

ひきこもり 抱えないで 誰かに話そう

誰でも漠然とした不安や生きづらさがあったり、
みんなと楽しく過ごせない、そんな思いを抱えることがあります。
まずは、一人で悩まず誰かに話すことから始めませんか？

令和3年7月に専用窓口を開設しました 豊島区ひきこもり相談窓口

来所で相談

豊島区役所4階2-2「ひきこもり相談窓口」
受付時間：平日午前8時30分～午後4時30分
※祝日、年末年始を除く。 ※不定期で休日窓口相談を実施しています。

電話相談

☎ 03-4566-2427
受付時間：平日午前8時30分～午後4時30分 ※祝日、年末年始を除く

メール相談

A0029968@city.toshima.lg.jp
24時間受け付けています。 ※ただし、返信にお時間をいただきます。

訪問相談

相談日、相談場所の打ち合わせを行います。詳細はお問い合わせください。

☎ 03-4566-2427
受付時間：平日午前8時30分～午後4時30分 ※祝日、年末年始を除く

オンライン相談（要予約）

「ビデオトーク」を使用して来庁せずに相談できる環境を用意しています。
事前に電話やメールで予約すれば、すぐに対応ができます。

※スマートフォンが必要です。通信料は自己負担です。

あなたらしい生き方、
応援します

漠然とした
不安がある方

ご家族の方
の相談も

生きづらさを
抱えている方

身近に悩んでいる
人がいたら教えて
あげてください



相談の流れはどのようなものですか？



[ご本人、ご家族の相談]

ひきこもり相談窓口へ

お話を聞かせてください



親身になってお話をお聞きします。

.....
あなたに寄り添いながら、あなたのペースで少しずつ。時間をかけて向き合います。

.....
あなたの居場所として、ホッとできる場と一緒に考えていきます。

あなたに合った方法で相談してください。 ※オモテ参照

来所で
相談

電話
相談

メール
相談

訪問
相談

オンライン
相談

[ご本人以外の相談]

- ・ご家族の思いもお聞かせください。
- ・本人との関わり方、対応の仕方、本人の気持ちなどを一緒に考えます。
- ・他機関の情報をご案内します。

(当事者会・家族会、別の相談窓口、CSW*、講演会やイベントなど) ※CSW=コミュニティソーシャルワーカー

うまく話せなくても大丈夫です。
どなたでもお気軽に

必要に応じ、提案します

お悩みをうかがいながら必要に応じて関係機関にもおつなぎします。

地域活動、体験就労、セミナー、ボランティア体験、就労 など

関係機関の活動への参加、体験、就労後も

何度でも
お話をお聞きします

ひとりで悩まず、
誰かに話すことから
始めませんか？
就労だけが
ゴールではありません

相談員からのメッセージ

窓口で相談したからといって、すぐに何かが変わる(変える)ことは難しいです。

だからこそ一緒に時間をかけて、これまで行ってきたことを吟味し、他の方法はないか模索していきます。

なによりも、ご本人にとって安心できる環境づくりのために手助けができればと、日々お話しを聞かせていただいています。

ほんの少しの時間でも、私たちと話して思いを共有したり、一緒にとりとめのない雑談ができたりしたら幸いです。

「相談すること」は、ものすごく勇気のいることですが、わたしたちと「おしゃべり」しにきていただけるのをお待ちしております。



所管課

豊島区福祉部くらし・居住支援課
住所: 豊島区南池袋2-45-1 4F

誰かと話すだけでも
心が軽くなります。
ただ誰かと話したい...
それだけでも大丈夫。

