

どんな人が
利用できるの？

悩みを抱えているご本人

- ・もう1人じゃどうにもならない…
- ・ちょっと休憩と思ったら何年もたっていた
- ・人が怖い、人の目が気になって仕方がない
- ・どこに行ってもいじめられるんじゃないか
- ・何をやってもうまくいかない
- ・結局、何で悩んでいるんだろう…

ご家族や保護者の方

- ・うちの子、部屋にこもりっきり
- ・恐くて子どもと話ができない
- ・うちの子、何を考えているのか全然わからない
- ・ついつい言い合いになってしまう
- ・どう関わればよいのかわからない
- ・誰に相談していいものかしら？



相談受付



開所日 火曜～土曜 10:00～19:00

定休日 日曜・月曜・祝日・年末年始(12/28～1/3)

電話 028-643-3422

メール soudan@polaris-t.net

個別相談 1回 1時間 / 無料(要予約)

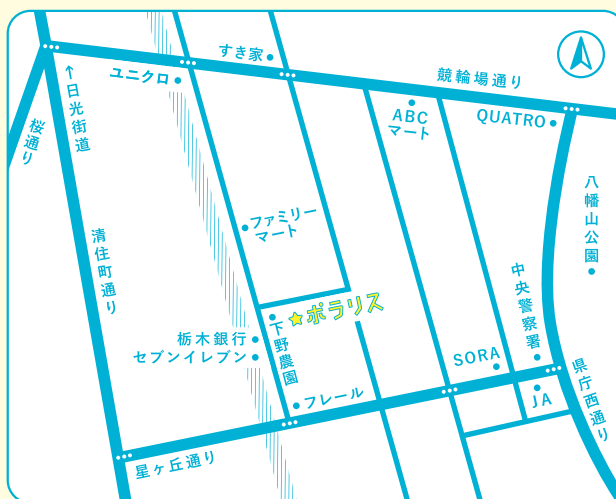
H P <http://polaris-t.net>

場所



〒320-0055 栃木県宇都宮市下戸祭2-3-3

関東バス「西塙田・戸祭」又は「西塙田・宝木団地」又は
「県庁・戸祭台循環」行き、中央警察署前バス停より 徒歩10分



運営団体 一般社団法人 栃木県若年者支援機構

栃木県子ども若者・ひきこもり総合相談センター

ポラリス ★ とちぎ

栃木県の委託を受けて
一般社団法人 栃木県若年者支援機構が運営しています

ポラリス★とちぎ はどんな所？

あわてない

あせらない

そしてあきらめない

ひきこもり、ニート、不登校など

様々な悩みや困難を抱える

子ども若者らと、そのご家族の方などが

ご利用いただける場所です。

ご本人やご家族からお話をお聞きし

「これから」について一緒に考えます。

必要に応じて適切な支援機関の

ご紹介もします。

どうしよう…と思ったら

早めの対処がとても大切です。

1人で悩まず、まずはご相談ください。

どんな利用方法 があるの？

1 センターにて相談（要予約）

電話やメールが苦手、じっくり詳しくお話がしたい場合には、対面での相談をおすすめしています。

2 電話にて相談

専門の相談員がお話をお聞きします。
1人で悩まず、お気軽にお電話ください。

3 メールにて相談

電話ではなかなか話せないお話、メールの方が相談しやすい場合には、メールでご連絡ください。

4 訪問にて相談（事前相談のうえ要予約）

外に出るのが怖い、大勢の人が苦手、だけど誰かに相談したいという場合には、ご家庭などにお伺いします。

5 家族セミナーに参加（要予約）

同じ様な悩みを持つ親や家族の話をお聞き、子どもとの向き合い方や、対応の仕方を学ぶセミナーを開催します。

6 講演会等に参加

様々な困難を抱える子ども・若者らを正しく理解し、支援していくために講演会やシンポジウムを開催します。

どんなサポート があるの？

栃木県子ども若者・ひきこもり総合相談センターは、地域の様々な関係機関と連携して若者の自立をサポートします

