

令和8年4月1日から ひきこもり相談窓口

を開設します

相談
無料

秘密
厳守

心のモヤモヤや悩み、言葉にならない
お気持ちを聴かせてください

ご本人

今後どうすればいい
かわからない

家族がいなくなった
後のことが心配

外出や人と会う
ことが不安

本人にどう接して
いいかわからない

ご家族



話すことが、はじめの一步に
つながるかもしれません。
お一人で抱えず、まずはお気軽
にご相談ください。

- 松山市在住のひきこもりに悩むご本人やご家族などの
相談をお受けしています。

相談先	受付時間等
松山市保健所 保健予防課 ひきこもり相談窓口 【専用ダイヤル】089-911-1828 【相談等受付メールアドレス】 re-start@city.matsuyama.ehime.jp	月～金曜日 8:30～17:15 (休日・祝日・年末年始を除く) ●必要な支援や情報を提供します。 ●来所相談はご予約制です。 ●状況に応じて訪問も実施しています。 ●メール返信にはお時間を要する場合があります。



※裏面もご覧ください



Q. 「ひきこもり」とは何ですか？

仕事や学校へ行かず、かつ家族以外の人との交流をほとんどせずに自宅にこもっている状態とされています（厚生労働省 参照）。

ひきこもりとは病名ではなく、状態を表す言葉です。

ひきこもりは特別なことではなく、誰にでも起こり得ます。

Q. どんなことを相談すればいいですか？

日頃のお気持ちや悩み、困りごと、気になっていることなど、お気軽にご相談ください。

匿名でのご相談も可能です。

Q. 対象年齢はありますか？

ご年齢に関わらず、何歳の方でもご相談いただけます。

Q. 家族だけでも相談できますか？

ご家族は、ご本人の一番身近な支援者です。

ご家族の方もお気軽にご相談ください。



ひきこもり支援コーディネーターが、あなたのペースでお話を
おうかがいします。

相談方法

電話相談

まずはお気軽にご相談ください

専用ダイヤル☎ 089-911-1828

来所相談（予約制）

ゆっくりお話しできる相談室をご用意しています。

訪問相談（応相談）

状況に応じてご家庭等へ訪問し、お話をうかがいます。相談日、相談場所（原則松山市内）等の詳細はご相談ください。