔へ一歩～ご家族のためのパンフレット～、ひきこもり白書2021の自由記述より

【相談先】 ※どなたでも相談できます（無料）

● NPO 法人 ヴィダ・リブレ

火曜日～土曜日 13：00～17：00

（※年末年始・お盆を除く）

住 所：美浜町和田 1131-2

電 話：080-1490-5927

E-mail：vidalibre.amigo@gmail.com

ご本人、ご家族のみのご利用も可能です。

専門家による個別相談やひきこもり経験のある者がサ
ポーターとして活動し相談を受け付けています。

「プチ家出の場所」として居場所支援も行っています。

まずは、お気軽にご連絡ください。



NPO 法人ヴィダ・リブレ
ホームページ

● ひきこもり相談窓口 市役所 2 階（健康福祉課内）

申し込み受付中！！

主催：御坊市ひきこもり支援連絡協議会

ひきこもりを理解する

～ひきこもり経験者として伝えたいこと～

参加費無料

日時：9月28日（土）

13：30～15：30（開場13：00～）

場所：御坊市民文化会館 小ホール

定員：先着100名

※当日参加も可能ですが、定員に達した場合は、入場をお断りする場合があります。

※当事者、経験者、ご家族、支援者、その他関心のある方など、どなたでも参加できます。

お申し込みはこちらから

電話（健康福祉課 ☎
23-5645）でもお申
し込みいただけます。



一般社団法人 ひきこもりUX会議 代表理事 林 恭子さん

高校2年で不登校、その後30代まで断続的にひきこもる。

信頼できる精神科医や、同じような経験をした仲間達と出会い、少しずつ自分を取り戻す。

2012年から「自分たちのことは自分たちで伝えよう」と“当事者発信”を開始し、イベント開催や講演、研修会の講師などの当事者活動をしている。

著書：『ひきこもりの真実－就労より自立より大切なこと』（ちくま新書）

ひきこもりUX会議とは、「※不登校、ひきこもり、発達障がい、セクシュアル・マイノリティの当事者・経験者らで立ち上げた当事者団体です。様々な背景に起因する「生きづらさ」を「ユニーク・エクスペリエンス＝固有の体験」と捉え、イベントや調査、メディアを通じて、一人ひとりが自分の人生を自分でデザインできる社会を目指して活動しています。＊」