

ひきこもりの方と

相談
無料

ご家族へ

つらさや不安をひとりで抱えていませんか

秘密は守られます

あなたの話をきかせてください

ご家族だけでも相談可能です

ご自宅への訪問相談も行っています

ご本人の気持ちを優先します

ゆっくり過ごせる居場所があります

まずは**ふくしの総合相談窓口**へ

03-3546-5303

jiritsu_sodan@city.chuo.lg.jp

午前8時30分から午後5時まで
(土・日・祝日・年末年始除く)

中央区ひきこもり支援推進事業



▲詳しくはこちら

まずはお話を聞かせてください

どうしたらいいかわからない、何を相談すればいいのかわからない、

そういったご相談でも大丈夫です。

①電話やメール、相談申込フォームからふくしの総合相談窓口の相談予約ができます。

②面談で詳しくお話を伺います。

ご本人・ご家族の不安やご本人に合った社会とのつながり方を一緒に考えましょう。

電話やメール、訪問、オンラインで対応可能です。

③適切な支援機関をご案内します。

◎すぐに解決できなくても、時間をかけてお手伝いします。



▲相談申込はこちら

専門相談・カウンセリング

臨床心理士や公認心理師などのカウンセラーが専門的な立場から当事者や家族に寄り添いながら相談を行います。

訪問や電話での相談をすることも可能です。

居場所

当事者同士や支援者とおしゃべりやゲーム、グループワークなどの交流ができる居場所をご案内します。

一度登録してしまえば、予約は不要で参加は自由です。

見学もできますので、お気軽にお問い合わせください。

※区の委託事業として、(公社)青少年健康センター 茗荷谷クラブ(文京区小日向4-5-8)にて実施し、利用には利用申請書の提出が必要です。



◀▼居場所イメージ

講演会

ひきこもり支援専門の大学の先生や医師、ひきこもり経験のあるピアサポーターなどによる講演会を開催します。

座談会

支援者を交えてひきこもり当事者やご家族同士で悩みや経験を話し合える座談会を開催します。

年に数回、区の施設で実施予定です。
詳細が決まり次第HP等でお知らせします。

Q&A よくある質問

Q本人が相談に行きたがらないのですが、大丈夫ですか？

Aご家族のみの相談も受け付けています。
ご家族が抱える悩みの相談でも大丈夫です。

Qまだ支援を受ける段階かわからないのですが、相談できますか？

Aはい、大丈夫です。
「誰かに話を聞いてほしい」
「話がまとまっていない」といった段階でもご相談ください。

Q誰にも知られず秘密で相談できますか？

Aもちろんです。
秘密厳守で匿名での相談も可能です。

問い合わせ先・その他

①まずは相談してみたい方はお近くのふくしの総合相談窓口へご相談ください。
・京橋ふくしの総合相談窓口(区役所地下1階)
・月島ふくしの総合相談窓口(月島区民センター1階)
・日本橋ふくしの総合相談窓口(日本橋区民センター1階に令和8年7月開設予定)
TEL 03-3546-5303
MAIL jiritsu_sodan@city.chuo.lg.jp
対象:区内在住の方

②専門相談・カウンセリング・居場所をご希望の方は地域福祉課福祉総合相談係へご連絡ください。
TEL 03-6278-8059
MAIL t-fuku_03@city.chuo.lg.jp
対象:区内在住の義務教育課程修了後のひきこもり当事者又はそのご家族