

一人で悩まずに まずは相談してみませんか？

「どうすればいいんだろう…？」

本当は働きたいけど、人が怖くて外に出られない…。一生このままだったらと思うと不安です。

「本当は誰かに相談したい…」

職場の人間関係に悩んで仕事を辞めてから、自分に自信が持てなくなって…。



「親はどう対応すればよいのだろう…」

私も歳をとってきた…。家でひきこもったまま仕事もしない子どもの将来が心配。

「これがひきこもり…？」

学校を卒業してから3年…。コンビニに行く以外は全く外出しない子どもがいるのだけ…。

ひきこもりの悩みは様々です。誰かに話すことで気持ちが少し軽くなったり、一緒に考えることで今後の見通しを立てることができるかもしれません。一人で抱え込まないようにしましょう。



相談の方法は？

- 対象者
名古屋市内に在住のひきこもり状態にあるご本人及びそのご家族
- 相談方法
予約制の面接相談（事前に電話でご予約ください）
- 専用電話
052-483-2077
- 開所時間
月～金（祝休日及び年末年始を除く）
午前8時45分～午後5時15分

※相談内容については秘密を厳守します。
※相談は無料です。

【交通のご案内】



●地下鉄 「中村日赤」下車、徒歩約10分
※来所の際は公共交通機関をご利用ください。

名古屋市ひきこもり地域支援センター

〒453-0024 名古屋市市中村区名楽町4丁目7-18
（名古屋市精神保健福祉センターこころぼ内）
電話：052-483-2077 / FAX：052-483-2029

ひきこもりでお悩みの方へ



名古屋市内在住のひきこもりのご本人や、
ご家族等を対象とした相談機関です。



名古屋市ひきこもり地域支援センター

ひきこもり地域支援センター

名古屋市内在住のひきこもりのご本人や、ご家族等を対象とした相談機関です。
専門のひきこもり支援コーディネーターによる来所相談等を行っています。
また、相談内容に応じて、適切な支援機関等をご紹介します。

こんな時に…

ご本人

- 人に会うのが怖い
- このままではいけないと思うけれど、
どうしたらいいか分からない
- 家族とうまく話せない
- 将来が不安
- 仕事しないといけない
と思うけれど、一歩が
踏み出せない



ご家族

- 本人がひきこもっている
- 本人と会話できない、
どう声をかけたらいいか分からない
- 本人が仕事を探そうとしない
- 本人の将来が心配
- 本人が学校や仕事に
行きたがらない



ひきこもりで悩んだときには、ひとりで抱え込まず、
まずは「ひきこもり地域支援センター」にご相談ください。

ご相談の流れ

まずはお電話ください。



電話番号 052-483-2077



お電話でご相談の内容をお聞きし、
必要に応じて来所相談の予約をさせて
いただきます。

- 初回の来所相談は、毎週火曜日の午前
と、金曜日の午後に実施しております。
- 相談は無料です。
- 相談内容については秘密を厳守します。
- 関係機関からのご相談にも応じます。

