ご家族からの相談も
できます

ひきこもり・生きづらさのことでお悩みの方

困っていることを

話してみませんか？

ひきこもりは、
病気でも怠けでも
ありません。
特別なことでもありません。
誰にでもおこりうることです。

まずはお気軽にご相談ください

新宿区ひきこもり総合相談窓口

新宿区 福祉部 生活福祉課 生活支援係

☎ 03-5273-3184
（匿名での相談もできます）

〒160-0022 **新宿区新宿**5-18-21 **第二分庁舎**1F

受付時間:月～金 午前8時30分～午後5時00分 (祝日,年末年始を除く)

※個室での相談をご希望の場合は予約してください。

このようなことで悩んでいませんか？
私たちも一緒に考えさせてください。

ご本人

- 人に会うのが怖い
- 何をすればいいのかわからない
- 誰も自分の気持ちをわかってくれない
- 働きたいけど自信がない

ご家族

- 本人とどう接したらいいかわからない
- この先のことを考えると不安
- もう疲れてしまった
- 本人にしてあげられることはないか

社会福祉士等の資格を持った職員がお話をお聞きし、
関係する機関と連携しながら支援を行っていきます。

まずは、悩みごとをお話してみませんか。