

ひきこもり支援ガイド

ご自身やご家族のひきこもりについてお悩みの方、
これからのことを一緒に考えましょう。

このようなことで悩んでいませんか？

ご本人



人に会うのが怖い、関わりたくない

家族に何かあったら、自分はどうなるんだろう

働きたいけど自信がない

将来を考えると不安になる

このままではいけないと思うが、
何をすればいいのかわからない

どう接したらいいんだろう

何を考えているのかわからない

いつになったら働いてくれるんだろう

同居しているのに顔を見ることができず、
健康状態が心配

どこに相談したらいいんだろう

ご家族



かまくらサポートリスト

困ったときに話を聴き、一緒に考える相談先があります。
また、さまざまな問題に応じて、複数の課や関係機関で協力してサポートします。



詳しくは公式HPへ



相談窓口

名称	事業紹介	所在地	連絡先	時間	対象者	相談内容	就労支援	学習支援	その他
鎌倉市生活福祉課 「ひきこもり相談窓口」	ご本人と一緒に今後について考えていきます。ご本人だけでなく、ご家族や周囲の方からのご相談、ひきこもりかどうかわからない場合もご相談可能です。来所が難しい場合は訪問やメールでの問い合わせも可能です。ご本人の状態によっては、適切な制度や関係機関をご案内することもあります。	鎌倉市役所 18・19番窓口	●電話 0467-61-2319 ●メール hikikomori@city.kamakura.kanagawa.jp	9:00～17:00 (休み：土日祝・年末年始)	ひきこもり本人や そのご家族、周囲の方	ひきこもり	○		○ 講演会等
鎌倉市教育センター 相談室	主に小中学生の登校しぶり・不登校・いじめなど学校生活や養育等についての相談ができます。	鎌倉市御成町 12-18 水道営業所2階	●電話 0467-24-3386 0467-24-3495	9:00～17:00 (休み：土日祝・年末年始)	幼児から青少年まで (主に学齢期)とその保護者の方	主に不登校			○ 懇談会等
鎌倉市商工課 勤労者福祉担当 「就労支援相談窓口」	就職活動の進め方、履歴書の書き方などについてキャリアコンサルタントと相談ができます。また、湘南・横浜若者サポートステーションと共催で、セミナーを年3回開催しています。	鎌倉市役所 25番窓口	●電話 0467-61-3853 ●メール rousei@city.kamakura.kanagawa.jp	8:30～17:00 (休み：土日祝・年末年始)	年齢制限はありません ※湘南・横浜サポートステーションのセミナーについては、15～49歳の方とその保護者。	就労に関する相談	○		○ 相談会・セミナー等
鎌倉市地域共生課 「くらしと福祉の 相談窓口」	どこに相談したらいいかわからない、困りごとが色々あって何をどうしていいかわからない等、相談先に迷われた場合は、お気軽にご相談ください。無料弁護士相談等も受け付けています。	鎌倉市役所 3番窓口	●電話 0467-61-3864 ●メール shisei@city.kamakura.kanagawa.jp	8:30～17:00 (休み：土日祝・年末年始)	年齢制限はありません 本人・家族いずれも可	生活上のお困りごと			
インクル相談室鎌倉 [鎌倉市生活困窮者 自立相談支援事業]	生活にお困りの方のご相談をお受けし、一緒に解決に向けて考えていく相談室です。ひきこもりについては、どなたでも相談ができます。学習支援、子どもの居場所「Spaceぶらっと」を実施しています。	鎌倉市大船 1-23-19 秀和第5ビル3階	●電話 0467-46-2119 ●メール incl@inclusion-net.jp ●HP http://inclkamakura.net/	9:00～17:00 (休み：土日祝・年末年始)	年齢制限はありません ※家族相談あり	暮らしのお困りごと全般	○	○ 小中学生から 高校生世代	○ 講演会 研修講師
かながわ子ども・若者 総合相談センター [ひきこもり地域支援センター]	子どもや若者が有する様々な悩みについての総合相談窓口です。複数の課題があるケースや困難事例については、県や市町村の専門機関などに橋渡しをします。専門相談員のほか、ひきこもり・不登校等の青少年支援団体で活動経験が豊かなNPO相談・支援アドバイザーも相談に応じます。	横浜市西区 紅葉ヶ丘9-1 神奈川県立 青少年センター内	●電話 045-242-8201	9:00～12:00 13:00～16:00 (休み：月曜日・年末年始)	おおむね30代まで ※ひきこもり相談は制限なし	主に ひきこもり			○ 家族セミナー 支援フォーラム 相談会
神奈川県立 総合教育センター	不登校、いじめなど学校教育や家庭教育に関するさまざまなお悩みについてご相談できます。Eメール相談も実施しています。	藤沢市善行 7-1-1	●総合教育相談、不登校ほっとライン 0466-81-0185 ●24時間子どもSOSダイヤル 0120-0-78310 / 0466-81-8111 ●メール kng-k-mailsodan@pen-kanagawa.ed.jp	◆総合教育相談、不登校ほっとライン 平日：8:30～21:00 土日祝：8:30～17:15 (休み：年末年始) ◆24時間子どもSOSダイヤル 毎日・24時間受付	幼児から18歳くらいまでの 子どもとその保護者の方	主に不登校			
神奈川県鎌倉 保健福祉事務所	こころの健康相談。心の病気ではないかという心配、ひきこもり、アルコール・薬物などの依存、患者への家族の接し方などの相談ができます。精神科医師による専門相談は予約制、相談員・保健師による相談は随時実施しています。	鎌倉市由比ガ浜 2-16-13	●電話 0467-24-3900 (代表)	8:30～17:15 (休み：土日祝・年末年始)	年齢制限はありません ※家族相談あり	精神保健 福祉の相談			○ 医師による 相談
湘南・横浜若者 サポートステーション [(株)K2インターナショナル ジャパン]	働くことに不安を抱える方とそのご家族のための相談室です。就労や自立に向けた継続的なカウンセリングの他、様々なプログラムを行っています。	鎌倉市小袋谷 1-6-1 2階	●電話 0467-42-0203 ●メール shonan@k2-inter.com ●HP http://shosapo.com	10:00～18:00 (休み：土日祝・年末年始)	15～49歳の方とその保護者の方 ※ひきこもり支援センター、生活困窮者支援などの支援を受けている人は対象外。	就労や自立に 関する相談	○		○ セミナー等