

～「ひきこもり」でお悩みのご家族へ～
「ひきこもり」について相談してみませんか



<ひきこもりとは>

いじめ、病気、親の介護による離職など、さまざまな要因で学校や仕事などに行けず、家族以外とほとんど交流がない状態を「ひきこもり」と呼んでいます。

<まずは相談を>

国の調査では、ひきこもっている人の5割以上が「解決できないと思う」「うまく話せないと思う」などの理由から「相談したくない」と答えています。本人が自ら声を上げるのは難しい場合があります。このような場合、本人に代わり家族や代理の方が相談することができます。

<抱え込まずに相談を>

ひきこもりの期間が長くなるほど、心身の不調や経済的な悩み、将来への不安が大きくなりがちです。ひきこもりは、誰にでも起こりうることで、特別なことではありません。一人で抱え込まず、相談窓口にご相談ください。

ひきこもりの相談窓口一覧

主な相談内容	相談窓口・問い合わせ
からだやこころの健康に関する相談 保健師、地域精神保健相談員が相談に応じます。	保健相談所（平日 8：30～17：15） 豊玉 3992-1188 豊玉北 5-15-19 豊玉すこやかセンター内 北 3931-1347 北町 8-2-11 光が丘 5997-7722 光が丘 2-9-6 光が丘区民センター内 石神井 3996-0634 石神井町 7-3-28 大泉 3921-0217 大泉学園町 5-8-8 関 3929-5381 関町東 1-27-4 お近くの保健相談所にご相談ください。
生活費や家庭の相談 ・生活相談 ・生活保護 ・家庭相談	総合福祉事務所（平日 8：30～17：15） 練馬（ご住所の郵便番号が〒176） 5984-4742 豊玉北 6-12-1 光が丘（ご住所の郵便番号が〒179） 5997-7714 光が丘 2-9-6 石神井（ご住所の郵便番号が〒177） 5393-2802 石神井町 3-30-26 大泉（ご住所の郵便番号が〒178） 5905-5263 東大泉 1-29-1 ゆめりあ 1 ＊ご住所の管轄にご連絡ください。
生活や仕事の相談 ・生活困窮者自立相談支援 ・就労準備支援 ・家計改善支援	生活サポートセンター（平日 8：30～17：15） 3993-9963 豊玉北 5-14-6 新練馬ビル 5 階
自立や仕事に関する相談 <対象：15歳～39歳の方> ・就労支援	ねりま若者サポートステーション （木・日曜、祝休日を除く 10：00～17：00） 5848-8341 春日町 4-16-9 春日町青少年館 3 階 <メール> nerimayss@npobunka.net
家族（高齢者）の介護や医療の相談	地域包括支援センター 25 か所 （月～土曜 8：30～17：15） 地域包括支援センターの管轄についてのお問合せ 高齢施策担当部 高齢者支援課 地域包括支援係 03-5984-2774
ひきこもりの相談	東京都ひきこもりサポートネット <メール相談 24 時間> PC https://www.hikikomori-tokyo.jp/ 携帯 http://www.hikikomori-tokyo.jp/m/ <電話相談 月～金 10：00～17：00> 0120-529-528 <ホームページ> https://hikikomori-tokyo.jp

ひきこもりに関するご相談は、上記のすべての相談窓口で受け付けます。

まずは、お近くの相談窓口にご相談ください。ご相談内容に応じて、必要な支援機関につなげます。