ひきこもり支援機関・相談先一覧

―姫路市保健所健康課・地域福祉課作成―

（令和８年１０月現在）

1　姫路市の相談先

（１）ひきこもり相談の第一窓口（相談内容に応じた支援先の案内や制度の説明など）

まずはこちらへ！

連絡先	住所	相談日時	対象者	支援内容
姫路市福祉つながる窓口 **079-221-2303**	安田３丁目１ 総合福祉会館２階	月～金 9:00～17:00	ひきこもり本人 ・家族等	・電話、来所等による個別相談 ・必要な機関の紹介

（２）こころの病気や健康に関する相談

連絡先	住所	相談日時	対象者	支援内容
中央保健センター 079-289-1654	坂田町３	月～金 9:00～17:00	姫路市在住のひきこもり本人・家族 ※お住まいの住所地により担当が異なります	・電話、来所、訪問等による個別相談 ・ひきこもり家族学習会 6回1コース/予約制/姫路市在住の概ね15歳以上のひきこもりの家族/ 申込必要
中央保健センター北分室 079-265-3075	砥堀 428			
中央保健センター安富分室 0790-66-2921	安富町安志 1151			
南保健センター 079-235-0320	飾磨区細江 2655			
南保健センター家島分室 079-325-1428	家島町宮 2169			
西保健センター 079-236-1473	広畑区正門通 3-2-2			
保健所健康課 079-289-1645	坂田町３			

（３）小学校１年生～１８歳までのお子さんの不登校、発達に関する相談

連絡先	住所	相談日時	対象者	支援内容
総合教育センター **育成支援課** 079-224-5843	北条口３丁目 29	月～金 第１・3(土) 9:00～17:00(受付16:00まで) 第２・4(金)のみ 9:00～21:00(受付20:00まで)	3歳～18歳の方、保護者	教育相談(予約制) （いじめ・不登校・問題行動・発達における悩み等）

2　姫路市内のひきこもりの居場所・支援団体

詳細は各連絡先へお問い合わせください。

連絡先	住所	活動日時	対象	主な支援内容	居場所
まちの ぷちたぷち **079-240-6299**	呉服町48 大手前通り ﾊﾄﾔ第一ﾋﾞﾙ5階	毎週　月・水 10:00～15:00 （祝・年末・年始除く）	不登校・ひきこもり本人・家族	・レクリエーション・交流 ・見学だけでも可 （参加費1か月100円）	○
NPO法人 **テンペラーレ** **070-8521-3091**	市民会館７階 グループ活動室 （総社本町112）	相談・イベント　随時 家族交流会 第3(日) 13:30～ 交流会　若者の日 毎月5(日)10:00～	不登校・ひきこもり本人・家族	・定例交流会・若者交流会 ・イベント開催　・家族会 ・相談業務、個別支援 ・学習支援、就労支援	○
ＫＨＪ情報センター **ふきのとう** **090-8378-8032**	上大野１丁目 11-6	個別相談・訪問　随時 集いの会　奇数月	不登校・ひきこもり本人・家族	・個別相談、家庭訪問	
まんまある **079-232-2444**	香寺公民館 ２階和室 （香寺町土師396）	相談・居場所 第４(水)10:00～12:00	不登校・ひきこもり本人・家族	・ひきこもり、不登校、発達障害の相談・家族会 ・ボランティア活動、野外活動、親睦	○
NPO法人えんじぇる会 **079-236-1078**	大津区天満 984-1	相談　月～金 10:00～16;30 居場所月～金 9:30～16:00	不登校・ひきこもり本人・家族	・不登校、ひきこもり、精神障害、発達障害の相談・体験活動	○
コミュニティスペース **そらにじひめじ** **050-3746-4571**	二階町３	11:00～21:00 （日・祝は19:00まで） 原則(水)定休。その他イベント等で休みあり	ひきこもり、LGBT、発達障害、精神疾患等本人・家族、どなたでも可	・講演会　・お食事会 ・交流会 （1日300円ドリンク、お菓子付）	○

3　その他　ひきこもりに関する相談先

詳細は各連絡先へお問い合わせください。

連絡先	住所	相談日時	対象者	支援内容
兵庫ひきこもり相談支援センター 播磨ブランチ 079-240-6299	呉服町 48 大手前通り ﾊﾄﾔ第一ﾋﾞﾙ 6 階	月～金・第 1・3(土) 10:00～17:00 (祝・年末・年始除く) 親の会 一時休止中	不登校・ひきこもり本人・家族	・ひきこもり相談（予約制） ・訪問支援、電話相談
兵庫県精神保健福祉センター 078-252-4980	神戸市中央区脇浜海岸通 1 丁目 3－2	火～土 8:45～17:30	ひきこもり本人・家族、支援者	ひきこもり相談（予約制）

（電話相談のみ）

連絡先	相談日時	支援内容
兵庫県ひきこもり総合支援センター（兵庫県精神保健福祉センター内） 078-262-8050	火～金 9:30～11:30、 13:00～15:30	ひきこもり本人と家族の相談
ほっとらいん相談（兵庫ひきこもり相談支援センター） 078-977-7555	月・水・土 10:00～12:00、 13:00～16:00	ひきこもり・不登校・いじめに悩む方及び家族の相談

4　就労に関する相談先

詳細は各連絡先へお問い合わせください。

連絡先	住所	相談日時	対象者	主な支援内容
くらしと仕事の相談窓口 **079-280-2301**	安田 3 丁目 1 総合福祉会館内	月～金 9:00～12:00 13:00～17:00	市民	・生活困窮の相談 ・くらしや仕事の困りごと ・ハローワークと連携した求職活動支援
ひめじ若者サポートステーション **079-222-9151**	呉服町 48 大手前通り ﾊﾄﾔ第一ﾋﾞﾙ 6 階	月～金・第 1・3(土) 10:00～17:00 (祝・年末・年始除く)	15 歳～49 歳の無職の人、高校中退(予定)者、上記の保護者	・個別相談（就職に関する相談） ・就労セミナーの開催 ・ジョブトレーニング（ボランティア等） ・職場体験、就職後の定着相談
姫路しごと支援センター **079-284-7910**	駅前町 265 姫路 KT ビル 3 階	月～金 10：00～18：00	就職に悩む方	・就職に関する悩み相談 ・就職関連情報などの提供 ・就職準備セミナーの開催

5　発達障害や精神疾患、こころの不調についての相談先

ひきこもりの背景に、発達障害や精神疾患等の障害がある場合があります。
本人の状況に応じ、専門の相談機関や医療機関、自立を促すための支援を活用することが大切です。

（1）姫路市内の診療所・精神科病院

発達障害や精神疾患の診断や治療、生きづらさを医療機関で相談できる場合があります。
「姫路市　精神科等医療機関一覧」パンフレットまたはホームページよりご確認ください。

ホームページはこちら

（2）発達障害のある人への支援

連絡先	住所	相談日時	対象	相談内容
ひょうご発達障害者支援センター クローバー 上郡ブランチ 0791-56-6380	赤穂郡上郡町竹万 329-1（あいここべーす内）	月～金 9:00～17:00	発達障害をもつ本人、家族等	・発達障害についての日常生活のさまざまな相談や発達支援や就労支援 ・姫路相談会：月２回/姫路労働会館/予約制

（3）障害のある方の相談窓口　姫路市地域相談窓口　“ひめりんく”

障害のある方の自立支援を目的とした相談窓口です。本人や家族等からの相談を受け付けています。
お住まいの地域により担当ひめりんくが異なります。ホームページよりご確認ください。

ホームページはこちら

（4）障害者手帳・自立支援医療等の申請窓口

連絡先	住　　所	相談日時	支援内容
姫路市障害福祉課 079-221-2457	安田４丁目１番地 姫路市役所１階	月～金 9:00～17：00	障害のある方の自立支援を目的とした各種支援・サービスの申請窓口