

# 「ひきこもり」について悩んでいませんか



だれかとつながりたい。でも、不安だしこわい  
焦っているけど、どうすればいいのかわからない・・・  
お電話・LINEで連絡、まっています



## ひきこもり電話相談

【専用電話】

06-6923-0090

【受付日時】

月曜日～金曜日10時～17時  
(土日・祝日・年末年始除く)

## ひきこもりLINE相談

毎週水曜日 18時から22時

(受付は21時30分まで)

毎週土曜日 12時から16時

(受付は15時30分まで)

※ 右の二次元コードを読み取り、  
友だち登録してください。



対面でのご相談もお受けしております。お気軽にお問い合わせください。



【相談対象者】 大阪市内にお住まいのご本人・ご家族、関係機関の支援者

予約制

## ひきこもり専門相談

専門の医師 がご本人への対応について助言します。

ご家族や支援者のご相談もお受けしています。

予約制

## ひきこもり家族教室

同じ立場の家族同士で、困りごとなどを分かち合いながらご本人への対応を学んでみませんか。

【対象】 ひきこもり状態の家族がいる方  
(ご本人・家族のいずれかが大阪市在住)

### 《お問い合わせ》

大阪市こころの健康センター  
TEL 06-6922-8520

大阪市都島区中野町5-15-21  
都島センタービル3階

地下鉄谷町線都島駅2番出口より西へ約260m  
JR大阪環状線 桜ノ宮駅 東出口より北へ約650m



# ひきこもりに関する相談機関のお問い合わせ番号

(各機関の相談時間等はお電話でご確認ください)

**こころの問題に関すること** お住まいの区の保健福祉センター 地域保健活動担当

**住まい・仕事・家族のことなど 生活に関すること** お住まいの区の自立支援窓口

区	保健福祉センター 地域保健活動担当	自立相談支援窓口
北	6313-9968	6809-2814
都島	6882-9968	4800-4800
福島	6464-9968	6468-6340
此花	6466-9968	6466-9530
中央	6267-9968	7507-1487
西	6532-9968	6538-6400
港	6576-9968	6576-9897
大正	4394-9968	4394-9925
天王寺	6774-9968	6774-9937
浪速	6647-9968	6536-8861
西淀川	6478-9968	6471-8222
淀川	6308-9968	6195-7851

区	保健福祉センター 地域保健活動担当	自立相談支援窓口
東淀川	4809-9968	6320-0231
東成	6977-9968	6977-9126
生野	6715-9968	6717-6565
旭	6957-9968	6953-2380
城東	6930-9968	6936-1181
鶴見	6915-9968	6913-7060
阿倍野	6622-9968	6622-9795
住之江	6682-9968	6682-9824
住吉	6694-9968	6654-7763
東住吉	4399-9968	6621-3011
平野	4302-9968	6700-9250
西成	6659-9968	6115-8070

## 発達障がいに関すること

大阪市発達障がい者支援センター  
「エルムおおさか」 06-6797-6931

## 知的障がいに関すること（18歳未満）

\*お住まいの地域によって担当のセンターが異なります

中央こども相談センター	06-4301-3100
中央こども相談センター 東部分室	06-6926-4600
北部こども相談センター	06-6195-4114
南部こども相談センター	06-6718-5050

## 知的障がいに関すること（18歳以上）

大阪市立心身障がい者  
リハビリテーションセンター  
相談課“はーとふる”ぶらざ 06-6797-6562

## 不登校やいじめなど教育に関すること（18歳未満）

中央こども相談センター  
「教育相談」 06-4301-3100  
06-4301-3181

## 若者の自立支援に関すること（15～39歳）

大阪市若者自立支援事業  
「コネクションズおおさか」 06-6344-2660

## 就労に関すること

大阪市地域若者 サポートステーション（15～49歳）	06-6147-3285
大阪わかものハローワーク	06-7709-9470
大阪市しごと情報ひろば	
①天下茶屋	06-6655-5791
②西淀川	06-6476-5753
③平野	06-6769-6071
④クレオ大阪西・マザーズ	06-6467-5145
*①～③はハローワーク併設	
大阪市地域就労支援センター	0120-939-783
OSAKAしごとフィールド	06-4794-9198
大阪府地域若者 サポートステーション（15～49歳）	06-4794-9200