



# ひきこもりでお悩みの方へ

## 「ひきこもり」とは・・・

- 不登校、病気、就職の失敗、失業、人間関係の不信など、さまざまな要因で学校や仕事に行けず、社会的な参加の場面が狭まり、自宅以外での生活の場が長期にわたって失われている状態のことです。
- ひきこもりの実態はさまざまで、部屋から全く出ることができない状態の人もいれば、コンビニエンスストアへの買い物等にはなんとか行くことができる状態の方もいます。
- 要因は人それぞれであるため、必要な支援も一人一人異なります。精神疾患や障害が関係している場合もあります。

## 抱え込まずに、まずはご相談ください

ひきこもりの期間が長期化するほど、心身の不調や経済的な悩み、将来への不安が大きくなりがちです。

ひきこもりは、誰にでもいつでも起こり得ることで、特別なことではありません。

ひとりで抱え込まず、専門の相談機関に相談することが大切です。当事者の方はもちろん、ご家族の方からのご相談もお受けしています。



悩みごと、困りごと別の相談窓口を裏面でご紹介しています。



ひきこもりに関してお悩みの方へ、悩みごと別に相談窓口をご紹介します。

## ひきこもりのご相談

電話相談、メール相談、ご家庭を訪問し相談に応じる事業を行っており、ひきこもりに悩むご本人やご家族、ご友人などからの相談を受け付けています。

### 東京都ひきこもりサポートネット

- 電話相談 ☎ 0120-529-528  
月～金曜日（年末年始・祝日を除く）10:00～17:00
- 24時間メール相談 PCから <https://www.hikikomori-tokyo.jp/>  
携帯電話から <http://www.hikikomori-tokyo.jp/m/>

● 訪問相談は  
中央区生活支援課  
(☎03-3546-5303)  
にて受付しています。

## こころの健康に関するご相談

専門の医師、保健師がご相談に応じます。  
お住まいの地域の保健所・保健センターへご相談ください。☞相談は予約制です。

- 【京橋地域にお住まいの方】 中央区保健所 健康推進課予防係  
☎ 03-3541-5963 明石町12-1
- 【日本橋地域にお住まいの方】 日本橋保健センター 健康係  
☎ 03-3661-5071 日本橋堀留町1-1-1
- 【月島地域にお住まいの方】 月島保健センター 健康係  
☎ 03-5560-0765 月島2-10-3

## 生活や仕事に関するご相談

社会福祉士、精神保健福祉士等がご相談に応じます。  
【生活困窮者の自立相談支援、就労（準備）支援、家計改善支援】  
くらしとしごとの相談（自立相談支援機関）

【生活相談、生活保護について】  
中央区福祉事務所

福祉保健部 生活支援課相談調整担当  
☎ 03-3546-5303 築地1-1-1（中央区役所4階）  
月～金曜日（年末年始・祝日を除く）8:30～17:00

\*東京都ひきこもりサポートネットの【訪問相談】を希望される方は、まずはこちらへご相談ください。

## 障害（の疑い）に関するご相談

障害の種別、年齢にかかわらず、障害のある方やその家族からの相談をお受けし、必要な助言、情報提供などの支援を行っています。

基幹相談支援センター（中央区立福祉センター内）  
☎ 03-6264-3957 明石町12-1（2階）  
月～土曜日（年末年始・祝日を除く）9:00～18:00

## 不登校に関するご相談

小・中学生、高校生やその保護者を対象に専任教育相談員が教育相談を行っています。

中央区立教育センター教育相談室 明石町12-1（4階）  
● 電話相談 ☎ 03-3545-9203（電話相談専用）  
● 来所相談 ☎ 03-3545-9200 ☞相談日時を予約してください。  
月～土曜日（年末年始・祝日を除く）9:00～17:00



## 若者の就労支援（15～49歳の方）

働くことについて様々な悩みを抱えている方が就労に向かえるよう、セミナーや仕事体験など多様なサービスで支援します。

しんじゅく若者サポートステーション（厚生労働省委託支援機関）  
☎ 03-6380-2288 <https://syss.roukyou.gr.jp/>

## 地域福祉コーディネーターによる相談支援

介護、失業、育児、ひきこもり、病気など、複数の困りごとや生活の不安を抱えながら、相談先がわからず公的なサービスが受けられない場合や、近所に相談できる人がいないため1人で悩みを抱えている場合などに、地域福祉コーディネーターと一緒に解決方法を考え、訪問等による支援を行っています。

中央区社会福祉協議会 地域ささえあい課  
☎ 03-3523-9295 月～金曜日（年末年始・祝日を除く）8:30～17:00