

「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
Tel06-6922-8520

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

中央子ども相談センター 06-4301-3100
中央子ども相談センター 東部分室 06-6926-4600
北部子ども相談センター 06-6195-4114
南部子ども相談センター 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）

中央子ども相談センター 06-4301-3100
「教育相談」 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