

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 ▶