

神戸ひきこもり支援室

BE KOBE

開設日

令和2年2月3日（月）

令和5年3月

受付時間

月曜～金曜日 9:00～17:00
（土日祝日，年末年始を除く）



総合福祉センター

受付方法

【電話】 ハヤ ク オー エン
 # 8 9 0 0

（つながらない場合 078-361-3521）

【F A X】 078-361-2573

【Eメール】 hikikomori_shien@office.city.kobe.lg.jp

【来 所】 総合福祉センター1階（中央区）

支援体制

市職員3名 相談員6名 嘱託医（精神科医）1名



神戸ひきこもり支援室 相談実績 (その1) BE KOBE

(令和4年4月1日～令和5年1月31日)

相談日数 202日間
 平均対応件数 約12.1件/日

○初回相談実数

種別	人数	割合
電話	206	49.3%
来所	196	46.9%
訪問	9	2.2%
メール	7	1.7%
合計	418	100.0%

○相談件数(延べ)

種別	件数	割合
電話	1084	44.4%
来所	1141	46.7%
訪問	143	5.9%
メール	75	3.1%
合計	2443	100.0%

○初回相談者

種別	人数	割合
本人	103	24.6%
親	260	62.2%
きょうだい	17	4.1%
その他親族	7	1.7%
支援機関	29	6.9%
その他	2	0.5%
不明	0	0.0%
合計	418	100.0%

※家族からの相談が約7割



神戸ひきこもり支援室 相談実績 (その2) BE KOBE

(令和4年4月1日～令和5年1月31日)

○対象者居住区

区	人数	割合
東灘	57	13.6%
灘	31	7.4%
中央	33	7.9%
兵庫	36	8.6%
北	51	12.2%
長田	15	3.6%
須磨	43	10.3%
垂水	62	14.8%
西	81	19.4%
市外	2	0.5%
不明	7	1.7%
合計	418	100.0%

○対象者性別
(メール相談除く)

性別	人数	割合
男	305	73.0%
女	112	26.8%
不明	1	0.2%
合計	418	100.0%

○対象者年代
(メール相談除く)

年代	人数	割合
10代	58	13.9%
20代	118	28.2%
30代	114	27.3%
40代	67	16.0%
50代以上	61	14.6%
不明	0	0.0%
合計	418	100.0%



(2022年11月14日開催 神戸市ひきこもり支援研修会(ケアマネジャー対象) 配布資料)

1. ひきこもり相談リーフレット（家族向け）
2. ひきこもり支援マップ（支援者向け）

※他に、ケアマネジャーと神戸ひきこもり支援室との連携の流れ図や、支援事例資料があります。
個別にお問い合わせください。



ひきこもり相談の約7割はご家族からです

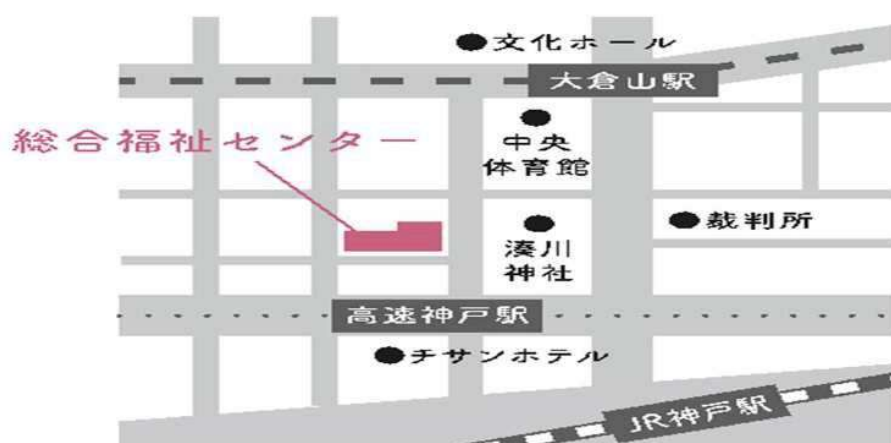
「ひきこもり」は決して個人や家族の責任ではありません

一人で抱え込まずに、お早めに悩みをお聞かせください

(相談例)

- ・こどもが部屋に閉じこもったまま出てこない
- ・こどもとどう接したらよいかわからない
- ・親亡き後の生活が心配

- ・仕事をしたいが、どうすればよいかわからない
- ・誰かに自分の話を聞いてほしい



神戸ひきこもり支援室

時間 平日 9:00~17:00 (祝日・年末年始を除く)

場所 神戸市中央区橘通3丁目4番1号 総合福祉センター 1階

TEL **#8900** つながらない場合は 078-361-3521

MAIL hikikomori_shien@office.city.kobe.lg.jp

来所面談を継続的に行います

月2回、各区役所への出張相談も実施しています

自宅にひきこもっている

- 親密な会話を必要としないところは、安定してくると行くこともある。
例えば、書店やコンビニなど。

学校や会社にも行かない

家族以外の親密な対人関係がない

長期に続いている

統合失調症などの精神疾患でない

- 初期は、分かりづらいことも。



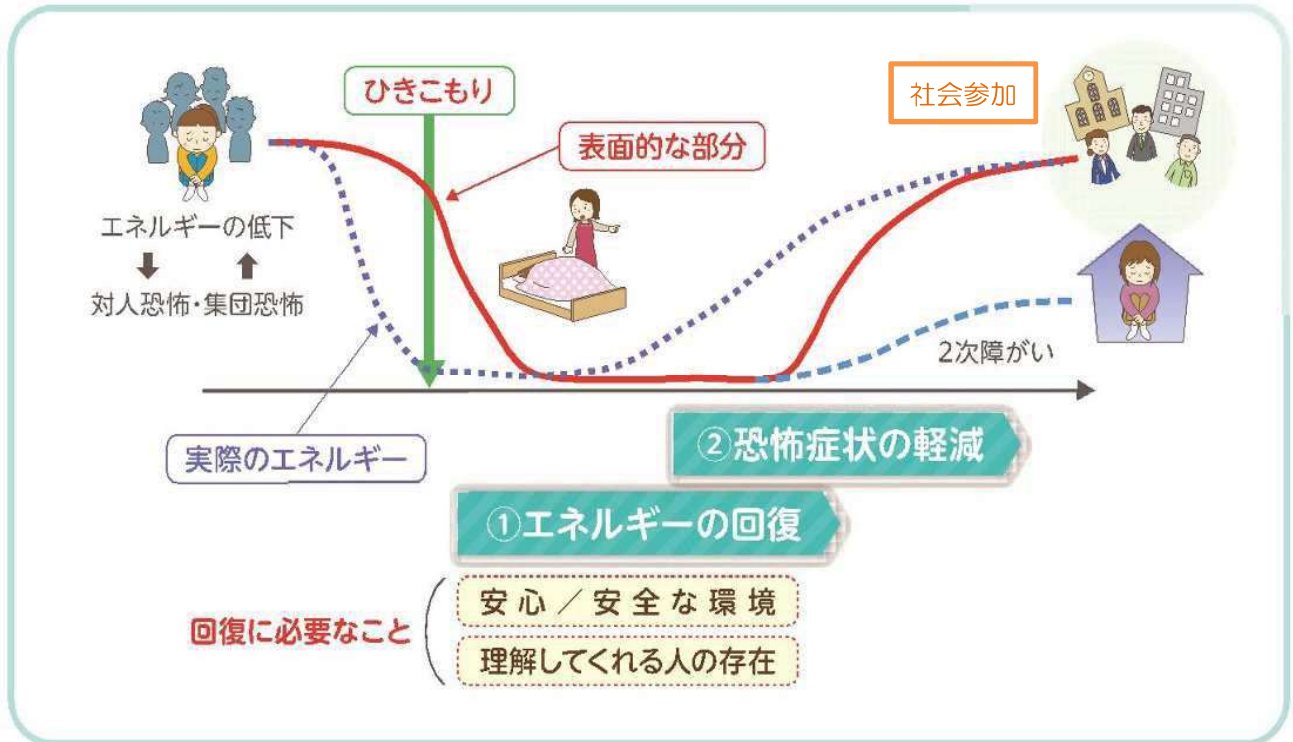
ひきこもりとは、 どういう状態をいうのでしょうか。

2010年に国が作ったガイドラインでは、「ひきこもり」は上記のように定義されています。

「ひきこもり」は病名ではなく、症状、状態を表す言葉です。

自宅にひきこもって、学校や会社にも行かず、家族以外の人と関わることなく、それが長期（6か月以上）にわたる状態です。

ただし、実際の相談の場には、この定義を厳密には満たさない状態の方など様々な人が相談に来られます。



ひきこもりの経過、支援、社会参加の過程について

○ひきこもりの始まり

仕事や人間関係などで様々なストレスを感じ、悩み、エネルギーが低下してほぼゼロになったとき、突然のようにひきこもりが始まる場合があります。ひきこもりが始まった時には、まずは「安心・安全な環境」でゆっくり休ませて、エネルギーの回復を待つことが重要です。

○エネルギーの低下と対人恐怖・集団恐怖

ひきこもり状態の方の多くが、対人恐怖や集団恐怖を感じていることがあります。こうした恐怖、緊張はエネルギーの低下にも拍車をかけます。

○ひきこもりからの社会参加

「安心・安全な環境」でしっかり休むことができ、「理解してくれる人」がそばにいれば、エネルギーは回復し、恐怖症状も軽減します。エネルギーが十分に回復して初めて、ひきこもり状態も解消していきます。

ひきこもり状態が変化するには、コミュニケーションの回復が必須です。

本人との会話の手始めとして、「あいさつ」「誘いかけ」「お願い」「相談」が取り組みやすい事柄です。これらは家族は声を掛けやすく、本人も応じやすいといえます。

「あ」 あいさつ

「おはよう」「おやすみ」「買い物に行ってくるよ」などと声をかけましょう。返事がなくても気にしすぎず、しつこく追わず、さらっと一言声をかけるのがポイントです。続けることが最も大切です。

「さ」 誘いかけ

「お茶を飲むけど一緒にどう？」などと気軽に声をかけましょう。家族の用事につきあってもらう感覚で声をかけるのがポイントです。

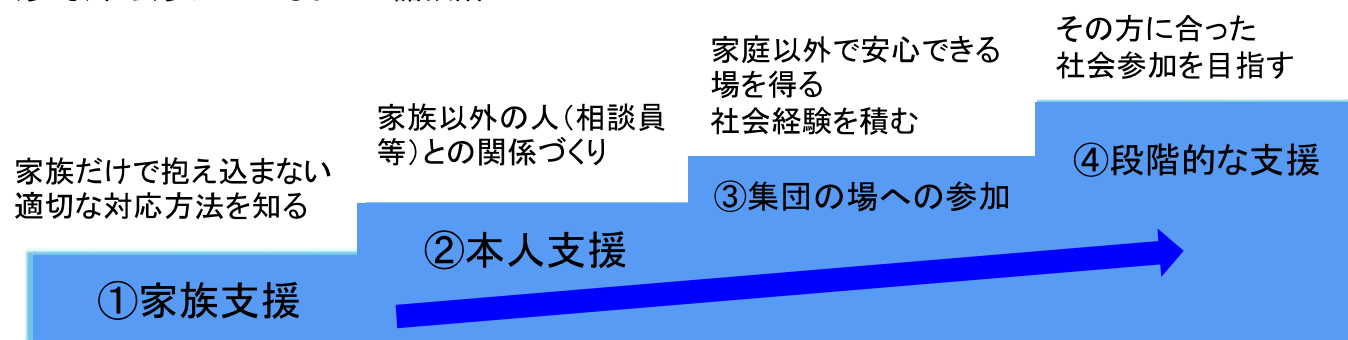
「お」 お願い&お礼

「洗濯物をたたんでおいてくれると助かるな」などとお願ひしてみましよう。お願ひする事柄は、やる事が具体的で、マイペースででき、短時間で終わるものがお勧めです。本人が応じてくれた場合は必ず「ありがとう」などお礼を伝えましよう。

「そ」 相談

「パソコンを買おうと思うけど、どんなのが良いかな？」「今日の夕食は何にしよう？」など日常の事柄を相談してみましよう。些細なことであればあるほど、気軽な気持ちで話すきっかけになります。

(参考)社会参加に至るまでの諸段階



(出典:ひきこもり支援の諸段階「ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン(厚生労働省)」より)

出典:島根県作成「ひきこもりの理解のために」をもとに一部改変

ひきこもり支援マップ（支援者向け）

ひきこもり状態の人がいる世帯には、複数の課題が存在し相互に影響しあっています。一つの窓口だけでは解決が難しく、関係機関が横の連携を行い支援する必要があります。ひきこもり支援にかかわる関係機関をまとめました。

2022年11月作成
神戸ひきこもり支援室

相談受付時間 月曜～金曜日

9：00～17：00

受付方法：電話 #8900（ハヤクオーエン）

来所、オンライン、

Eメール

hikikomori_shien@office.city.kobe.lg.jp

目次 1. 関係機関一覧表 P2～10

教 育

名称	お問合せ先	開所日・時間
<p>★青少年育成センター・各相談所</p>	<p>お問い合わせ先をご覧ください。 →神戸市ホームページ「不登校等に関する相談（相談所一覧）」</p> <p>不登校、学業・進路、いじめなどの子どもに関する様々な問題や悩みの相談を受付</p>	
<p>★総合教育センター 教育相談指導室</p>	<p>0120-790-783 078-360-3152 ・3153</p>	<p>月～金曜日／9～17時 ※12/29～1/3は休み</p>
<p>いじめ、不登校、友人関係、子育て・しつけ、進路・学習、学校生活、からだ・健康などの相談受付</p>		
<p>★特別支援教育相談センター</p>	<p>360-2160</p>	<p>月～金曜日／9～17時</p>
<p>成長段階や学びの場に関係なく、幅広く、専門家からの助言も取り入れながら保護者の皆様や学校からの相談に対応する機関です。</p>		
<p>★くすのき教室 (適応指導教室) (青少年育成センター・各分室)</p>	<p>お問い合わせ先をご覧ください。 →神戸市ホームページ「くすのき教室」</p>	
<p>不登校児童生徒の増加とその態様の多様化に対応し、その個々の状態に応じた指導を行うことにより、学習意欲、自立心、社会性等を育て、主体的に社会的自立や学校復帰に向かうよう支援を行っています。</p>		



児童福祉

名称	お問合せ先	開所日・時間
<p>★神戸市こども家庭センター (児童相談所)</p>	<p>382-2525</p>	<p>月～金曜日/8:45～17:30</p>
<p>養護相談、非行相談、障害相談、育成相談や心身に障害のある児童の専門的な療育相談や施設入所等に関する相談に対応しています。</p>		


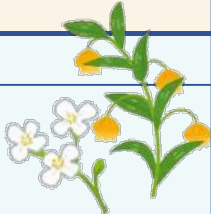
障害福祉

名称	お問合せ先	開所日・時間
<p>★障害者相談支援センター</p>		
①ひがしなだ	①431-5003	<p>月～金曜日/9～19時 土・日・祝日/9～17時</p> <p>*小規模センターは 土.日.祝日休業</p> 
②おかもと	②452-1510	
③うおざき*(小規模)	③451-3760	
④なだ	④882-7013	
⑤たちばな	⑤367-6651	
⑥いそがみ	⑥200-5611	
⑦ひょうご	⑦686-1731	
⑧きた	⑧592-1371	
⑨ほくしん	⑨982-1122	
⑩たにがみ*(小規模)	⑩582-4431	
⑪にしだい	⑪643-3730	
⑫しんながた	⑫611-8860	
⑬きたすま	⑬795-1453	
⑭たかとり	⑭739-1292	
⑮たるみ	⑮782-6661	
⑯たるみみなみ *(小規模)	⑯704-3340	
⑰にしこうべ	⑰996-9820	
⑱たまつあけぼの *(小規模)	⑱927-4171	
⑲ひらのせいしん *(小規模)	⑲962-5512	
<p>地域で生活するために必要なサービスや利用方法などを案内します。 日常生活、家族、仕事等の悩みや、経済的な問題、一人暮らしの希望、将来のこと、障害福祉サービスの利用にかかること等の相談を受け付けます。</p>		


障害福祉

名称	お問合せ先	開所日・時間
★障害者地域生活支援拠点		
①東灘区 (魚崎中町デイサービス内)	①431-5003	各施設へお問い合わせ下さい。 
②灘区 (東部在宅障害者福祉センター内)	②882-7013	
③中央区 (こうべ市民福祉交流センター)	③200-5611	
④兵庫区 (中部在宅障害者福祉センター内)	④686-1731	
⑤北区	⑤592-1371	
⑥長田区	⑥661-8860	
⑦須磨区	⑦739-1292	
⑧垂水区 (西部在宅障害者福祉センター内)	⑧782-6661	
⑨西区	⑨962-5512	
<p>障害者相談支援センターを内設しています。</p> <p>通所サービスなどの日中活動の場の提供や緊急時受入（短期入所）、障害者見守り支援員を配置し地域で孤立しないように支援ネットワークづくりを行っています。</p>		

障害福祉

名称	お問合せ先	開所日・時間
<p>★障害者地域活動支援センター</p>		
①わかば	①822-9330	<p>各施設へお問い合わせ下さい。</p> 
②あんず	②841-7097	
③中央	③262-7511	
④ゆめの	④578-6090	
⑤ひだまり	⑤907-6223	
⑥長田	⑥642-7191	
⑦ヨハネ	⑦737-6936	
⑧ハーモニー垂水	⑧709-8867	
⑨虹の里	⑨961-5174	
⑩ゆめのの集い（発達型）	⑩578-6090	
⑪あさがお	⑪981-5103	
⑫おばんざい菜	⑫594-9023	
⑬ジンジャークラブほっと	⑬452-6678	
⑭ぼちぼちはうす	⑭736-0662	
⑮交流広場パッソ	⑮576-8540	
⑯神戸アイライト協会 視覚障害者活動センター	⑯252-1912	
⑰十歌	⑰578-0317	
⑱夢ふうせん	⑱341-8824	
<p>地域で創作的活動や生産活動の機会を提供しています。</p>		
<p>★発達障害者相談窓口</p>		
<p>東部相談窓口 (対象区域：東灘区・灘区)</p>	882-0010	<p>火～土曜日 9:00～17:30 (祝休日、年末年始を除く)</p> 
<p>中部相談窓口 (対象区域：中央区・ 兵庫区・長田区・須磨区)</p>	672-6497	
<p>西部相談窓口 (対象区域：垂水区・西区)</p>	708-6078	
<p>北部相談窓口 (対象区域：北区)</p>	907-6117	

障害福祉

名称	お問合せ先	開所日・時間
★しごとサポート		
中部 (対象区域：市内全域)	672-6480	月～金曜日 9:00～17:30 (受付時間9～17時) 
東部 (対象区域：東灘区・灘区)	891-3890	
北部 (対象区域：北区)	982-9598	
西部 (対象区域：垂水区・西区)	708-2861	
しごとサポートICT (対象区域：市内全域)	822-1073	
※ICT関連での就労希望者対象		
関係機関や企業等と連携し、相談支援や職場開拓、職場定着支援等を行っています。		
★障害者虐待防止センター	731-0101	24時間365日受付
障害者に対する虐待の通報や届出などを受け付けています。		

居場所

名称	お問合せ先	開所日・時間
★交流広場 パッソ (当事者)	576-8540 NPO法人神戸オ レンジの会	毎週火～土曜日 11～18時
★オンライン居場所 (当事者、家族)	お問い合わせ先をご覧ください →「兵庫ひきこもり情報ポータルサイト」	
★各区社会福祉協議会が開催する居場所 (当事者、家族)	各区社会福祉協議会へ、 お問い合わせ下さい。	
★農作業体験 (しあわせの村) (当事者)	支援室相談員へ、 お問い合わせ下さい。	


しごと

名称	お問合せ先	開所日・時間
★就職氷河期世代専門窓口 (ハローワーク神戸)	362-4575	平日 / 8:30～17:15
★ワークサポート (ハローワークの出先機関)	各区庁舎内に設置し、福祉事務所で公的扶助を受給 している方等の就労支援を行っています。	
★ひょうご・しごと情報 広場 (若者しごと倶楽部)	366-3731	月～金曜日 / 10～19時 来所は要予約 閉館日：土日、祝日
★こうべ若者サポート ステーション (一般社団 法人キャリアエール)	335-5630	月～土曜日 / 9:30～18:00 (第3月曜日、日曜祝日、年 末年始は除く)

自立支援

名称	お問合せ先	開所日・時間
★くらし支援窓口 (各区役所生活支援課内)	P12各区役所のお問い合わせ先、開所日 ・時間をご覧ください	
<p>専任の相談員が様々な理由で経済的に困りの状況についてお聞きし、解決に向けて寄り添った支援を行っています。また、必要に応じて、区社会福祉協議会と連携してご自宅への訪問もできます。</p>		

高齢福祉

名称	お問合せ先
★あんしんすこやかセンター (地域包括支援センター)	お問い合わせ先をご覧ください。 →神戸市ホームページ「神戸ケアネット（あんしんすこやかセンター）」
高齢者の介護や見守りに関する相談窓口で、相談はお住まいの地域を担当するセンターで受け付けています。また、家庭内での高齢者虐待についても対応します。	
	
★えがおの窓口 (居宅介護支援事業所)	お問い合わせ先をご覧ください。 →神戸市ホームページ「神戸ケアネット（えがおの窓口）」
介護が必要な方が介護保険のサービスを適切に利用できるよう、様々な手続きや連絡調整を行う事業者です。ケアマネジャーがいます。	

地域福祉

名称	お問合せ先	開所日・時間
★地域福祉ネットワーク事業 (地域福祉ネットワークカー)	各区社会福祉協議会	P12各区役所のお問い合わせ先、開所日・時間をご覧ください。
制度の狭間や複合化した福祉課題について、地域や専門機関と一緒に解決に向けたネットワークづくりを推進しています。		

権利擁護

名称	お問合せ先	開所日・時間
★こうべ安心サポートセンター	271-3740	平日（祝日を除く） 9～12時、13～17時
高齢者、知的障害者、精神障害者など判断能力の十分でない人たちの財産管理や権利侵害の相談応じます。		



女性・DV相談

名称	お問合せ先	開所日・時間
★あすてっぷKOBE 女性のための相談室 (神戸市男女共同参画センター)	361-8361	火～土曜日 (祝日、年末年始を除く) 10～12時/13～15時
女性としての生き方、性格、夫婦や親子の関係、職場や近隣の人間関係などのご相談。話を聞いてほしい、こころの悩みに関するご相談を受け付けております。		
★女性のためのDV相談室 (神戸市配偶者暴力相談支援センター)	382-0037	毎日 (12/28～1/4を除く) 9～17時

家族会

名称	お問合せ先	開所日・時間
★ひきこもりの子どもを持つ親の会 (NPO法人神戸オレンジの会)	515-8060	月1回開催 火～土曜日/11～18時 まずはお電話にてお問合せください
★神戸市精神障がい者家族会連合会	382-0105(代表)	家族による電話相談 954-5012 金曜日/10～15時 (祝日・年末年始を除く)

精神保健福祉センター

名称	お問合せ先	開所日・時間
★自殺予防とこころの健康電話相談	371-1855	月～金曜日 (祝日、年末年始を除く) 10:30～18:30
★思春期専門相談	371-1900	事前予約制
★依存症専門医師相談	371-1900	事前予約制
★ひょうご・こうべ依存症対策センター	#7330 (251-5515)	火～金曜日 (祝日・年末年始を除く) 9:30～11:30 13:00～15:30
アルコール・薬物の他、ゲーム、ギャンブル、買い物等の依存症に関する相談		



各区役所

名称	お問合せ先	開所日・時間
<p>★各区保健福祉課</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 障害相談の総合窓口です。 ・ こころの健康相談も行っています。 ・ 社会福祉協議会は各区役所内にあります。 		
東灘区役所	841-4131 代表電話	月～金曜日 8:45～17:15 (祝日、年末年始を 除く)
灘区役所	843-7001 代表電話	
中央区役所	335-7511 代表電話	
兵庫区役所	511-2111 代表電話	
北区役所	593-1111 代表電話	
北神区役所	981-5377 代表電話	
長田区役所	579-2311 代表電話	
須磨区役所	731-4341 代表電話	
北須磨支所	793-1313 代表電話	
垂水区役所	708-5151 代表電話	
西区役所	940-9501 代表電話	

