

ひきこもり

相談することから始めてみませんか

ひきこもりのご本人及びそのご家族の状況に応じて、
様々な相談機関があります。

精神保健福祉センター内に「ひきこもり総合支援センター」を設置し、ひきこもりに関する相談
や居場所の設置等の総合支援を実施しています。

※対象は神戸市を除く、兵庫県にお住まいの方です。
神戸市の方は神戸ひきこもり支援室へご相談ください。



ひきこもりに関する相談機関

兵庫県ひきこもり総合支援センター

電話相談

TEL. 078-262-8050

火～金（祝日・年末年始を除く） 9:30～11:30、13:00～15:30

来所相談

火～土 午前中（祝日・年末年始を除く） まずはお問い合わせのうえ、ご予約ください

〒651-0073 神戸市中央区脇浜海岸通1-3-2（兵庫県精神保健福祉センター内）

【アクセス】 JR灘駅から南西へ徒歩25分 阪神春日野道駅から南へ徒歩8分 阪急春日野道駅から南へ徒歩15分

居場所

人と関わることに不安がある方
向けの居場所です。

※来所相談の上、参加について決定します。
ご要望に添えない場合もあります。

普及啓発

市町の相談窓口や居場所、
家族教室の情報を収集して、
地域で受けられるサービスを
分かりやすく周知します。

研修機能

居場所づくりをする市町の支
援者からの相談にのります。
今後の支援のために何がで
きるか一緒に検討します。

兵庫県精神保健福祉センター

ひきこもり総合支援センターと連携し、より専門的なご本人向けの集団指導とご家族向けに家族教室を実施して
います。来所相談の上、参加を決定します。ご要望に添えない場合もあります。

TEL 078-252-4980 (8:45～17:30 火～土 祝日、年末年始を除く)

兵庫ひきこもり情報ポータルサイト

<https://hyogo-hopstepjump.info/> にも相談先の情報が記載されています。

電子居場所



兵庫ひきこもり相談支援センター

※兵庫県では「兵庫県ひきこもり総合支援センター」の他に、
「兵庫ひきこもり相談支援センター」を設置しています。

ひきこもり・不登校等の課題を抱える青少年のための総合相談及び、青少年を中心とするひきこもり専門相談とし
て「ほっとらいん相談」を開設しています。また県内5カ所に地域ブランチを設置しています。各ブランチの詳細は、
ひきこもり相談支援センターのホームページをご覧ください。

・ほっとらいん相談（電話相談のみ） TEL 078-977-7555 月曜日・水曜日・土曜日 10:00～12:00、13:00～16:00

居住地の相談窓口

お住まいの市町にお問い合わせください。
（神戸市の方は神戸ひきこもり支援室へご相談ください）

〔チラシに関するお問い合わせ〕

兵庫県精神保健福祉センター TEL.078-252-4980

こんなことで悩んでいませんか？

将来が不安だけど、
何をすればいいのか
分からない…
人と関わることに不安がある

本人

会話をしてくれなくなったなあ
どう本人と接すればいいのか
わからない…
本当は伝えたいことがあるんだけど…

家族

ひきこもりとは

ひきこもりとは病名ではなく、状態を表す言葉です。「仕事や学校に行かず、かつ家族以外の人との交流をほとんどせずに、6か月以上続けて自宅にひきこもっている状態」をいいます。

また、右の図のように、ひきこもりは一つの原因で起こるのではなく、さまざまな要因が影響しあった結果、起こっていると考えられています。

ひきこもりの背景は多様であり、ひとりひとりにどのような背景要因があるのかを把握した上で、その人にあった支援方針を立てる必要があります。

生物学的要因

精神疾患や
生まれもったの
発達特性など

心理的要因

不安・おびえ
自分への落胆、
とらわれ、希望が
持てないなど

社会的要因

家族や学校、
職場との関係
文化や社会の影響
など

回復のために

ひきこもってしばらくは、低下した心のエネルギーを蓄える必要があります。本人が安心できる環境で、十分な休息を取ることが大切です。家庭が本人にとって唯一の居場所なので、まずはゆっくりと休ませてあげましょう。心のエネルギーがたまってくると、少しずつ何かに興味や関心を示し始めます。本人が興味を持った事柄に関して情報が提供されればちょっとやってみようかな、という気持ちになりやすくなるでしょう。



ひきこもりは、就労や就学のほかにも、本人や家族の心身の健康や、経済的困窮など、困りごとが多岐にわたる場合があります。必要な時に必要な支援を受けるためには、自分あるいは家族だけで対応せず、相談機関につながる大切です。

(兵庫県精神保健福祉センター『ひきこもりを理解するために』より抜粋)