

県内全域および全国エリア▷

県内全域

NPO法人 マインドファースト

臨床心理士・精神保健福祉士・看護師・保健師・医師及びその他の支援者の協力のもとメンタルヘルスの推進と心のケアシステムの充実に向け活動を行っています。

☎ 090-9455-9164
✉ info@mindfirst.jp

相談する

個別相談

こちらの相談、家族相談やカウンセリングを受け付けています。

【対象】 孤立し、心の健康問題を抱えている方

【実施】 面接相談は要予約、ピア電話相談は毎週水曜日 11:00-14:00 ※予約不要

📍 高松市本町9-3 白井ビル403 JR「高松」駅から徒歩15分、ことでん「片原町」駅から徒歩10分

☎ 087-822-4115 (ピア電話専用)

出会う

ピアワークス

ピアカウンセリング(仲間同士のカウンセリング)を中心にした集まりで、誰もがくつろげる居場所作りを目指しています。

【対象】 孤立し、心の健康問題を抱えている方

【実施】 毎月 第3日曜日 14:00-16:30

📍 高松市丸亀町1-1 丸亀町レッツホール4Fカルチャールーム JR「高松」駅から徒歩15分、ことでん「片原町」駅から徒歩5分

出会う

リトリートくま

学校や職場などの地域生活で「疲れたな…」と感じた時、日常から離れてゆったりしてみてはいかがですか。活動メニューをあらかじめ決めず、柔軟に対応しています。

【対象】 不登校、ひきこもりなどの子どもや若者

【実施】 毎週水曜日 13:00-15:00

📍 三豊市詫間町詫間677-11 JR「詫間」駅から徒歩18分

出会う

おどろば

ひきこもり当事者をもつご家族を対象にした支援グループです。毎月グループミーティングを行っています。

【対象】 ひきこもり当事者をもつご家族

【実施】 毎月 第1・3土曜日 14:00-16:00

📍 高松市木太町2541-2 高松市木太北部会館 JR「木太町」駅から徒歩10分

県内全域

一般社団法人 hito.toco

不登校、ひきこもりの経験者を中心とした自助グループをきっかけに設立。「人と社会を心でつなぐ」ことを目指し、不登校やひきこもり等の相談窓口・家族会・働くことに障害のある方の就労支援等に取り組んでいます。

📍 高松市瓦町2-2-13 新瓦町ビル5F ことでん「瓦町」駅から徒歩5分

☎ 087-862-5115
✉ info@hitotoco.or.jp

相談する

ひきこもり等相談支援

「ひきこもりで悩んでいる」「人間関係に不安」「学校に行けていない」など、1人で悩まず、ぜひご相談ください。一緒に考えましょう。

【対象】 主に10代~50代の不登校、ひきこもり、働かれない方等

【実施】 状況に応じて、電話、メール、オンライン、来所相談、家庭訪問を実施

働くこと

就労移行支援ヒトコ

働くことに障害のある方を対象にコミュニケーションやビジネスマナー等のセミナーや職業体験など、就職活動のサポートから就職した後の職場定着の支援を行っています。

【対象】 企業等への就職を希望する18歳~65歳未満の障害や難病のある方

【実施】 月~土 8:30-17:30 (年末年始を除く)

出会う

ひととこファ

我が子の成長に戸惑うことはありませんか?ご家族中心の座談会です。ご家族の他に専門職や当事者・経験者も参加します。困りごとの多様性について、一緒に考える会です。

【対象】 不登校やひきこもり、障がいをお持ちである等の子どもを育てるご家族のほか、専門職及び当事者・経験者など

【実施】 基本第2日曜日 10:00-12:00 ※要予約

全国エリア

さぬきポレポレ農園

不登校になっている人、社会に出ることが困難になっている人、発達障がいなどで苦しむ人たちが全国から集まり、農作業を通じて新しい自分づくりをし、学校や社会への復帰につなげていきます。※月謝会費有り

📍 さぬき市大川町富田西2348-1 ひまわりハイツ C-102 大川バス長尾線「簡野」バス停下車7分

☎ 0879-43-0625
✉ sanuki_polepole@yahoo.co.jp

相談する

電話、面接相談

電話、来所、訪問による相談も行っています。まずは電話にてご連絡ください。

【対象】 不登校、ひきこもり、障がいを持っている人

【実施】 随時

出会う

居場所

事務所兼居場所があり、短期の宿泊も可能

【対象】 不登校、ひきこもり、障がいを持っている人

【実施】 毎日

働くこと

農園内での販売等

①農園内で対人関係の練習
②カウンセラーと共に自分に合った仕事探し

【対象】 不登校、ひきこもり、障がいを持っている人

【実施】 随時

相談する

親の会・家族会


必要に応じて個人相談も可能

【対象】 不登校、ひきこもり、障がいを持っている人のご家族

【実施】 毎月1月曜 13:00-17:00

ひきこもり

全国さまざまな場所で開催されているひきこもりの当事者・経験者が集まる当事者会から、あなたに合った居場所を探すことができるプラットフォーム、いわば当事者会のオンラインカタログです。オンラインで開催される当事者会は基本的に全国どこからでもご参加が可能です。





ひきこもりなどの
生きづらさを抱えた方と
そのご家族のための

地域資源 ブックマーク

2021
年度版

香川エリア版

県内全域

一般社団法人 もも

何らかの理由で学校に行かない・行けない子どもや若者を対象に、居場所づくりや学習支援をおこなっています。

📍 高松市太田上町1287-6 ことでん「太田」駅から徒歩8分、「伏石」駅から徒歩9分

☎ 087-899-5340
✉ manabiyamomo@gmail.com

相談する

まなびやもも

不登校など学校や社会生活に不安や悩みのある子どもや若者が気軽に立ち寄り、お話ししたり相談したりできる場です。

【対象】 不登校、別室登校、行き渋り、ひきこもりなどの子どもや若者とご家族

【実施】 月 17:00-18:30 学習支援
●第1,2,3火曜日 17:00-20:30 もものパー
●金 14:00-16:00 プリースペース
●第2,4土曜日 18:30-19:30 りこのキッチン

県内全域

社会福祉法人ラーフ 支援センターウイズ

発達障がいの方(16歳以上)、または発達障がいの可能性のある方向けの居場所を行っています。そのほかにも色々な活動を通じて職業体験や交流の場を提供しています。スイーツの販売もしています。お気軽にお立ち寄りください。

📍 観音寺市栄町3-5-3-2 JR「観音寺」駅から徒歩5分

☎ 0875-24-8111
✉ with2011@sea.plala.or.jp

相談する

相談日

相談員がセンターに来所してお話しをお聞きします。家庭訪問、お電話での相談も可能です。お気軽にご利用ください。

【対象】 ひきこもり当事者、そのご家族などどなたでも

【実施】 第1,第3水曜日 13:00-16:30 (祝日の場合は休み) ※要予約

出会う

支援センターウイズ

家から出るのが億劫、家から出るきっかけが見つからない、誰かに話を聞いてほしいという方向けの居場所です。まずはスタッフとゆっくりおしゃべりませんか。

【対象】 ひきこもり当事者

【実施】 第1,第3火曜日 16:00-18:00 (祝日の場合は休み)

県内全域

NPO法人ミュージック サポート・ネットワーク さびぶなぼ

障がいのあるなしに関わらず、音楽の力で心の扉を開け、心と身体を健康にすることを目指します。

📍 観音寺市栗井町1122-3 ハレオハナ内 観音寺乗り合いバス循環線「常次」バス停より徒歩5分

☎ 080-4030-1150

相談する

みんなの広場 koko

不登校やさまざまな生きにくさを抱える人、産後うつや子育て中で悩みを抱える人がゆったり過ごせる場です。食事会や音楽など各種イベントを通じて、少しでも心の扉が開いていく居場所を目指しています。

【対象】 不登校、ひきこもり当事者、さまざまな生きにくさを抱えている人

【実施】 毎週土曜日 10:00-15:00

県内全域

NPO法人 ペアレントメンター かがわ

メンターとは信頼のおける相談相手。共感しながらの視点でお話を聞いたり情報提供する支援活動をしています。

📍 活動場所はその都度相談先に向向って行っています。

☎ 080-2978-8304
✉ info@pmentor-kagawa.org

相談する

ご家族向け個別相談や、ペアメンcafé(語り合い相談)

同じような悩みを持つ親同士で共感して話し合い、子育て経験からアドバイスをするところです。個別相談café事業などを行っています。詳細はお問い合わせください。

【対象】 不登校、ひきこもりのご家族

【実施】 要相談

県内全域

住まいや暮らし、就労、生活困窮についての相談

市役所・町役場の相談窓口

各市町には「不安や心配事が多く、気持ちが不安定」、「家族がひきこもり状態でどう対応すればいいかわからず困っている」等の悩みに関して相談できる窓口があります。

【受付時間】 月~金 8:30-17:15(祝休日・年末年始を除く)

丸亀市福祉課 ☎ 0877-24-8805
丸亀市健康課 ☎ 0877-24-8806
坂出市けんこう課 ☎ 0877-44-5006
坂出市ふくし課 ☎ 0877-44-5007
普通寺市社会福祉課 ☎ 0877-63-6339
観音寺市社会福祉課 ☎ 0875-23-3963
さぬき市国保・健康課 ☎ 0879-26-9908
さぬき市障害福祉課 ☎ 0879-26-9903
東かがわ市保健課 ☎ 0879-26-1229
三豊市福祉課 ☎ 0875-73-3015
土庄町健康福祉課 ☎ 0879-62-7002
小豆島町健康づくり福祉課 ☎ 0879-82-7038
三木町福祉介護課 ☎ 0877-81-3304

三木町住民健康課 ☎ 087-891-3303
直島町住民福祉課 ☎ 087-892-3400
宇多津町健康増進課保健センター ☎ 0877-49-8008
宇多津町保健福祉課相談支援センター ☎ 0877-49-8028
綾川町健康福祉課 ☎ 087-876-1113
綾川町健康福祉課えがお ☎ 087-876-2525
綾川町いきいきセンター ☎ 087-878-2212
琴平町子ども・保健課 ☎ 0877-75-6719
琴平町住民福祉課 ☎ 0877-75-6723
多度津町健康福祉課 ☎ 0877-33-1134
多度津町保健センター ☎ 0877-32-8500
まんのう町福祉保険課 ☎ 0877-73-0124
まんのう町健康増進課 ☎ 0877-73-0126


香川県社会福祉協議会 ☎ 087-861-2233
自立相談支援センター たかまつ ☎ 087-802-1081
丸亀市自立相談支援センター あすたねっと ☎ 0120-783-294 ☎ 0877-22-4976
坂出市ふくし課 ☎ 0877-44-5007
坂出市社会福祉協議会 ☎ 0877-46-5078
ぜんつうじ生活自立相談支援センター つながるねっと ☎ 0120-279-482 ☎ 0877-63-6401
観音寺市社会福祉協議会 ☎ 0875-25-7752
さぬき市自立相談支援センター おうえんネット ☎ 0120-169-941 ☎ 0879-26-9940
東かがわ市社会福祉協議会 ☎ 0879-26-1151

地域資源 ブックマーク

ひきこもり UX会議

「ひきこもりUX会議」は、不登校、ひきこもり、発達障がい、性的マイノリティの当事者・経験者らで立ち上げたクリエイティブチームです。

さまざまな生きづらさや孤独を解放し、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、当事者の視点から「生存戦略」の提案・発信を続けています。



県内全域

居場所 ネムの木 まるがめ

丸亀市内で高齢者施設の運営を行うとともに、障害児の通所サービスをしています。障害児への通所サービスの経験を生かし、2019年から居場所運営を行っています。

📍 丸亀市川西町南258-1 (ネムの木建物内4階) 丸亀コミュニティバス「丸亀水鏡」川西ふれあい会館」から徒歩6分

☎ 087-758-7707

出会う

居場所 ネムの木まるがめ

不登校・高校中退、若年無業など、様々な困難を有する子どもや若者が気軽に立ち寄り、自由に過ごしながら、他者とのつながりを持つ居場所です。

【対象】 不登校、ひきこもりの子どもや39歳までの若者とご家族

【実施】 毎週水曜日 15:00-17:00

県内全域

ひきこもり 自助グループ Lamp

ひきこもり当事者・経験者によるつづられた自助会です。安心で、社会的な孤立を避けるためにゆるやかに他者と継続的に繋がれる場所をめざしています。

📍 丸亀市大手町2-1-7 JR「丸亀」駅から徒歩15分

☎ 0877-98-3163
✉ f-chiiki@fujimien.org
https://www.facebook.com/nonbiyariyaru/

出会う

ひきこもり自助グループLamp

参加者のほとんどがひきこもり当事者・経験者です。決まったプログラムがある場合も、ない場合もあります。プログラムがある場合も、一人で過ごしても構いません。途中参加、途中退出、出入り自由です。

【対象】 不登校、ひきこもり当事者・経験者、心の悩みを抱えている方、対人関係に苦手意識を持っている方、日常生活に不快感を感じている方

【実施】 毎月第3日曜日 13:00-16:00 ※事前申込制

県内全域

香川県ふじみ園

社会福祉法人香川県社会福祉事業団 香川県ふじみ園が提供する居場所。会場は丸亀市保健福祉センター(ひまわりセンター)です。

📍 丸亀市大手町2-1-7 JR「丸亀」駅から徒歩約15分

☎ 0877-98-3163
✉ f-chiiki@fujimien.org
https://www.facebook.com/nonbiyariyaru/

働くこと

のんびりやろうかい

カフェのような雰囲気でお気軽に参加できるようなし、同じ困難を抱えた人たちの語り場を聞かれています。匿名で参加可能です。

【対象】 ひきこもり当事者、経験者、発達障がい者

【実施】 月2回 ※不定期 (Facebookページでお知らせします)

県内全域

ハローワーク高松

ハローワーク丸亀
ハローワーク坂出
ハローワーク観音寺
ハローワークさぬき東かがわ出張所
ハローワーク土庄

📍 ハローワーク高松 ☎ 087-869-8609
📍 ハローワーク丸亀 ☎ 087-823-8609
📍 ハローワーク丸亀 ☎ 0875-73-3015
📍 丸亀市中府町1-6-36 ☎ 0877-21-8609
📍 ハローワーク坂出 ☎ 0877-46-5545

📍 ハローワーク観音寺 ☎ 0875-25-4521
📍 さぬき市長尾東899-1 ☎ 0879-52-2595
📍 ハローワークさぬき東かがわ出張所 ☎ 0879-25-3167
📍 ハローワーク土庄 ☎ 0879-62-1411

働くこと

専門のスタッフが就職に関する悩みごとについて相談に応じるほか、関係機関とも連携した就職支援を実施しています。

【対象】 就職を希望し、就職できる状態にある方

【実施】 月~金 8:30-17:15 (祝休日・年末年始を除く) ※不定期 (お申し込みは高松の月~金、第2・4土曜日 9:30-18:00 (祝休日・年末年始を除く))

県内全域

ハローワーク高松

ハローワークさぬき
ハローワーク土庄

📍 ハローワーク高松 ☎ 0879-26-9908
📍 ハローワークさぬき ☎ 0877-75-6723
📍 ハローワーク土庄 ☎ 0879-62-1411

相談する

住まいや暮らし、就労、生活困窮についての相談

市役所・町役場の相談窓口

各市町には「不安や心配事が多く、気持ちが不安定」、「家族がひきこもり状態でどう対応すればいいかわからず困っている」等の悩みに関して相談できる窓口があります。

【受付時間】 月~金 8:30-17:15(祝休日・年末年始を除く)

丸亀市福祉課 ☎ 0877-24-8805
丸亀市健康課 ☎ 0877-24-8806
坂出市けんこう課 ☎ 0877-44-5006
坂出市ふくし課 ☎ 0877-44-5007
普通寺市社会福祉課 ☎ 0877-63-6339
観音寺市社会福祉課 ☎ 0875-23-3963
さぬき市国保・健康課 ☎ 0879-26-9908
さぬき市障害福祉課 ☎ 0879-26-9903
東かがわ市保健課 ☎ 0879-26-1229
三豊市福祉課 ☎ 0875-73-3015
土庄町健康福祉課 ☎ 0879-62-7002
小豆島町健康づくり福祉課 ☎ 0879-82-7038
三木町福祉介護課 ☎ 0877-81-3304

三木町住民健康課 ☎ 087-891-3303
直島町住民福祉課 ☎ 087-892-3400
宇多津町健康増進課保健センター ☎ 0877-49-8008
宇多津町保健福祉課相談支援センター ☎ 0877-49-8028
綾川町健康福祉課 ☎ 087-876-1113
綾川町健康福祉課えがお ☎ 087-876-2525
綾川町いきいきセンター ☎ 087-878-2212
琴平町子ども・保健課 ☎ 0877-75-6719
琴平町住民福祉課 ☎ 0877-75-6723
多度津町健康福祉課 ☎ 0877-33-1134
多度津町保健センター ☎ 0877-32-8500
まんのう町福祉保険課 ☎ 0877-73-0124
まんのう町健康増進課 ☎ 0877-73-0126


香川県社会福祉協議会 ☎ 087-861-2233
自立相談支援センター たかまつ ☎ 087-802-1081
丸亀市自立相談支援センター あすたねっと ☎ 0120-783-294 ☎ 0877-22-4976
坂出市ふくし課 ☎ 0877-44-5007
坂出市社会福祉協議会 ☎ 0877-46-5078
ぜんつうじ生活自立相談支援センター つながるねっと ☎ 0120-279-482 ☎ 0877-63-6401
観音寺市社会福祉協議会 ☎ 0875-25-7752
さぬき市自立相談支援センター おうえんネット ☎ 0120-169-941 ☎ 0879-26-9940
東かがわ市社会福祉協議会 ☎ 0879-26-1151

掲載内容は2021年12月時点の情報です。ご利用前に各団体・施設にお問い合わせいただくことをおすすめいたします。

安心できる居場所がほしい、
共鳴し合えるひとに会いたい、
親身に話を聴いてほしい、自分らしくはたらかきたい…。

抱えきれない思いを持ち寄れる場所、
力になってくれる窓口や専門機関、
そんな、香川エリアの「地域資源」があつめました。

ブックマーク
しおりを本に挟んでおきたいに、
ぜひお手もとに、また心に留めておいてください。

2021年12月発行
制作・発行：一般社団法人ひきこもりUX会議  <https://uxkaigi.jp/>
協力：香川県・高松市・丸亀市・坂出市・普通寺市・観音寺市/さぬき市/東かがわ市/三豊市/土庄町/小豆島町/直島町/宇多津町/綾川町/琴平町/多度津町/まんのう町/一般社団法人 hito.toco / K/HJ 香川県オリーブの会

このリーフレットは、「厚生労働省」生活困窮者及びひきこもり支援に関する民間団体活動助成事業」における「ひきこもり当事者・家族・支援領域のプラットフォーム「Junction(ジャンクション)」整備構築事業」の一環として制作しました。