

働きたいけど自信がない

こもりがちな家族への接し方がわからない

このままではいけないと思うが、  
どうすればいいかわからない

あなたの悩みや

苦勞について、

できることを

一緒に考えていきます。

わたしの将来を考えると不安になる

心穏やかに過ごせる場所や時間が欲しい

誰かと話をすることで心を整理したい

## 鎌倉市には ひきこもり相談窓口があります

わたしたちは、様々な悩みから  
家にこもりがちになっている方や  
そのご家族のサポートを行っています。  
悩んでいることを聴かせてください。

落ち着いて自由に過ごせる居場所も開設しています。



# ご利用方法の一例

## ステップ1 まずは、私たちにご連絡ください。

- 直接窓口への来庁、お電話、メールどの手段でも、ご連絡いただけます。  
事前の予約が無くてもお受けいたします。  
※メール等でのお返事には、お時間をいただく場合があります。  
※氏名や住所を言いたくない場合は、ニックネーム等でご連絡いただくこともできます。
- 対面での相談をご希望される際、市役所にお越しいただくのが難しい場合は、ご自宅やご自宅付近の公園など、あなたがお話しやすい場所でお伺いすることが可能です。



## ステップ2 あなたの話を聞いてください。

- お聴かせいただく内容は、お話しいただける範囲で結構です。
- あなたのお話を聞いてください。これからのことを一緒に考えましょう。  
私たちから、指導や強制的な案内などはありません。
- お聴かせいただいたあなたの個人情報は、大切にお預かりさせていただきます。



## ステップ3 定期的にあなただけの様子を聞いてください。

- お話をお聴きする時期は、ご自身のペースを優先して決めることができます。
- お話をお聴きする中で、ご希望によっては、ボランティア活動などをご紹介したり、他の行政サービスや関係機関へおつなぎする場合があります。その際は、わたしたちがその窓口等と一緒にいくことも可能です。



ボランティア活動  
に参加



居場所を利用



その他行政サービス  
の紹介

