

ひきこもりに関する 相談窓口



ひきこもり全般の相談

職場や学校になじめず外に出られなくなったり、家族以外との交流が持てなくなったご本人やご家族の相談を受けています。どんなことでもかまいません。お気軽にご相談ください。

相談窓口	電話	電話日時	メール・その他
音更町こもりびと相談 (音更町福祉課)	0155-42-2111 内線 518	平日 8:45 ~ 17:30	fukushika@town. otofuke.hokkaido.jp  ZOOM による相談も できます (要予約)
北海道ひきこもり成年 相談センター	011-863-8733	平日 9:30 ~ 12:00 13:00 ~ 17:00	hikikomori@kokoro- recovery.org
こころの健康相談 (北海道帯広保健所)	0155-21-9110	平日 8:45 ~ 12:00 13:00 ~ 17:00	医師による相談が できません (要予約)
こころの電話 (北海道立精神保健福祉センター)	011-864-1294	月~金 9:00 ~ 21:00 土日祝 10:00 ~ 16:00	SNS 相談 
こころの電話 (厚生労働省)	0570-064-556 (全国共通ナビダイヤル)	月~金 9:00 ~ 21:00 土日祝 10:00 ~ 16:00	

不登校に関する相談

学校に行きづらくなった人の相談を受けています。



相談窓口	電話	電話日時	メール・その他
総合教育相談 (音更町教育委員会)	0155-42-4236	平日 8:45 ~ 17:30	
音更町こども家庭センター (保健センター)	0155-42-6200	平日 8:45 ~ 17:30	
北海道教育委員会十勝教育局	0155-23-4950	平日 8:45 ~ 17:30	
子ども相談支援センター (北海道教育委員会)	0120-3882-56	毎日 24 時間対応	sodan-center@ hokkaido-c.ed.jp

ひきこもりに関する情報を知りたい

ホームページの運営者	ホームページ名称	ホームページアドレス
厚生労働省	ひきこもり VOICE STATION	hikikomori-voice-station.mhlw.go.jp
NHK ラジオ第1	みんなでひきこもりラジオ 毎月最終金曜日 8:05 ~ 8:55	



仕事に関する相談

働きたいけれど社会に出る自信がない、どんな仕事ができるのかわからない等の相談を受けています。

相談窓口	電話	電話日時	メール・その他
とかち生活安心センター	0155-66-7112	月火木金 9:00-18:00 水 9:00-20:00	anshin@tokachi18.hokkaido.jp
おびひろ 若者サポートステーション	0155-66-7550	平日 9:30-17:30	obisapo@career-bank.co.jp ※ 15 ~ 49歳の就労・就学中でない人が対象



体調に関する相談

気持ちが落ち込む、やる気が出ない、人の視線や言動が怖いなど、体調や精神状態について相談できる医療機関。※診療予約に関しては医療機関にご確認ください。

相談窓口	住所	電話番号
田中医院	音更町木野大通東 15 丁目 2 番地 5	0155-31-2682
北海道立緑ヶ丘病院	音更町緑が丘 1 番地	0155-42-3377
大江病院	帯広市西 20 条南 2 丁目 5 番地 3	0155-33-6332
大和田心療内科	帯広市白樺 16 条東 19 丁目 12 番地 1	0155-58-1688
帯広厚生病院	帯広市西 14 条南 10 丁目 1 番地	0155-65-0101
おびひろ メンタルクリニック	帯広市西 2 条南 11 丁目 16 第 3 エーワンビル 4 階	0155-27-3777
国立病院機構帯広病院	帯広市西 18 条北 2 丁目 16	0155-33-3155
こころのリカバリー クリニック十勝	帯広市西 5 条南 12 丁目 2 番地 5	0155-20-3800
十勝むつみのクリニック	帯広市西 10 条南 5 丁目 1 番地 36	0155-21-2211
とかちの森心療内科	帯広市西 20 条南 4 丁目 38-15	0155-65-0671
とかちメンタルクリニック	帯広市大通南 13 丁目 5 番地 ぜんりん会館 5F	0155-20-7277
萩原病院	帯広市西 4 条南 10 丁目 44 番地	0155-22-3156