

困っていることはありません　せんか？

「ひきこもる」ことは**誰にでもどの家族にも起こり得ること**です。本人や家族は、社会(学校や社会生活、家庭等)の中で多くの**傷ついた経験**をし、ひきこもらざるを得ない状態で、自分を守りつつ生きているのです。

詳しくはこちら

このようなことはありませんか？

人と会うのが苦手で一歩が踏み出せない

このままでいいのかなと思うがどうしても動き出せない

何をすればいいのか分からない

家族から理解してもらえない

ひきこもりではないが何となく生きづらい

学校や仕事を辞めてから外出できなくなった



本人にどう接したらよいか分からない

家族がしばらく家にいるがひきこもりなのか分からない



私たちがいなくなったら本人はどうなるのか心配

もう疲れてしまって誰かに話を聞いてほしい

ひきこもり総合相談窓口にご相談ください

社会福祉士等の資格を持った相談員がお話をお聴きします。ご本人、ご家族、周囲の方など、どなたでもご相談ください。ひきこもりかどうか分からない場合も相談できます。

日 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
問 **ひきこもり総合相談窓口**☎(5273)3184

窓口周知動画を配信しています。区公式YouTubeチャンネル「新宿区公式チャンネル」(**右**二次元コード。HP https://youtu.be/YlzG058bhTA)からご覧ください。



予約から相談の流れ

予約する

電話か新宿区ホームページ(**下**二次元コード)で面談日時を予約してください。
※予約は必須ではありませんが、予約のある方を優先してご案内します。
※個室を希望する場合は予約時にお申し出ください。



電話する

電話での相談も受け付けています。来庁が難しい方や、まずは話を聞いてほしいという方もお気軽にご相談ください。

☎(5273)3184



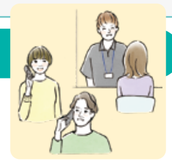
受け付けする

予約当日、区役所第2分庁舎1階で相談カード(緑)を記入して受付に渡してください。相談員が面接室でお話を伺います。



話してみる

気持ちや困っていることをお聴きします。話したいこと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。



整理してみる

不安や悩みを一緒に整理します。

これからを **一緒に考える**

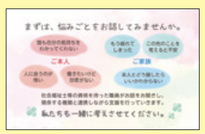
ご本人やご家族が、自身の意思で目指す生き方や社会との関わり方を決めていけるよう、一緒に考えます。

つながる

必要に応じて、さまざまな支援や関係機関におつなぎし、共に支援します。

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





8年度の取り組み

家族会

専門の講師による「テーマ別セッション(講演会)」と、参加者同士で交流や情報交換ができる「フリートークセッション(懇談会)」を隔月で開催しています。
日 毎月第2土曜日午後1時30分～4時30分
場 新宿けやき園(百人町4-5-1)

フリースペースセッション(居場所)



ひきこもりの方や生きづらさを抱えている方が、自由に安心して過ごせる居場所です。ピアサポーター(※)がスタッフを務めます。ゲストを招いたさまざまなプログラムも実施しています。プログラムへの参加や入退場等は自由です。公認心理師や精神保健福祉士等の相談コーナーもあります。
日 毎月第3日曜日午後1時30分～4時30分
場 新宿けやき園(百人町4-5-1)
※自身も同様の経験をしており、その経験を生かして同じ立場の人の相談に乗り、支える協力者です。



ひきこもりUX(ユーエックス)女子会



ひきこもり状態にあったり、対人関係の難しさを感じているなど、さまざまな生きづらさを抱えている女性を対象とした当事者会です。日時等詳しくは、同女子会ホームページ(**右下**二次元コード。HP https://uxkaigi.jp/)・新宿区ホームページ(**右上**二次元コード)をご覧ください。
※当日は、女子会とは別に、男性や当事者のご家族・支援者等、どなたでも参加できる「つながる待合室」も同時開催します。

出張相談会

日 ▶12月19日㈮、▶令和9年1月24日㈯
いずれも午後1時～5時、各回50分
場 戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)
申 電話で問合せ先へ。新宿区ホームページ(**右**二次元コード)からも申し込めます。

講演会

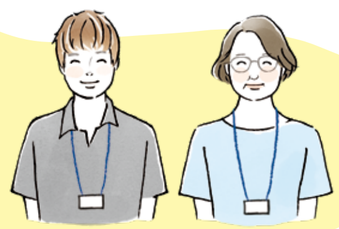
新宿区・豊島区共催フォーラム「ひきこもり・生きづらさについて考えよう」のアーカイブ動画(2時間28分程度)を区公式YouTubeチャンネル「新宿区公式チャンネル(**右下**二次元コード。HP https://youtu.be/ppN5l_hoAuA)」で配信しています。
ぜひ、ご覧ください。

サポーター養成講座

ひきこもりへの理解を深め、さまざまな場所で活動していただくため、サポーターを養成しています。

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きます。

ひきこもり総合相談窓口相談員 一同



問 ▶相談窓口…**ひきこもり総合相談窓口**(第2分庁舎1階、生活福祉課生活支援係内)☎(5273)3184
▶その他の事業…**生活福祉課生活支援係**(第2分庁舎1階)☎(5273)4570