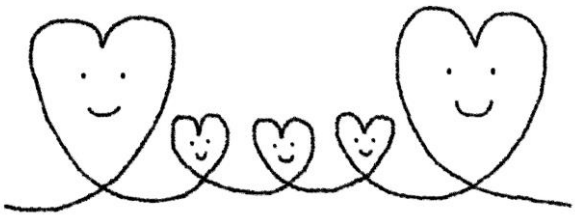
ひきこもりに関する相談窓口一覧



一人で悩まずご相談ください

※相談場所が分からない場合は、
ひきこもり総合相談窓口（第二分庁舎1階）☎ 03－5273－3184へご連絡ください

内容	相談窓口等	電話番号等	受付時間等
生活困窮に関する相談	生活支援相談窓口（新宿区生活福祉課生活支援係）	【電話相談】☎ 03－5273－3853 【来所相談】来所を希望される方は、事前に電話にてご連絡ください	8 時30 分～17 時（月～金） ※年末年始・祝日を除く
	新宿区社会福祉協議会暮らしの相談窓口	【電話相談】☎ 03－5273－3546 【来所相談】来所を希望される方は、事前に電話にてご連絡ください	8 時30 分～17 時（月～金） ※年末年始・祝日を除く
就労に関する相談	新宿区勤労者・仕事支援センター	【電話相談】☎ 03－3200－3412 【来所相談】来所を希望される方は、事前に電話にて予約してください	8 時30 分～17 時（月～金） ※年末年始・祝日を除く
こころとからだに関する相談	新宿区保健センター ・牛込保健センター ・四谷保健センター ・東新宿保健センター ・落合保健センター	【電話相談】 牛込　☎03－3260－6231 四谷　☎03－3351－5161 東新宿 ☎03－3200－1026 落合　☎03－3952－7161 【来所相談】来所を希望される方は、各保健センターに事前に電話にてご連絡ください	8 時30 分～17 時（月～金） ※年末年始・祝日を除く
性的指向・性自認に関する相談（性と生アドバイザーによる相談）	新宿区男女共同参画課（悩みごと相談室）	【電話相談】 ①新宿区立男女共同参画推進センター（ウィズ新宿） ☎03－3353－2000 ②新宿区役所第一分庁舎2階 区民相談室 ☎03－5273－3646 【来所相談】☎03－3341－0801 ※事前に電話で予約してください	①10 時～16 時(12時～13時は除く)（木曜） ②10 時～16 時(12時～13時は除く)（月曜） ※第2月曜日は午前のみ ※②は電話相談のみ ※電話相談は15時30分まで ※年末年始・祝日を除く

内容	相談窓口等	電話番号等	受付時間等
高齢者の方に関する相談	新宿区高齢者総合相談センター（地域包括支援センター） ※区内11か所	【電話相談】【来所相談】 四谷☎03－5367－6770 箪笥町☎03－3266－0753 榎町☎03－5312－8442 若松町☎03－5292－0710 大久保☎03－5332－5585 戸塚☎03－3203－3143 落合第一☎03－3953－4080 落合第二☎03－5348－8871 柏木☎03－5348－9555 角筈☎03－5309－2136	9時～17時30分（月～土） ※年末年始を除く 【訪問相談】 必要に応じて区内11か所で、訪問相談も行っています。
		新宿区役所 ☎03－5273－4593、 ☎03－5273－4254	8時30分～17時（月～土） 火曜日は19時まで ※年末年始・祝日を除く
障害がある方に関する相談	新宿区基幹相談支援センター	【電話相談】 ☎03－5273－4302	8 時30 分～17 時（月～金） ※年末年始・祝日を除く
子育ての不安や悩みに関する相談	新宿区立子ども総合センター	【電話相談】 ☎03－3232－0675 【来所相談】	8 時30 分～19 時（月～土） 8 時30 分～17時（日・祝日） ※日・祝日は電話相談のみ ※年末年始を除く
	新宿区立子ども家庭支援センター	【電話相談】【来所相談】 信濃町☎03－3357－6855 榎町☎03－3269－7345 中落合☎03－3952－7752 北新宿☎03－3362－4152	8 時30 分～17 時（月～金） ※土曜日の電話相談・来所相談、日・祝日の電話相談は子ども総合センターで受付 ※年末年始・祝日を除く
ひとり親に関する相談	新宿区児童育成担当課育成支援係	【電話相談】 ☎03－5273－4558 【来所相談】	8 時30 分～17 時（月～金） ※年末年始・祝日を除く
学校生活の不安・いじめ等に関する相談	新宿区立教育センター教育相談室	【電話相談】 ☎03－3232－2711 【来所相談】 ☎03－3232－3071 希望者は電話で予約してください	【電話相談】 9時～17 時（月～金） 【来所相談】 9時～18 時（月～金） ※受付は17時30分まで ※年末年始・祝日を除く
		【電話相談】（夜間・休日） 新宿子どもほっとライン ☎03－3232－2070 保護者からの相談にも応じます	17時～22 時（月～金） 12時～22 時（土・日・祝日・年末年始）

※東京都ひきこもりサポートネット☎0120－529－528（10 時～17 時、月～土、年末年始・祝日を除く）
でもひきこもりに悩む本人、家族、友人からの相談に応じています。

新宿区福祉部地域福祉課　令和7年(2025年)4月発行