

# 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

日 時：毎週水曜日 午後6時から午後10時  
(受付は午後9時30分まで)

毎週土曜日 午後0時から午後4時  
(受付は午後3時30分まで)



※ 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

電話:各区番号4ケタ△△△△-9968  
月～金曜日の9時～17時30分(土・日曜日、祝日、年末年始除く)

北 区	6313	都 島 区	6882	福 島 区	6464	此 花 区	6466
中 央 区	6267	西 区	6532	港 区	6576	大 正 区	4394
天 王 寺 区	6774	浪 速 区	6647	西 淀 川 区	6478	淀 川 区	6308
東 淀 川 区	4809	東 成 区	6977	生 野 区	6715	旭 区	6957
城 東 区	6930	鶴 見 区	6915	阿 倍 野 区	6622	住 之 江 区	6682
住 吉 区	6694	東 住 吉 区	4399	平 野 区	4302	西 成 区	6659

《 お問い合わせ 》

大阪市こころの健康センター

大阪市都島区中野町5-15-21 都島センタービル3階

TEL06-6922-8520

