

誰にでも起こりうることで特別なことではありません

ひきこもりの悩みを  
お話ししてみませんか？

ホームページへの  
リンクはこちら▼



**045-752-8400**

ひきこもり相談専用ダイヤル

月～金曜 9:00～12:00 / 13:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)

無料

秘密  
厳守

匿名  
OK

年齢  
不問

一緒に考えてくれる人が  
いるのは心強いです

情報をもらったので  
助かりました

自分だけじゃない、  
と気がつけました

気持ちをきいてもらえて  
心が少し楽になりました

## 誰が利用できるの？

横浜市内在住のひきこもり状態にあるご本人や  
そのご家族などがご利用いただけます。  
年齢は問いません。お電話お待ちしております。  
なお、面接相談をご案内することもできます。



### ● この先どうなるんだろう…

今の困りごとや未来の不安ごとなど、  
悩んでいるお気持ち・状況を丁寧にお聞きします。  
必ずしも就労にこだわらない、安心した生活を送れる方法を  
一緒に考えましょう。

### ● 家族としてどうしたらよいのかわからない

家族だけで心配ごとを抱えなくても大丈夫です。  
ちょっと誰かに話してみませんか。  
気持ちを話すことで、心が少しずつ楽になり、これまでとは  
違ったアイデアや解決への糸口が見えてくることがあります。

### ● 自分のこと、家族のことをうまく話せない

うまく話す必要はありませんので、お気軽にご連絡ください。

## 担当部署

横浜市健康福祉局  
ひきこもり支援課

横浜市保土ヶ谷区川辺町5番地10  
西部児童相談所複合棟 4階

横浜市 ひきこもり支援課

検索



詳細はこちら ▶

横浜市こども青少年局  
青少年相談センター

横浜市保土ヶ谷区川辺町5番地10  
西部児童相談所複合棟 3階

横浜市青少年相談センター

検索



詳細はこちら ▶