姫路市　福祉つながる窓口

福祉に関する相談、ひきこもりに関する相談
どこに相談したらいいか分からない方へ・・



ひきこもりの相談について

ひきこもりの相談がしたいけど
どこに相談すればいいか
分からない



何から始めたらいいのかな

まずは福祉つながる窓口へご相談ください

〇ひきこもり相談の第一窓口です。社会福祉士が相談内容に応じて一緒に困りごとを整理し、必要に応じて支援先の案内や制度の説明をします。

※自分や他の人を傷つけている又はその恐れのある場合などのこころの相談を含めたひきこもり相談や、18歳までの学校に通われているお子様についてのひきこもり・不登校相談の窓口は他にもございます。

詳しくは姫路市ホームページに体制図を記載していますので、ぜひご確認ください。

対話型生成AIによる福祉お悩み相談が利用できます

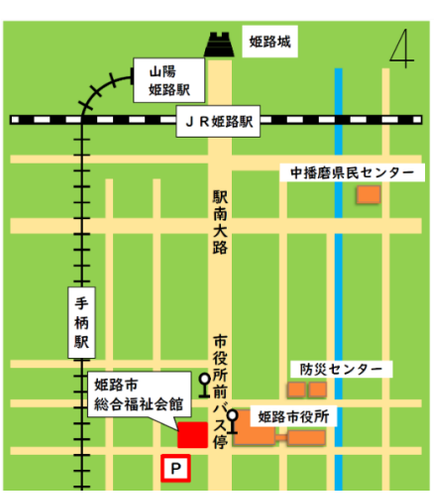
スマートフォン等から匿名で24時間相談可能です。頭の中から吐き出すことで
見えること、わかることがあります。ぜひ一度、使ってみてください。
希望する方は、名前・連絡先等を入力すれば、必要な支援機関へ繋げるように
サポートいたします。

受付時間

9:00～17:00
※土日祝、年末年始（12/28～1/3）を除く

相談方法

☎　079－221－2303
✉　sfk-soudan@city.himeji.lg.jp
👥　来所でのご相談
姫路市総合福祉会館（姫路市安田三丁目1番地）2階



◆ JR山陽新幹線・山陽本線「姫路駅」下車、南出口から南へ徒歩で約20分
◆ 路線バスをご利用の場合は、姫路駅（南口）「南21のりば」より約5分「姫路市役所前バス停」下車
市役所前信号を西側へ横断後、南へ約1分
◆ 山陽電鉄「手柄駅」下車、東南の方向へ徒歩で約8分

ひきこもりとは



ひきこもりの状態になることは特別なことではなく、
ちょっとしたきっかけで誰にでも起こり得るものです。
様々な事情からひきこもりの状態にある方やそのご家族は、
孤独を感じたり、生きづらさや不安を抱えていることと思います。
「福祉つながる窓口」では、ご本人やご家族の気持ちをまず受け止めながら、必要な支援を一緒に考えることからはじめます。

居場所　ぷちたぷちのご案内　～すこしずつ　ぼちぼち　と～

まちのぷちたぷち

日　時：月曜日、水曜日１０時～１５時
（祝日、年末年始は除く）

場　所：姫路市呉服町48
大手前通りハトヤビル第一ビル 5階

参加費：１ヵ月おひとり１００円

ぷちたぷち 飾磨

日　時：令和８年 １２月 ２５日 (金)
令和９年　１月２９日（金）
どちらも、１３時～１５時

場　所：飾磨保健福祉サービスセンター
（姫路市飾磨区英賀清水町一丁目５－１）

参加費：無料

【Instagram】

【X(旧Twitter)】

対象者　孤独・孤立を抱えた方、ひきこもり状態の方　など



【お問い合わせ】
姫路市　福祉つながる窓口　☎　０７９－２２１－２３０３
認定特定非営利活動法人コムサロン２１　☎　０７９－２４０－６２９９

**地域の方で「ひきこもりで悩まれているのでは？」
という方がいらっしゃる場合でも、一度ご相談ください。**

ヤングケアラーとは

家事や家族の世話などを日常的に行っているこども・若者のことです。
年齢や成長の度合いに見合わない責任や負担の重さにより、学業や就職、友人関係などに影響が出てしまうことがあります。

相談方法　身近に誰にも相談できずに辛い思いをしている方がいるかもしれません。
まずはお気軽にご相談ください。

◆１８歳未満のこどもの相談　子育て支援室　支援中央担当　☎　079-289-1730
※お住まいの地域により相談先が異なります。　支援南担当　☎　079-280-2180
詳しくは子育て支援室HPでご確認ください。　支援西担当　☎　079-280-1510

◆１８歳以上の方の相談　福祉つながる窓口　☎　079-221-2303