



# ひきこもりでお悩みの方へ

**抱え込まずに、まずはご相談ください**

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。

## 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  
ふくしの総合相談窓口  
☎03-3546-5303  
にて受付しています。

## ふくしの総合相談窓口

いくつかの分野にまたがるなど、どこに相談したらよいかわからない福祉の相談を  
いったん受け止め、関係機関と連携しながら支援を行います。

☎ 03-3546-5303 築地1-1-1(中央区役所地下1階)

月～金曜日(年末年始・祝日を除く。) 8:30～17:00

メール : [jiritsu\\_sodan@city.chuo.lg.jp](mailto:jiritsu_sodan@city.chuo.lg.jp)



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。

## 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 健康推進課健康係 | ☎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 |
| 【佃、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    |
| 【勝どき、豊海町、晴海地域にお住まいの方】 | 晴海保健センター 健康係    | ☎03-6381-2972 | 晴海4-8-1     |

## 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】

ふくしの総合相談窓口（中央区自立相談支援機関）

☎03-3546-5303 築地1-1-1（中央区役所地下1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。

【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 地域福祉課生活支援係

☎03-3546-5208 築地1-1-1（中央区役所地下1階）月～金曜日（年末年始・祝日を除く。）8:30～17:00

## 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（4階）月～金曜日（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（6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