



い〜〜ばしょ紅葉坂

ひきこもりの状態から 何かを変えたいと思った。
そんな あなたに 訪ねてほしい。
気持ちが向いた 場所、時間に 立ち寄ってください。

こんなときに…

外に出るきっかけがほしい
ただ話を聞いてほしい
ひきこもり経験者の話を聞きたい
家族以外の人と関わってみたい
困りごとの相談先を知りたい

どのような場所？

- ・ 予約の必要はありません
- ・ 何かをしても何もなくてもよい場所です
- ・ 話したいときはスタッフに声をかけてください

開催日時			場所
令和7年 4月	23日(水)	13:00~16:00	県立青少年センター（横浜市西区紅葉ヶ丘 9-1） 2階 活動室1 



神奈川県立青少年センター青少年サポート課
<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/ch3/index.html>
 ☎ 045-263-4467
 電子メールはホームページから「問合せフォームメール」をご利用ください



ひきこもりの悩みを お話してみませんか？

ひきこもりは誰にでも起こり得ることで、
特別なことではありません。
自分一人で、家族だけで、悩みを抱え込まず、
助けを求めてもいいのです。
まずは相談窓口で電話して、お話ししてみませんか。



政令市(横浜市、川崎市、相模原市)にお住まいの方が利用できる、各市の相談窓口があります。
地元の機関への相談が難しい方は、神奈川県の相談窓口の利用もご検討ください。



横浜市ひきこもり相談 専用ダイヤル

 **045-752-8400**

月曜日～金曜日 祝日・年末年始を除く
9時～12時 / 13時～17時



福祉・心理の専門職が電話や面談等で
相談をお受けしています。

<https://www.city.yokohama.lg.jp/kenko-iryo-fukushi/kenkoiryo/kokoro/hikikomori/denwa.html>

横浜市 在住の方

利用無料

秘密厳守

匿名可

全年齢対応



川崎市ひきこもり 地域支援センター

 **044-223-6826**

月・火・水・金・土曜日 年末年始を除く
10時～19時



福祉・心理の専門スタッフが電話やメール、
訪問等の方法でお受けします。

<https://www.city.kawasaki.jp/350/page/0000017204.html>

川崎市 在住の方

利用無料

秘密厳守

匿名可



相模原市ひきこもり 支援ステーション

 **042-769-6632**

月曜日～金曜日 祝日・年末年始を除く
10時～12時 / 13時～16時



ひきこもりコーディネーターがご本人にとって
より良い生き方を一緒に考えていきます。

<https://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/koso-date/kenko/1026631/seishin/1014290.html>

相模原市 在住の方

予約制

利用無料

秘密厳守

匿名可



神奈川県ひきこもり 地域支援センター

 **045-242-8205**

火曜日～日曜日 年末年始を除く
9時～12時 / 13時～16時



県内に在住のひきこもりでお悩みの方や
ご家族等の相談窓口です。
LINE相談も行っています。

<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/ch3/cnt/soudan/hikikomorisien.html>

県内 在住の方

利用無料

秘密厳守

匿名可

全年齢対応