

ひきこもり支援のための相談窓口リスト

(姫路市内)

エスポワール兵庫

外の世界へ手を伸ばそうとした時、
相談先が見つからなかったり、
心ない対応に傷ついたりした経験が
私にはあります。

あんな思いを、
今一步踏み出そうとしているあなたや
ご家族にはしてほしくない。
その一心で、この一覧を作りました。

官民間わず、頼れる場所は必ずあります。

ここは、あなた一人で抱え込まないための『扉』のリストです。

どうか無理をせず、今のあなたが
一番話しやすいと感じる場所から繋がってみてください。

エスポワール兵庫

代表 島田 誠

はじめに

2025年9月6日に開催した「ひきこもり支援ハンドブック勉強会」において居場所リストの作成に協力をお願いしたところ、沢山の居場所・家族会・支援団体の紹介をしていただきました。このリストはそれに加えて、ひきこもり支援のための相談窓口をリストにしたものです。

どうすればいいのかわからない、どこか相談できる場所はないかなど困っている方が最初に相談できる窓口を民間団体だけでなく公的な機関も一覧にしてみました。

困ったときに一人で思い悩むのではなく、誰かの助けを借りることも大切だと思います。このリストが、その一助になれば幸いです。

(目次)	ページ
1、民間の支援団体	1
2、最初の相談窓口	4
3、医療機関・訪問看護ステーション	4
4、各種支援制度の相談窓口	6
5、相談窓口リストについて	7
(追補)相談支援事業所・地域包括支援センター	8・9

1) 民間の支援団体(相談・当事者会・家族(親)の会・居場所・カフェ・講座など)

機関・団体名		〒所在地 (代表)	
電話番号	☒アドレス	ホームページorインスタグラム	
支援活動の内容			
ひきこもり当事者・家族・応援者が集う市民の会 エスポワール兵庫		679-4128	たつの市龍野町小宅北44-10 (島田)
090-9886-2880	espoir.hyogo@gmail.com	@espoirhyogo	
(集い:交流会) 2.3ヶ月に1度、姫路市(イーグレひめじ)と加古川市(総合福祉会館)で交互に開催。 当事者会と家族会を行い、最後に合同で交流会を実施。(予約不要) (オンライン居場所)[Be with]毎月第二金曜日20:30~22:00 ツール: Discord (参加希望の方は問合せを) (親の会) 毎月第4土曜日13:00~15:00 場所: 加古川市総合福祉会館			
NPO法人 テンペラーレ (不登校ひきこもり生きづらさを持つ当事者や家族の会)		670-0032	姫路市龍野町2-18 (中島)
070-8521-3091	npo.temperare@gmail.com	https://tempe2rare019.wixsite.com/te-hp	
(家族会) 定例会:毎月第三日曜日13:30~16:00 (開催場所は事務局に問い合わせ下さい) (当事者会) 若者交流: 毎月5日10:00~16:00 (活動内容・場所・参加費は事務局へ問い合わせ下さい) (居場所) 毎月第四水曜日10:00~16:00 開館日: 姫路市龍野町2-18 みんなの家 ※相談も随時受付けています。他にフリーマーケットやランチ会などイベントも実施しています。			
生きづらさのある子の親の会 ふわっとカフェ姫路		671-2245	姫路市白鳥台1-31-20 (井上)
090-2041-4273	jingshangdianzi8@gmail.com	@fuwattocafe_himeji	
(家族会) 第三土曜日13:00~15:00 花北市民センター和室 参加費500円(飲み物菓子つき) その他にも交流イベントも企画しており、インスタグラムで確認ください。			
KHJ情報センターふきのとう姫路		670-0896	姫路市上大野1丁目11の6 (榎橋)
079-224-5259	fukinoto-himeji@meg.winknet.ne.jp		
(家族会) 第4日曜日 花北市民広場 交流会・学習会・各種イベントなど (個別相談) 第2・第4水曜日 (家庭訪問) 随時 ※家族会は現在2ヵ月に一度不定期に開催していますが、いずれ通常に戻す予定です。			
心が“まあるく”なる居場所 まんまある		679-2163	姫路市香寺町土師479-1 (鶴野)
079-232-2444	h001@fbminc.com		
(居場所) 第四水曜日13:00~15:00 香寺公民館2階和室 保護者の相談会、支援者の悩み相談、当事者の居場所、当事者を含めた活動・イベントなど一緒にこれからを考え、支援先を紹介します。			

「発達障害」花北交流会・相談会		679-2163	姫路市香寺町土師479-1 (鵜野)
090-8821-4652	h001@fbminc.com		
(相談・交流) 日時: 毎月第2土曜日19:30~21:45 場所: 花の北市民広場 ※要連絡(参加費無料) 発達障害についての相談会です。支援者や保護者が参加しています。お気軽にご参加下さい。			
NPO法人兵庫県若者らの自立を考える連絡会		671-1134	姫路市大津区真砂町1-2 (阪本)
079-237-2020	mituo1@biglobe.	http://himawari-aboshi.com	
(就労継続支援B型) [ひまわりサロン網干] 月曜から金曜まで 畑作業や加工品づくり (個別相談) 第二・第四木曜日 16:00~ ひきこもり相談・訪問・役所などへの付添 料金3000円			
NPO法人えんじえる会		671-1143	姫路市大津区天満984-1
079-236-1078	enjel@hm.h555.net	https://enjeelkai28.jimdofree.com/	
(地域活動センター) [えんじえる] 月曜~金曜 10:00~16:00 内職作業や授産品作業と販売 (就労継続支援B型) [グリーン]月曜~金曜 10:00~16:00 居場所・日中活動や作業 (カフェ) [えんじえるカフェ]月曜~金曜9:00~15:00 地域の皆さんの憩いの場所 厚切りトーストが人気 (相談) 月曜~金曜 9:00~16:00電話相談、または面談を事前予約で実施 (子ども食堂) えんじえるのカフェでの開催が好評でしたので、不定期ですがこれからも行います。			
NPO法人フリースペース群生海		670-0917	兵庫県姫路市忍町100
079-227-3342	gunnjyoukai@ares.eonet.ne.jp	https://freespace-g.jp/profile/	
(就労継続支援B型) [いずみの森]月曜~金曜 9:30~15:30 農作業・加工品・ポスティング グループカウンセリング・フリートークなど (カウンセリング) 電話やメールで問合せください。箱庭療法も実施 料金3000円(50分)			
NPO法人はりま福祉会 みなみまちげんき		670-0912	姫路市南町16 ITD南町ビル 2 F3F
079-284-2408		https://harimafukushikai.jp/	
(地域活動支援センター) [みなみまちげんき] 火曜のみ休み(水木金土日月の営業) 10:00~17:00 居場所、作業は授産品・施設内清掃など、午後は創作活動、レクリエーション (カフェ・居場所) 利用者でなくても、食事(450円)ができます。またコーヒーなど飲み物(200円)を頼むと 2階(喫茶・作業スペース)3階(創作・フリースペース)を使うことができます。			
ひめかれん (姫路市精神保健福祉連合会)		670-0955	姫路市安田町三丁目1 姫路市総合福祉会館3階
079-269-9034	info@himekaren.com	http://www.himekaren.com	
(相談) 精神疾患の当事者や家族の相談(兵庫県精神障がい相談員やピアサポーターが対応)			
コミュニティスペースそらにじひめじ		670-0922	姫路市二階町3 (だいすけ)
050-3746-4571	soranijihimeji@gmail.com	http://www.soranijihimeji.wordpress.com	
(居場所) 休みは火曜のようだが不定 13:00~20:00 利用料1日300円(お茶・菓子付) «とにかく色々なイベントが紹介されますので、HPやインスタに注視をしてください» (個別相談) 生きづらさを抱えた方、HP,SNS,公式LINEで予約をお願いします。30~50分で無料。 (シェアハウス) [そらにじひめじハウス]初期費用8万、月3万(途中入退室の時は日割り)。 住所登録可、所在地は非公開、利用の際は相談してください。			
福鍋農園		679-4203	姫路市林田町中構120 (鍋島)
090-8207-1050			
(野菜作り) 土に触れ、心と身体をリフレッシュ。参加するかどうかはあなたが決める。 (相談) 個別にもグループでも、農園主の保健師が相談に乗ります。 (居場所) 好きな時にきて好きな時に帰るもよし。作業してもしなくてもよし。 土と空があつて人もいる、いわば農業体験型居場所。農園主に用がない限り、年中無休。			
りすにんぐファーム姫路支部			(青井)
	ichiko77niko@gmail.com	←問合せ・参加申込はメールをお願いします。	
(対面でのお話会) オフラインで行う、オープンダイアログを参考にしたやさしいお話会です。 毎月第4日曜 9:30~11:30 姫路市総合福祉会館でワークを開いています。参加費500円。 また、ザッパ村(姫路市石倉)ko.no.miさんと二人でじっくり話を聴くサービスを開いています。			

Petit Ciel (プティ シェル)		672-8063	姫路市飾磨区須加200-1 (雑賀)
079-233-6669	hyde666.abc.0128@gmail.com	https://www.instagram.com/petitciel666	
(焼菓子店)	こちらが本業。火曜定休日。2階がイトインカフェ。		
(居場所)	水曜木曜金曜の13:30~15:30 プティシェルー2階 参加費1100円(菓子飲み物付) 発達障害や不登校ひきこもりの方の家族や支援者の集う場。予約をお願いします。		
福祉café ing			姫路市夢前町置本75-22 (中江)
080-3784-2559	ayatea6011@gmail.com		
(かくれんぼ)	毎週木曜日、10:00~16:00営業。当事者や家族、支援者の方々のこころの居場所に。		
(イベント)	不定期で日曜日に講演会・相談会・ライブなど開催。いずれ月一回の定期的開催予定。		
(貸切)	要予約。飲み物代で小グループの集まりや展示会にご利用いただけます。		
こころのあーと		679-2163	姫路市香寺町土師479-1 (鵜野)
090-8821-4652	h001@fbminc.com	https://www.facebook.com/hatsumi.uno1	
(教室)	[ユニバーサルアートセラピーサロン]毎月第1日曜日10:00~11:30 花の北市民広場 障がいのある人も無い人も、不登校やひきこもりの方も・・・大切なのは心です。 そんな心の中にあるものを表現してもらおう場として開催しています。 (参加費2,000円/画材・材料費込み)		
(講座)	[アート表現心理学サロン]毎月最終金曜日19:00~21:00 花の北市民広場 ※要予約 表現の心理を知れば家族や職場での人間関係に生かれます。保護者の方や支援員さん向け に表現を心理学として学ぶ講座です。(参加費2,000円/画材・材料費や資料代込み)		
(有)京口カウンセリングセンター		670-0851	兵庫県姫路市京口町105
079-222-3148	info-keizoku@kyouguchi-cc.co.jp	https://www.kyouguchi-cc.co.jp/	
(カウンセリング)	心理療法、動作療法、心理検査など資格を持つ専門家が当たります 料金 (面接：初回8000円、以降5500円、動作療法：3000円、心理検査2000円~)		
(居場所)	京口スコラ 居場所であり活動場所。心身・活動・学習のサポート。 料金 NPO法人入会10000円(初回のみ) 月謝60000円、NPO法人年会費12000円)		
(家族会)	家族会(母の会):月1回開催、参加費は無料		
兵庫ひきこもり相談支援センター播磨プランチ		670-0923	姫路市呉服町48 大手前通りハトヤ第一ビル
079-240-6299	hikikomori@com21.or.jp	https://harima-branch.com	
(初回相談)	電話で予約、その後(継続相談)あるいは(訪問支援)に。 また(就労支援)の窓口や(福祉施設)の支援機関に案内も		
(居場所)	[ぶちたぶち]毎週 月水10:00~15:00 [ぶちたぶち飾磨]奇数月第三火曜日13:00~15:00 (オンライン居場所) [MUSUBI]毎月木曜日13:30~15:00		
(家族会)	毎月第3土曜日13:00~ ※居場所は姫路市の委託事業、他は兵庫県の事業		
はりまADDM(大人の発達自助会)		675-8566	加古川市加古川町寺家町天神木97-1 東播磨生活創造センター「かこむ」
090-5883-2572	harimaaddm@gmail.com	http://www.harima-addm.com	
(自助会)	発達障がい当事者を中心に、その家族や友人、支援者そして関心を持つすべての方々に 開かれたコミュニティ。 活動の場は加古川を中心に姫路市(総合福祉会館)・西脇市・淡路市でも自助会を開催 日時についてはホームページを参照、会費は一般参加者500円		
ひょうご発達障害者支援センタークローバー上郡プランチ		678-1232	赤穂郡上郡町竹万329-1 あいここべす内
0791-56-6380	clover-kamigori@aishin.or.jp	https://www.aishin-well.or.jp/clover-kamigori/	
(相談)	面談・電話・メールによる相談を予約で対応。(姫路での相談は月3回労働会館で実施) ※他に(発達支援・就労支援)(コンサルテーション)(普及啓発や研修)等の事業もしています。		
はりまいのちの電話		079-222-4343	https://harima-inochi.jp/
(電話相談)	受付時間：毎日22:00~25:00 無料です。相談内容の秘密は守ります。匿名でも大丈夫。 誰にも言えない心の悩みをきいてくれる人がいます。ひとりで悩まないで……		

2)最初の相談窓口

家族が困ったり、ご本人がどうしてもいかならないときに、最初に相談する公的な機関を紹介します。
問題を一人で抱え込まないで家族以外とつながることは、相談した人に安心感と家族内の緊張を和らげることが期待されます。紹介した窓口の中には家庭への訪問をしているところもあり、そうした相談をされてもいいと思います。
公共機関の場合は特定の民間団体や個人を推薦することなどは難しいところがあり、困りごとなどを共有するだけでなく支援団体や機関の評判などの情報を得るには家族会や居場所に参加されることをお勧めします。

No	機関・団体名	電話番号	郵便番号	所在地
	☒アドレス	ホームページ		
	相談や支援の内容、相談の入り方など。			

(公的機関・自治体の委託機関団体)

1	福祉つながる窓口(姫路市健康福祉局地域福祉課)	079-221-2303	670-0955	姫路市安田町三丁目1 総合福祉会館2階
	sfk-soudan@city.himeji.lg.jp	https://www.city.himeji.lg.jp/kurashi/0000027181.html		
	窓口・メール・AIチャットでの相談(窓口では予約の方が優先、予約は電話かメールで)			
2	姫路市保健所健康課 精神保健担当	079-289-1645	670-8530	姫路市坂田町3
		https://www.city.himeji.lg.jp/kurashi/0000003642.html		
	中央保健センター	079-289-1654		姫路市坂田町3
	中央保健センター北分室	079-265-3075		姫路市砥堀428
	中央保健センター安富分室	0790-66-2921		姫路市安富町安志1151
	南保健センター	079-235-0320		姫路市飾磨区細江2655
	南保健センター家島分室	079-325-1428		姫路市家島町宮2169
	西保健センター	079-236-1473		姫路市広畑区正門通3-2-
	専門医によるこころの健康相談	各保健センターで日時指定(月1~2回)		
	精神保健福祉相談員・保健師による相談	各保健センターで随時		
	ひきこもり家族学習会(要申込)	年間前後期があり、保健センターに申込		
	くらしとこころの総合相談会(要申込)	こころ,法律,仕事,くらしについて年2回 (申込先)289-1645 & 221-2303		
3	兵庫ひきこもり相談支援センター播磨ランチ	079-240-6299	670-0923	姫路市呉服町48 大手前通りハトヤ第一ビル
	hikikomori@com21.or.jp	https://harima-branch.com/		
	初回相談(要予約)から、継続相談、訪問、就労、居場所等への支援。家族会の開催			
4	兵庫県ひきこもり総合支援センター (精神保健福祉センター)	078-252-4980	651-0073	神戸市中央区脇浜海岸通1-3-2
	[電話相談]078-262-8050 火曜~金曜 9:00~11:30、13:00~15:30			
	[来所相談]火曜~土曜 要予約(電話相談番号で) 初回相談の方は午前中のみ [居場所]月1回開催 問合せは電話相談へ、つながらないときはセンター(078-252-4980)へ			
5	兵庫県「ほっとらいん相談」 青少年課、障害福祉課	078-977-7555		
	専門家による電話相談と専門機関の紹介 月曜・水曜・土曜(祝休日を除く)10時~12時、13時~16時			

3)医療機関(精神科等)：姫路市保健所健康課「姫路市及び周辺地域の医療機関」等から

精神科・心療内科の医院と病院、そして精神科の訪問看護ステーション(センター)を紹介します。

- ひきこもりの方の中には、つらい気持ちや不眠など不快な症状の軽減に医療が必要な場合もあります。ただ受診には、本人やその家族の方も少なからず抵抗感があります。ですから精神症状が明確な場合は別にして受診については居場所、家族会、相談機関などで相談し納得していることが望ましいでしょう。
- あとに紹介した看護訪問をお勧めします。精神的なケアの専門家である看護師の家庭訪問により家の中に新たな空気を入れることや外に行くことなく家族外の人と会うことができるからです。ただし利用には医師の指示書が必要なので受診が必要です。希望されるときには、まずは訪問看護ステーションに問い合わせみて下さい。
- 将来について考えるようになると、障害者手帳の申請や福祉制度の利用することも出てきます。そのときは医師の診断書が必要になります。その際には、よく話し合いをして本人が納得して制度を利用することが大切です。

No	機関・団体名	カウ セリン	発達検 査	所在地
	電話番号	ホームページ		
(外 来)				
1	いづみ心のクリニック		○	姫路市南町11 キャピタル・アイ姫路3階西
	079-226-5777	https://izumi-kokoro.com		
2	うえのクリニック			姫路市西二階町121 3階
	079-288-0081	https://ueno-clinic.site		
3	おくのクリニック			姫路市飾磨区蓼野町116-1
	079-234-1100			
4	かまたこころのクリニック			姫路市日出町3-38-1 姫路東駅前メディカルプラザ2階
	079-221-8787	https://kamata-kokoro.com		
5	菊川荒木内科心療内科	○	○	姫路市保城269-1
	079-289-0110	https://kikugawaaraki-naika-sinryonaika.com		
6	けいふう心療クリニック	○	○	姫路市西今宿3-19-41
	079-293-8855	https://keifukai.or.jp/clinic		
7	原田心療クリニック			姫路市飾磨区田町1-34 信光第2ビル1階
	079-233-2345			
8	ひろ心ともの忘れクリニック			姫路市手柄158-1
	079-281-5441	http://hiro-mcl.com		
9	ふじわら心のクリニック	○	○	姫路市駅前町259 ぼうしやビル4階
	079-240-5441	http://www.fujiwara-mental.com		
10	本多クリニック			姫路市駅前町232 しらさぎ駅前ビル4階
	079-284-3851	https://www.hondaclinic.jp		
11	松島クリニック			姫路市岩端町80-16
	079-299-2260			
12	宮浦心のクリニック			姫路市呉服町8 空地ビル2階
	079-286-8899	https://www.miyaura-kokoro.com		
13	みやもとハートクリニック	○	○	姫路市広畑区小坂94-1
	079-230-2411	https://www.miyamotoheart-clinic.com		
14	メンタルクリニック心和	○	○	姫路市大塩町292-39 心和ビル2階
	079-240-7080	https://www.mental-shinwa.jp		
(入院・外来)				
15	高岡病院	○	○	姫路市西今宿5-3-8
	079-293-3315	https://keifukai.or.jp/hospital		
16	仁恵病院		○	姫路市野里275
	079-281-6980	https://jinkei.jp		
17	播磨大塩病院	○	○	姫路市大塩町1096
	079-254-0321	https://oshio-hp.com		

18	姫路北病院	○	○	神崎郡福崎町南田原1134-2
	0790-22-0770	https://himekita.com		
19	明石こころのホスピタル	○	○	明石市藤江1315
	078-923-0877	https://www.akashihp.com/		
20	揖保川病院	○	○	たつの市揖保川町半田703-1
	0791-72-3050	https://www.ibogawa-hospital.jp/		
21	赤穂仁泉病院	○	○	赤穂市浜市408
	0791-48-8087	https://www.sensuikai.or.jp/hospital/		
22	魚橋病院	○	○	相生市若狭町若狭野235-26
	0791-28-1395	https://www.uohashi.com/		
23	東加古川病院	○	○	加古川市平岡町新在家1197-3
	079-424-2983	https://www.tatsumakai.jp/		
24	県立ひょうごこころの医療センター		○	神戸市北区山田町上谷上字登り尾3
	078-581-1013	https://hmhc.jp		
(児童精神科外来)				
25	はりまこどものこころ診療所			姫路市田寺東4丁目17-8
	079-269-8500	https://hariko-clinic.jp		
26	発達医療センター花北診療所		○	姫路市増位新町2丁目37番地 ルネス花北
	079-288-7132	https://www.city.himeji.lg.jp/kurashi/0000004856.html		
(精神科訪問看護)				
1	訪問看護ステーション「支援太」			姫路市御国野町御着117-1
	079-229-2167	https://www.sienta2016.com		
2	訪問看護ステーション「LEALEA」			姫路市三条町1-65 インタービレッジ三条 501
	079-263-8053	office@lealea-station.jp		
3	姫路市医師会訪問看護センター			姫路市西今宿一丁目3番34号
	079-295-3377	https://www.himeji-med.or.jp/category/visiting_nursing/index.html		
4	訪問看護ステーション「くべる」 (子どもと家族)			姫路市飾磨区英賀清水町2-9-4
	070-1189-8784	https://houkan-qubel.com/		

4)各種支援制度の相談窓口(公的機関・自治体の委託機関団体)

気持ちが落ち着き社会に出ようという意欲が出てくると、福祉制度や就労支援などの利用がステージに上っています。そうした時に相談や支援を受ける窓口を紹介します。

実は、制度の相談窓口を紹介するか迷いました。というのもひきこもっていた本人あるいは家族が就労や障害福祉サービスの利用に意識が行ってしまい、自分の内面や生活を育てていく経過を軽視してしまうのではと考えたからです。しかし、ひきこもり支援事業が随分と整って来たことは知っていて悪いことではないはず。「ハンドブック」にあるように家族や支援者は、支援のゴールが社会に出ることや就労ではないことを理解して、本人の気持ちが熟したときに制度の活用を一緒に考えるスタンスで臨まれることを願っています。

No	機関・団体名	電話番号	郵便番号	所在地
	☒ アドレス	ホームページ		
相談や支援の内容、相談の入り方など。				
1	地域相談窓口ひめりんく	https://www.city.himeji.lg.jp/kurashi/0000014051.html		
	障害のある方の総合相談窓口です。 家族の方でも障害者手帳の無い方でも 気軽にお越しください。 来所だけでなく電話でも相談できます。相談内容に応じた情報提供、制度の説明、関係機関の紹介もします。			
	北部ひめりんく	079-265-0202	679-2163	姫路市香寺町土師365番地1
	西部ひめりんく	079-297-6476	670-0061	姫路市西今宿五丁目3番8号
	東部ひめりんく	079-280-7979	671-0111	姫路市の形町の形1762番地21
	中央ひめりんく	079-240-6717	670-0955	姫路市安田三丁目1 姫路市総合福祉会館2階
	南西部ひめりんく	079-280-6150	671-1011	姫路市広畑区東夢前台4丁目131番地
2	くらしと仕事の相談窓口 (姫路市社会福祉協議会)	079-280-2301	670-0955	姫路市安田町三丁目1 姫路市総合福祉会館2階
	https://www.city.himeji.lg.jp/kurashi/0000001386.html			
	「生活困窮者自立支援事業」自立相談支援・住宅確保給付金・就労準備支援・居住支援(一時生活支援)・家計改善支援など			
3	姫路市障害福祉課 支援相談窓口	079-221-2457	670-8501	姫路市安田四丁目1番地 本庁舎1階
	https://www.city.himeji.lg.jp/kurashi/0000001447.html			
	障害のある方のいろいろなことの相談。(障害者手帳の申請)			
4	姫路市職業自立センターひめじ (姫路障害者就業・生活支援センター)	079-280-1990	670-0955	姫路市安田三丁目1 姫路市総合福祉会館3階
	https://jiritsu-himeji.com/publics/index/21/			
	働きたいという障害を持つ方の職業相談、適正・能力・課題の評価、職業準備・訓練、職場の紹介、定着支援			
5	ひめじ若者サポートステーション(就労)	079-222-9151	670-0923	姫路市呉服町48 大手前通りハトヤ第一ビル
	https://www.himeji-wakasapo.com/			
	働く事に悩みを持った15歳～49歳までの若者を対象に、就労支援を行っています。			
6	ハローワーク姫路 姫路公共職業安定所	079-222-4435	670-0947	姫路市北条字中道250
	一般就労だけでなく特性に応じた専門部門での就労相談と紹介			
7	姫路市生活保護室	079-221-2338	670-8501	姫路市安田四丁目1番地 本庁舎1階
	https://www.city.himeji.lg.jp/soshiki/6-3-0-0-0.html			
	生活保護の相談・給付、生活困窮者自立支援事業(中学生への学習支援等)、無料職業紹介等			
8	NPO神戸の冬を支える会 姫路事務所	079-284-5514	670-8501	姫路市安田4丁目35カトウビル3階西
	himeji-001@nifty.com https://kobe-fuyu.org			
	住宅相談など賃貸住宅への円滑な入居に係る情報提供・相談、見守りなど要配慮者への生活支援。 住宅確保では姫路市社協や若サポと、また相談内容ではワーカーズコープと連絡、連携をとっている。			
9	ワーカーズコープ (ひょうご暮らしと仕事のよりそい支援センター)	079-224-2188	670-0922	姫路市二階町79 レウルーラ姫路二階町3F
	himeji@roukyou.gr.jp https://hyougo-yorisoi.roukyou.gr.jp/index.html			
	生活困窮者自立支援事業(就労準備・家計改善支援)を播磨地域の自治体から受託し、職員がそこに赴いて実施。			

5)相談窓口のリストについて

25年1月に厚労省から発表された「ひきこもり支援ハンドブック」では支援のゴールを自立ではなく「自律」とし安心してひきこもることのできる環境を保障することを目指しています。そこに掲載された事例には、支援の端緒である窓口と連携する支援機関や団体が紹介されています。それを参考に姫路市での状況を調査し協力して制作したのが「相談窓口リスト」です。ひきこもる人やその家族に家庭の外とつながろうという気持ちが育ってきたときに会うのが「最初の相談窓口」です。つまりひきこもり支援の入り口になるのが相談窓口となる民間団体や公的機関です。

ひきこもり問題でお困りの方々に、また支援する側の団体や機関の連携のために、このリストが活用されることを望んでやみません。ただ、姫路市内に限定するなどまだまだ不十分な内容ですので、皆さんの情報提供と協力をお願いいたします。

(エスポワール兵庫 児島 ☒doc_koi_sho_50@yahoo.co.jp

[相談窓口リスト追補]

相談支援事業所と地域包括支援センターのリストを相談窓口リストに付録として追加しました。

というのも、リストにある相談窓口に行くのが困難あるいは抵抗がある場合の相談先としてご利用されるといいと考えたからです。

相談支援事業所は、当事者が福祉制度を利用する際に担当者と支援計画を立てどの制度を利用するかなど適切なサービスを受けるにはどうすればいいかを相談をする事業所です。近くに事業所があれば相談に行かれるといいと思います。

地域包括支援センターは、高齢者が介護サービスを受ける際に相談やケアプラン(支援計画)の立案などを行っている事業所です。社会福祉士と保健師(看護師)を配置しケアマネージャーの訪問などで家族の方と直接かかわることができ、家族の困りごとを相談されてもいいのではないかと思います。

相談支援事業所(精神および知的)

	事業所名	電話	〒	所在地
1	けいふう	079-291-4315	670-0061	姫路市西今宿五丁目3番8号
2	ぱっそ・あ・ぱっそ	079-240-6702	670-0955	姫路市安田三丁目1番地 姫路市総合福祉会館2階
3	香翠寮	079-240-6266	679-2163	姫路市香寺町土師365番地1
4	めぐみ	079-281-7555	670-0811	姫路市野里261番地2
5	相談支援事業所空の鳥	079-284-3625	670-0822	姫路市市川台三丁目14番地33
6	ぴあ・あくせす	079-224-1520	670-0805	姫路市西中島238番地
7	あいこう	079-268-7080	671-2246	姫路市打越1339番地31
8	姫路学園	079-262-0176	671-0203	姫路市飾東町大釜461番地3
9	相談支援センター歩(あるく)	079-286-8206	670-0965	姫路市東延末3-56ホテルクラウンヒルズ姫路312号
10	相談支援事業所おりおん	079-232-3690	679-2101	姫路市船津町5305番地43
11	相談支援事業所ハナの家	079-228-9519	671-2214	姫路市西夢前台1丁目1番地1
12	そると	079-240-7900	671-0101	姫路市大塩町292番地39
13	相談支援事業所どんぐり	079-280-1639	671-1101	姫路市広畑区東夢前台4丁目131番地
14	相談支援事業所むつみ	079-272-5202	671-1204	姫路市勝原区朝日谷46番地1
15	相談支援事業所書写ひまわりホーム	079-267-8506	671-2201	姫路市書写634番地50
16	相談支援事業所言の葉	079-273-5825	671-1226	姫路市網干区高田78番地8
17	相談支援事業所なごみ	079-289-2605	670-0011	姫路市坊主町47番地
18	相談支援事業所ものき	079-260-7105	670-0981	姫路市西庄甲384番地1
19	相談支援事業所Colors	090-9685-5774	671-1224	姫路市網干区津市場780番地2
20	相談支援事業所ふらっと	079-240-8905	671-0111	姫路市形的町形的1762番地21
21	さくらんぼ	079-280-3783	671-1104	姫路市広畑区才1番地 クローバー広畑才102
22	相談支援事業所まるん	079-228-0066	670-0074	姫路市御立西二丁目1番35号
23	ケアプランたかはし	079-240-6900	670-0804	姫路市保城140番地2
24	相談支援事業所ゆかし	079-280-4887	670-0871	姫路市伊伝居75番地1 1F東 中沢アパート
25	ライフプラス阿吽	079-260-7160	670-0982	姫路市岡田556番地
26	相談支援事業所リコス	079-267-0150	671-2223	姫路市青山南四丁目7番6号
27	相談支援事業所たけのこ	079-290-5087	670-0992	姫路市福沢町47番地 福沢ビル602

No	事業所名	電話	〒	所在地
28	相談支援事業所しらさぎ	079-224-6227	670-0811	姫路市野里430番地 6
29	MIDORI	090-5978-1471	670-0875	姫路市南八代町 1 番33号
30	デコ・フォルテ介護相談支援センター	079-289-5580	672-0102	姫路市家島町宮1410番地34
31	ケアプランあさがお	079-260-6035	670-0982	姫路市岡田350番地 1 ジヴェルニー岡田902号
32	相談支援事業所紬	080-6064-6138	672-8002	姫路市北原284番地 1 北東棟
33	相談支援事業所あおいろ	079-227-2630	670-0872	姫路市八代690番地 8
34	オープンゴール	070-8540-6821	671-2216	姫路市飾西638番地 1 ノース青山 1 階
35	相談支援事業所神姫	079-260-7295	671-2222	姫路市青山一丁目35番 5 号
36	ゆい	070-2231-3651	679-2151	姫路市香寺町香呂52番地 5 303号室
37	ケアプランパレット	079-280-4581	672-8015	姫路市八家1290番地 1
38	ケアプランやまの	079-262-6886	670-0952	姫路市南条10番地 2 T-BLD南条202号室
39	相談支援事業所 むれ咲き	079-269-8880	670-0093	姫路市南新在家 1 番 1 号 HMCビル 4 階
40	相談支援事業所 小林	079-260-8959	670-0981	姫路市西庄68番地 3 玲巧ハイツ八丁101

地域包括支援センター

No	名称	電話番号	〒	所在地
1	白鷺・琴陵地域包括支援センター	079-299-3939	670-0029	姫路市嵐山町19-6
2	城乾・東光地域包括支援センター	079-289-1703	670-8530	姫路市坂田町3番地 中央保健センター内
3	山陽地域包括支援センター	079-283-1511	670-0974	姫路市飯田777番地
4	高岡地域包括支援センター	079-290-9990	670-0063	姫路市下手野4丁目13-55
5	安室地域包括支援センター	079-291-5757	670-0073	姫路市御立中四丁目13番16号
6	花田・城山地域包括支援センター	079-253-8178	671-0252	姫路市花田町加納原田155番地
7	四郷・東地域包括支援センター	079-252-8009	671-0232	姫路市御国野町御着283-15 東保健福祉サビ`センター内
8	書写・林田地域包括支援センター	079-266-5885	671-2246	姫路市打越1075番地1
9	大白書地域包括支援センター	079-267-3929	671-2216	姫路市飾西728番地5 西保健福祉サビ`センター内
10	灘地域包括支援センター	079-247-3355	672-8021	姫路市白浜町宇佐崎中2-520 灘保健福祉サビ`センター内
11	大的地域包括支援センター	079-254-3811	671-0101	姫路市大塩町2211番地5 大的市民センター 内
12	飾磨西地域包括支援センター	079-240-6528	672-8084	姫路市飾磨区英賀清水町1-5-1 飾磨保健福祉サビ`センター内
13	飾磨地域包括支援センター	079-231-4302	672-8064	姫路市飾磨区細江2655番地 南保健センター内
14	大津地域包括支援センター	079-236-3170	671-1146	姫路市大津区大津町一丁目31番地111
15	広畑地域包括支援センター	079-236-8114	671-1116	姫路市広畑区正門通三丁目2-2 西保健センター内
16	朝日地域包括支援センター	079-273-1610	671-1201	姫路市勝原区下太田573番地
17	網干地域包括支援センター	079-272-6936	671-1253	姫路市網干区垣内中町119 網干保健福祉サビ`センター内
18	増位・広嶺地域包括支援センター	079-225-6766	670-0805	姫路市西中島395番地1
19	北地域包括支援センター	079-264-6153	670-0802	姫路市砥堀428番地 中央保健センター北分室内
20	香寺地域包括支援センター	079-232-3337	679-2144	姫路市香寺町中屋14番地 香寺事務所内
21	夢前地域包括支援センター	079-290-8866	671-2103	姫路市夢前町前之庄2160番地 夢前事務所内
22	安富地域包括支援センター	0790-66-4357	671-2401	姫路市安富町安志1151番地 安富事務所内
23	家島地域包括支援センター	079-325-0780	672-0102	姫路市家島町宮2169番地 南保健センター家島分室内

エスポワール兵庫



公式LINE



@ESPOIRHYOGO

Instagram



Facebook

2026.03