

「ひきこもり」について 悩んでいませんか？

本人

何をどうしたらいい
のかわからない

外に出ると人の
目が気になる

一歩踏み出す
のが不安

何もする気
になれない

働きたい
けど…



支援方法を
知りたい



周囲の方・支援者

家族

どう接したら
いいの？

将来が
不安

この状態は
ずっと続くの？

いくら言っても
変わらない

あれこれ試したけど
うまくいかない

まずは相談してみませんか？

本人や家族だけでは解決できないこともあります。安心して相談できる窓口で、一緒に対応方法を考えます。本人が相談に行けなくても、家族や周りの人が相談することから始めましょう。

相談窓口はこちら→

相 談 窓 口

大阪市こころの健康センター (ひきこもり地域支援センター)

相談内容に応じて助言や関係機関の紹介などを行います。まずはお電話でご相談ください。
対象：大阪市民（本人、家族、支援者）

《ひきこもり専用電話》06-6923-0090
月～金 午前10時～12時（祝日除く）

お住まいの区の保健福祉センター

各区の保健福祉センターでも精神保健福祉相談員等による健康相談を行っています。

北	06-6313-9968	東淀川	06-4809-9968
都島	06-6882-9968	東成	06-6977-9968
福島	06-6464-9968	生野	06-6715-9968
此花	06-6466-9968	旭	06-6957-9968
中央	06-6267-9968	城東	06-6930-9968
西	06-6532-9968	鶴見	06-6915-9968
港	06-6576-9968	阿倍野	06-6622-9968
大正	06-4394-9968	住之江	06-6682-9968
天王寺	06-6774-9968	住吉	06-6694-9968
浪速	06-6647-9968	東住吉	06-4399-9968
西淀川	06-6478-9968	平野	06-4302-9968
淀川	06-6308-9968	西成	06-6659-9968

お住まいの区の自立相談支援窓口

ひきこもりを含めた生活の困りごとに関する相談を行っています。右のQRコードよりご確認ください。



発行：令和2年3月

ひきこもりについて お悩みの方へ



大阪市こころの健康センター
(ひきこもり地域支援センター)

ひきこもりって？

“ひきこもり”とは学校や仕事に行くことができず、家族以外の人との関わりが、6か月以上ない状態のことを言います。

ひきこもり状態には、いろいろな場合があります。

- ☐ 誰とも関わらない。
家族を避ける。



- ☐ 家族との関わりはあるが外出はしない。



- ☐ 外出せず、家族に暴力をふるう



- ☐ 買物等で外出するが、他人との関わりがない。



ご家族からよくあるご質問

どうして学校や仕事に行けないの？



ひきこもり状態になる理由は人それぞれです。さまざまな原因が重なり、理由がはっきりしないこともあります。

まずは、本人の「しんどさ」に耳を傾けてみましょう。何気ない一言の中にヒントがあるかもしれません。

どのように声かけしたらいい？



本人は将来のことを考えて不安になっていることが多く、焦って話そうとすると逆効果になることもあります。

本人の状態に合わせて、あいさつや他愛のない会話から、少しずつコミュニケーションを増やしていきましょう。

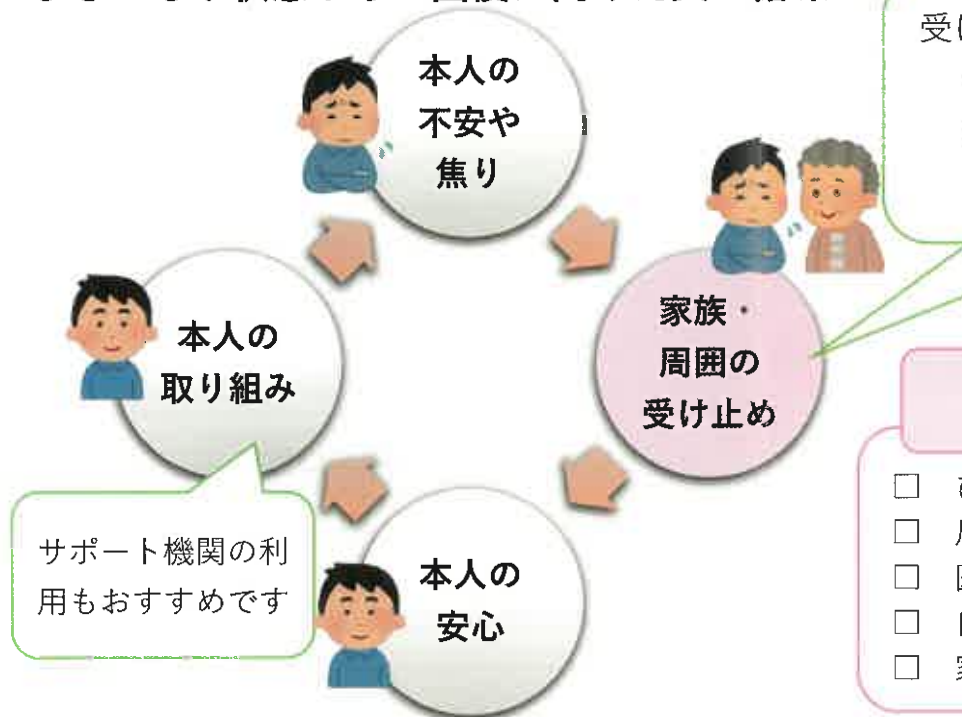
不安や焦りがあります



ひきこもりの状態が長引くと不安や焦りで疲れ果ててしまいますが、解決を焦ると、かえって状態が悪化することがあります。

ひきこもりの専門機関に相談したり、同じ悩みをもつ家族の集まりなどで気持ちを軽くしてみませんか？

ひきこもり状態からの回復に向けた良い循環



受け止めるには…

- ・ 家族自身の心と体の安定
- ・ コミュニケーション、かわり方などの練習

サポートできる ところがあります

- ☐ ひきこもり相談
- ☐ 居場所・当事者会・自助会
- ☐ 医療機関・カウンセリング
- ☐ 自立相談・就労支援
- ☐ 家族教室・親の会 など

ひきこもりLINE相談

動けない気持ち、文字にしてみませんか？

だれかとつながりたい。でも、不安だし怖い。

焦っているけど、どうすればいいのかわからない・・・

あなたの気持ちをそのまま、文字にしてください。

LINEで連絡、待っています。

あなたの声を
きかせてください



対象：大阪市内在住のひきこもりで悩んでおられる方やご家族の方など

期間：令和4年7月13日から12月28日

日時：毎週水曜日と土曜日
午後6時から午後10時



※ 右のQRコードを読み取り、友だち登録してください。

ひきこもり相談のご案内

要予約

家族教室

日頃の不安や悩みを話し合い、
家族が対応について学び、
元気になるための教室です
※月1回実施

ひきこもり相談員による相談

【専用電話】
06-6923-0090
【受付日時】
月～金10時～17時
(土日・祝日・年末年始除く)
電話相談後、必要に応じて面接等
を行うこともあります

要予約

医師による専門相談

専門の医師が対応について助言します。
ご家族・支援者のみの相談もお受けします。

【相談対象者】 大阪市内にお住まいの本人・家族、関係機関の支援者

【費用】 無料

※ 予約申込みは、ひきこもり専用電話06-6923-0090か、お住まいの区の保健福祉センターへ
ご連絡ください。

※ 各区の保健福祉センターでは、精神保健福祉相談員等による健康相談を行っています。

各区保健福祉センターの連絡先

区	電話番号	区	電話番号	区	電話番号
北区	6313	天王寺区	6774	城東区	6930
都島区	6882	浪速区	6647	鶴見区	6915
福島区	6464	西淀川区	6478	阿倍野区	6622
此花区	6466	淀川区	6308	住之江区	6682
中央区	6267	東淀川区	4809	住吉区	6694
西区	6532	東成区	6977	東住吉区	4399
港区	6576	生野区	6715	平野区	4302
大正区	4394	旭区	6957	西成区	6659

対 象：大阪市内在住のひきこもりで悩んでおられる方や
ご家族の方など

期 間：令和4年7月13日から12月28日

日 時：毎週水曜日と土曜日 午後6時から午後10時

※右下のQRコードを読み込んで、友だち登録してください

お電話でもご相談ください

＜ひきこもり電話相談＞ 06-6923-0090

月～金曜日(祝日・年末年始除く) 午前10時から午後5時



あなたの声を
きかせてください

「ひきこもりLINE相談」

だれかとつながりたい。でも、不安だし怖い。

焦っているけど、どうすればいいのかわからない・・・

あなたの気持ちをそのまま、文字にしてください。

LINEで連絡、待っています。

大阪市こころの健康センター

