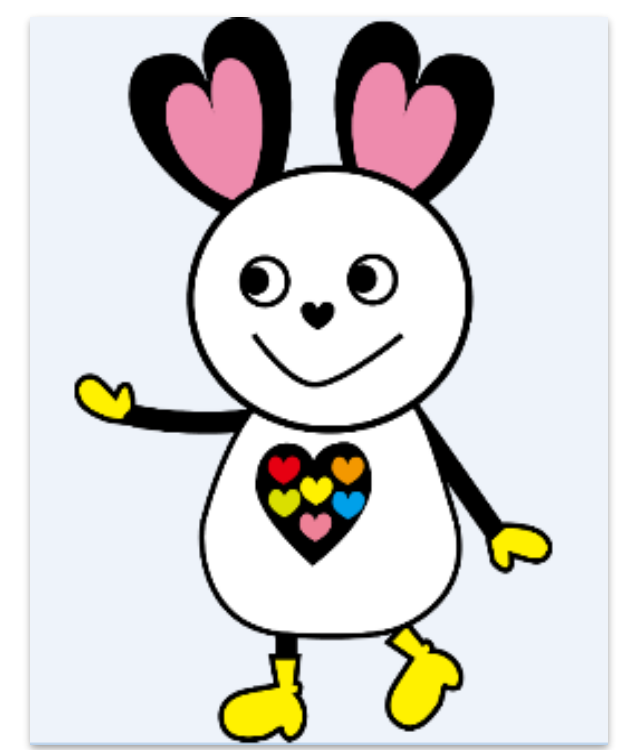


# 成人期の相談窓口について

- ・大人になるまで支援を受けてこなかった方でも、進学、就職、親元からの自立などライフステージが変化していく中で、人間関係、仕事上のつまづきなどをきっかけに発達障害の特性に気付くことがあります。
- ・特性を理解し、生活上の工夫をすることが大切であり、配慮を受けながら働くこともできます。

一人で悩みを抱え込まず、各相談窓口に相談してみましょう

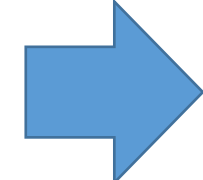
## ～ 生活編 ～



相談したいこと

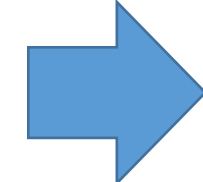
相談窓口

ひきこもり・ニート・不登校について相談したい



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

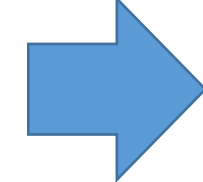
精神的な不安や悩み、うつ病や依存症などについて相談をしたい



宇都宮市保健所  
県健康福祉センター

精神保健福祉センター

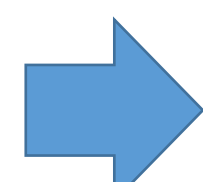
発達障害に対応可能な医療機関を探している



発達障害に対応可能な医療機関一覧  
※ 診療可能な年齢をご確認ください

※ まずは、かかりつけの精神科・心療内科にご相談ください

障害者手帳について知りたい



市町障害福祉担当課

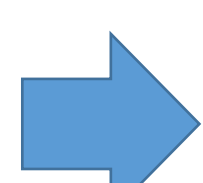
障害福祉サービスを利用したい  
(日中の活動や住まいの支援)



市町障害福祉担当課

市町相談支援事業者

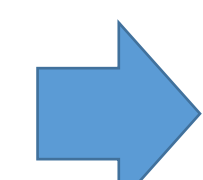
親同士で相談・交流したい



親の会

※ 団体によって活動内容が異なります

発達障害全般について相談したい



発達障害者相談支援サポーター

発達障害者支援センターふぉーゆう