

不登校・ひきこもりに関する相談先

市内にあるほかの相談先についてご紹介
します。相談先がわからないという方は、まず
当センターにお問い合わせください。

越谷市民対象

- 市立学校での不登校に関する相談
(4歳～中学3年生)
教育センター ☎ 962-9300
- 上記以外のこどもの不登校・若者の
ひきこもりに関する相談
(39歳まで)
青少年相談室(こども家庭センター)
☎ 964-0272※
※青少年相談室休室日はこども家庭センターまで
☎ 963-9319
- 失業・病気・家族の問題など、
生活に関する不安、困りごとの相談
生活自立相談よりそい ☎ 963-9212

市外の方も対象

- 埼玉県ひきこもり相談サポートセンター
(NPO 法人越谷らるご内)
☎ 048-971-5613
(月・水～土 10:00～18:00)

がやほっと相談窓口

●来所相談(要予約)

〒343-8501 越谷市越ヶ谷 4-2-1
越谷市役所 第三庁舎 1階
「こころの健康支援室」内

受付時間:月曜日～金曜日 8:30～17:15
(土日祝日・年末年始除く)

●電話相談

048-963-9214

受付時間:月曜日～金曜日 8:30～17:15
(土日祝日・年末年始除く)

●メール相談

gayahot@city.koshigaya.lg.jp

受付時間:随時※
※返信にはお時間いただきます。

●オンライン相談(要予約)



二次元コードからホームページ
にアクセスしてご予約ください

https://www.city.koshigaya.saitama.jp/kurashi_shisei/fukushi/hokenjo/gaya/index.html

越谷市保健所 こころの健康支援室

ひきこもり地域支援センター

がやほっと



お問い合わせ

相談受付:月曜日～金曜日 8:30～17:15
(土日祝日・年末年始除く)

☎ 048-963-9214

✉ gayahot@city.koshigaya.lg.jp

はじめまして。
越谷市ひきこもり地域支援センター

がやほっと です。

越谷市内にお住まいの方を対象に、ひきこもりのことでお悩みのご本人、ご家族、関係機関の方からのご相談をお受けしています。

どの年齢の方も無料でご相談いただけます。

こんなことで悩んでいませんか？

ご本人

- うごきたくてもうごけない
- 人と会うのがこわい
- こんな思いをしているのは自分だけ
- この先どうなるんだろう



ご家族

- このままでいいのだろうか
- 育て方に原因があったのだろうか
- 近所の目が気になる
- 親亡き後のことが心配だ



「ひきこもり」＝「病気」ではありません

「ひきこもる」ということは誰にでも起こりえます。その一方で、心身の状態によっては医療が助けになる場合もあります。

ひとりで悩まず、誰かに話すことから始めませんか？すぐに何かが変わらなくても、誰かに話すことは大切な一歩です。

相談の流れ



ご本人、またはご家族が
がやほっと相談窓口までご連絡
ください

裏面の**がやほっと**相談窓口のなかから、
ご自身に合った方法でご相談ください。



専門相談員がお話を伺います

うまく話せなくても大丈夫です。
あなたのペースでお話してください。



一緒に考え、必要に応じて提案します

お話を積み重ねながら、相談された方と一緒に
解決方法を模索します。
必要に応じて関係機関にもおつながします。

気軽にいらしてみませんか？

ひきこもり当事者の居場所

市内在住で、人と接するのが苦手な方や
ひきこもりかもしれない方が過ごせる場所
です。時々レクリエーションも実施しています。

毎月 第2水曜日 14:00～16:00

※予約不要です

ひきこもり家族のつどい

市内在住で、ひきこもりのこども等を持つ
ご家族が集まることのできる場所です。
市保健所を含む支援機関とつながる場として
もご利用いただけます。毎回心理専門家による
プログラムも実施しています。

奇数月 第3水曜日 14:00～16:00

※ご参加を希望される際は事前にお電話で
お申し込みください。

開催日程や場所などは、当センターの
ホームページ(裏面参照)でご確認ください。
センターでは実施していません。