

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 8:45～17:00 (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

情報をもらえたので  
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、安心した生活が送れる方法を  
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場合があります。

### ● 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

横浜市ひきこもり総合支援・若者相談センター

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

横浜市ひきこもり総合支援・若者相談センター

検索

詳細はこちら ▶

