

ひきこもり総合相談窓口をご利用ください

ひきこもり等でお悩みの方からお話を伺い、一人一人に合った支援を行っています。ご家族からのご相談も受け付けています。

区長メッセージ

支援の拡充を進めます

区では、ひきこもり・生きづらさのことでお悩みのご本人やそのご家族が、より相談しやすくなるよう、ひきこもり総合相談窓口を開設しています。また、窓口について積極的な情報発信に努めており、徐々に相談してくださる方も増えてきています。

「ひきこもりは特別なことではなく、誰にでも起こり得ることであり、怠けや病気ではなく『状態』である」というメッセージをより多くの方に発信することで、誰もが安心して自分らしく生きられる社会の実現に向けて取り組んでいきたいと思います。これからも支援メニューをさらに拡充していきますのでご注目ください。

このお知らせが、現在生きづらさや孤独・孤立を感じている方の手に届き、自分らしく生きることへのきっかけとなるよう願っています。

区長 吉住健一



相談員からのメッセージ

こんな思いを大切にしています

私たちは、ひきこもり支援＝仕事に就かせる、外に出られるようにすることだけがゴールではないと考えています。私たちが出会ったひきこもりの当事者の多くは、何らかの生きづらさや傷ついた経験を抱えています。そして、その経験が自尊心や自己肯定感を損なわせ、結果的に自分自身を守る手段としてひきこもりという「状態」に現れているのだと思います。そのため、私たちは相談者の方がありのままの自分を受け入れ、自己肯定感を取り戻していくことを最も大切にし、支援(伴走)するよう心がけています。

話がまとまっていなくても、うまく話せなくても大丈夫です。今感じているそのままの気持ちを私たちに話してみませんか。あなたのペースで、あなたと一緒に考えていく、そんな窓口でありたいと考えています。

ひきこもり総合相談窓口相談員一同

同相談員
(左から)戸田、西表、谷地田



困っていることを話してみませんか？

当事者

人に会うのが怖い

誰も自分の気持ちを分かってくれない

何をすればいいのかわからない

働きたいけど自信がない

家族

本人とどう接したらいいかわからない

もう疲れてしまった

この先のことを考えると不安

本人にしてあげられることはないか

ひきこもり総合相談窓口

(生活福祉課生活支援相談窓口)

☎(5273)3184 (匿名で相談可)

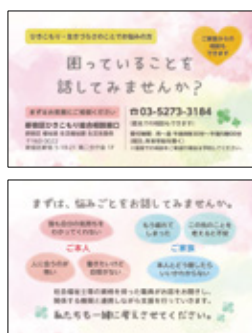
時 月～金曜日(祝日等を除く)午前8時30分～午後5時

場 区役所第2分庁舎1階

電話か窓口で相談できます

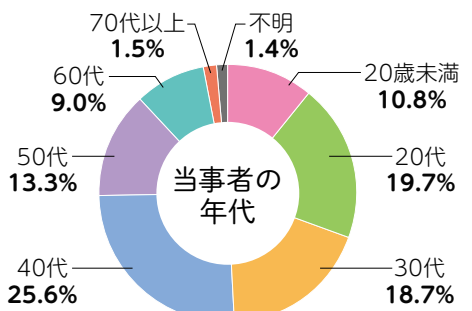
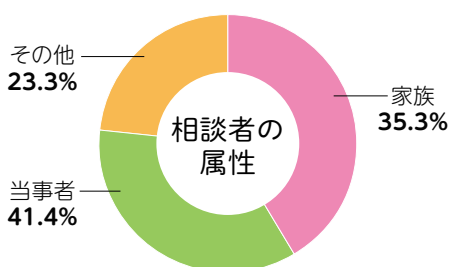
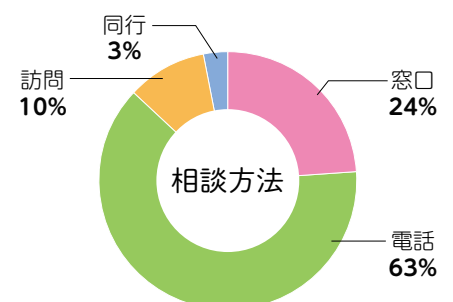


カード型の窓口案内カードを特別出張所、区立図書館等で配布しています



ひきこもり総合相談窓口の利用状況

(令和5年11月1日～7年3月31日の累計)



相談の流れ

① 聞いてみる

ご本人、ご家族、友人などどなたでもお問い合わせください。

② 話してみる

話したいことがまとまっていなくても大丈夫です。今の気持ちをゆっくり聴かせてください。

③ 柔軟に考えてみる

理想の将来に向けて、対話を通してさまざまな提案をしていきます。

④ ゆっくり歩んでみる

マラソンの伴走ランナーのように、理想の将来に向けて一緒に進んでいきます。