

## 東京都の ひきこもりに関する支援機関

### 東京都ひきこもりサポートネット

東京都のひきこもり相談窓口で、ひきこもりについての相談を受け付けています。

**対象** ご本人とご家族、ご友人など

#### ① 電話相談 (匿名相談可)

月曜日～土曜日 10:00～17:00(祝日・年末年始を除く)

☎ 0120-529-528

#### ② メール相談 (匿名相談可)

原則として、3営業日以内に返信

#### ③ 訪問相談

お申し込みは、お近くの健康福祉センターへ

#### ④ 来所相談 ※事前予約制

#### ⑤ ピアオンライン相談 (匿名相談可) ※事前予約制

ピアサポーター (ひきこもりの経験がある方やそのご家族) がお話を伺います。

#### 民間支援団体等の紹介

ホームページでは、東京都と連携に関する協定を締結し、「ひきこもり等のサポートガイドライン」の理念に沿って、ひきこもり支援に係るサポートを行っている団体を紹介しています。(HP内|「東京都社会参加等応援事業連携団体一覧」へ)



### 若ナビα 東京都若者総合相談センター

人間関係や日々の生活、将来の不安など様々な相談

**対象** 東京都にお住まいのおおむね18歳以上の若者とご家族等

#### ① 電話相談 11:00～23:00 (受付は22:30まで)

※日・祝日・年末年始を除く

☎ 03-3267-0808

#### ② LINE相談

アカウント名  
「相談ほっとLINE@東京」  
(相談時間は同上)



#### ③ メール相談 24時間受付 3～7日以内に返信

## 板橋区ひきこもり相談窓口

**対象** 板橋区在住のひきこもりの状態にあるご本人と、ご家族

**受付時間** 月曜日～金曜日 9:00～17:00  
※祝日・年末年始(12/29～1/3)を除く

☎ 03-6909-6218

住所: 板橋区栄町36-1 板橋区立グリーンホール4階  
(いたばし暮らしのサポートセンター板橋本部併設)

### 相談方法

#### 電話相談

まずはお気軽にお電話ください。支援コーディネーターがあなたの悩みを聞いた上で一緒に考えていきます。

#### オンライン相談 (予約制)

Zoomを使用したオンライン相談です。ご自宅のパソコンや持ちのスマートフォンからお話ができます。

**相談時間** 下記の時間帯からご希望の枠を選択してください。

午前1 (9:00～10:00) 午前2 (10:30～11:30)

午後1 (13:30～14:30) 午後2 (15:00～16:00)

**申込** 東京共同電子申請・届出サービス  
「ひきこもりオンライン相談予約申し込み」  
\*インターネット環境や通信料は相談者様負担となります。



#### 来所相談 (予約制)

窓口での対面相談です。  
ゆっくり話せる相談室をご用意しています。

**場所** ひきこもり相談窓口  
(いたばし暮らしのサポートセンター板橋本部内)  
\*いたばし暮らしのサポートセンター赤塚分室と志村分室でもご相談できます。

#### 訪問相談 (予約制)

必要に応じて、ご家庭への訪問や同行支援も行っておりますのでご相談ください。

ひきこもり  
について、  
悩んで  
いませんか?



ひきこもりに関する  
悩みや生きづらさ、  
抱え込まず、  
相談してみませんか?

#### ご本人



人に会いたくない

家にいてもイライラして  
落ち着かない

今の状態から  
一歩踏み出したいが、  
どこに相談したら  
よいかわからない

話せる相手がない、心細い

#### ご家族



子どもに  
どう接したらいいか  
わからない

悩み続けて、  
家族も疲れてしまった

将来が不安で  
たまらない



子どもの  
不登校の悩み...

### 教育支援センター・成増教育相談室

**心理相談** 不登校・いじめ・発達の課題等に対する、臨床心理士による継続的な心理的支援(相談は電話予約制※)

※予約受付:月曜日～金曜日(祝日・年末年始を除く)9:00～17:00

**対象** 区在学・在住の3-18歳(高校生相当年齢まで)とその保護者

**教育支援センター** ☎03-3579-2197(予約制)

**開設日時** 月曜日～土曜日(祝日・年末年始を除く)9:00～17:00(火曜日は19:00まで)

**成増教育相談室** ☎03-3975-9693(予約制)

**開設日時** 月曜日～金曜日(祝日・年末年始を除く)9:00～17:00

### 子ども家庭総合支援センター

**子どもなんでも相談** 子育ての不安や悩み、困っていること、分からないことなど、お子さん本人からの相談も含めてなんでも相談できます。

**対象** 18歳未満の子ども、その保護者など

**受付時間** 24時間 365日 ☎0120-925-610

発達障がいについて  
心配ごとがある...

### あいポート 板橋区発達障がい者支援センター

相談(日常生活や対人関係の困りごと、ひきこもり状態、福祉サービスの利用、精神科の受診等に関すること等)、社会参加訓練、家族支援等  
※継続支援は発達障害の診断確定した方のみとなります。

**対象** 区在住で概ね16歳以上の発達障がいのある方(疑いのある方)、そのご家族等

**電話受付** 火曜日～土曜日(祝日・年末年始を除く)10:00～17:00

※相談は電話予約制 ☎03-5964-5422

### おとしより相談センター

地域に暮らす高齢者の介護予防や日々の暮らしを様々な側面から総合的に支援。

高齢者本人だけでなく、家族や地域住民の悩みや心配ごとの相談も受付。おとしより相談センター区内計19か所。お住まいの地域を担当するおとしより相談センターをご利用ください。

**開設日時** 月曜日～土曜日(祝日・年末年始を除く)9:00～17:00

おとしより保健福祉センター ☎03-5970-1111(代表)

今後の生活が不安...  
仕事に困っている...

### いたばし暮らしのサポートセンター

生活・家計・仕事に関する困りごと・悩みについての総合相談窓口です。

一人ひとりの状況に合わせた支援プランを作成し、解決に向けた支援を行います。

**自立相談支援** **就労準備支援** **家計改善支援** 等

**開設日時** 月曜日～金曜日(祝日・年末年始を除く)9:00～19:00

☎03-6912-4591

**分室 開設日時** 月曜日～金曜日(祝日・年末年始を除く)9:00～17:00

**赤塚分室** ☎03-6904-1332

**志村分室** ☎03-5948-7088

## 板橋区ひきこもり相談窓口

ひきこもりに関する悩みや不安についての相談

支援コーディネーターが、お話を伺いながら、これからのことを一緒に考えていきます。必要な支援機関等のご紹介と連携したサポートも行います。

**対象** 区在住のひきこもりの状態にあるご本人とご家族

**開設日時** 月曜日～金曜日 9:00～17:00(祝日・年末年始を除く)

☎03-6909-6218



### 当事者の居場所「ひだまりうむ」

ご自宅以外で自分のペースで安心して過ごせる居場所

パソコンを利用したり、雑談したり、簡単な工作や農業体験等のプログラムもあります。

**対象** 「板橋区ひきこもり相談窓口」に相談している、ひきこもり当事者の方

**開設日時** 月曜日・水曜日・金曜日(祝日・年末年始を除く)の9:30～11:30 又は 13:30～16:00

### ひきこもり家族教室

ひきこもりへの理解と回復のための日頃の関わりについて、講座・交流会を通して学びます。

**対象** ひきこもりに関する悩みを持つ当事者のご家族

**開催** 年/前期・後期で、各全10回程度の講座

**場所** 板橋区保健所・健康福祉センター

**申込** お近くの健康福祉センター、又はひきこもり相談窓口へご相談ください

こころ(精神)・  
身体の健康について  
不安・悩みがある...

### 健康福祉センター

区民のこころと体の健康に関する相談を受け付けています。

**開設日時** 月曜日～金曜日(祝日・年末年始を除く)9:00～17:00

板橋健康福祉センター ☎03-3579-2121

上板橋健康福祉センター ☎03-3937-1041

赤塚健康福祉センター ☎03-3979-0511

志村健康福祉センター ☎03-3969-3836

高島平健康福祉センター ☎03-3938-8621

### ひきこもり相談

精神科医によるひきこもりに関する個別相談(予約制)

発達障がいや他の精神疾患、心理的問題との関係を検討し、今の状況の理解及び今後の関わり方や支援について助言します。

**対象** ひきこもりのことでお困りの当事者及びそのご家族

**開催** 8回/年で相談は約50分程度

**場所** 板橋区保健所・健康福祉センター

**申込** お近くの健康福祉センターへご相談ください

### いたばし総合ボランティアセンター

ボランティア・社会参加に関する相談ができます。

**相談日時** 火曜日～土曜日(年末年始を除く)9:00～17:00

☎03-5944-4601