

あなたらしい生き方、応援します

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

「ひきこもり相談窓口」豊島区役所4階福祉総務課内(自立促進担当課)
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

電話相談

☎ 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。

☎ 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(要電話予約)

「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。

豊島区ひきこもり情報サイト

こちらからアクセス >



ひきこもり
抱えないで
誰かに話そう。

ご家族の
かたの相談も

身近に悩んでいる
人がいたら教えて
あげてください

漠然とした
不安がある人



区長メッセージ

豊島区長
高際 みゆき

ひきこもりは、全く他人事ではありません。以前は学校などのいじめが原因で、子どもがひきこもってしまう事例が主に取り上げられていました。

しかし、現在は、どこで、なにがきっかけで「外に出られない」「生きにくい」状況になるか、理由も年代もそれぞれです。いつでも、だれにでも起こり得る問題となっています。

医療、介護、教育、就労、ハラスメントや虐待の問題などご本人やご家族を取り巻く様々な課題を、横串を通して複合的に考え、その方に寄り添い、押し付けず対応する。まさに福祉の根幹が問われていると考えています。

以前75歳以上の方全員へ往復はがきをお送りし、お困り事がないかお伺いしたところ、沢山の声をお返しいたいただき、「メッセージを届けたい相手に、しっかり届けること」の



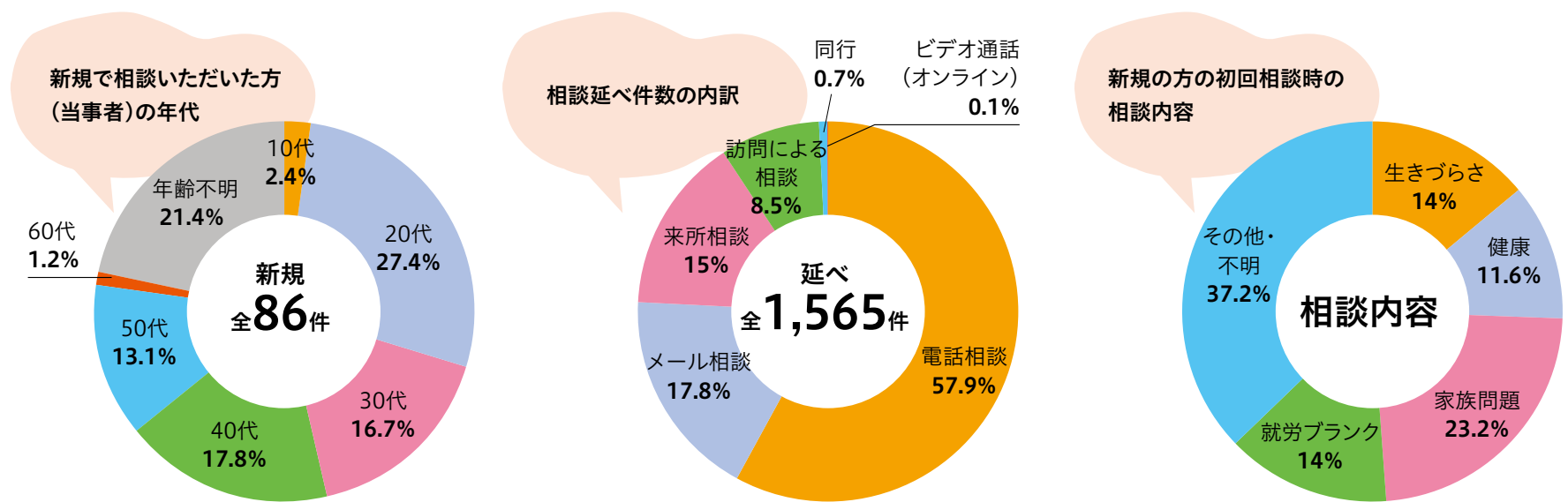
大切さを実感しました。ひきこもりについても同様です。ご自身が、ご家族が、近所にお住まいの方が家にひきこもり、悩みを抱えているとき、いかに区からの呼びかけに気づいていただけるか。庁内外の関係者と連携し、どれだけ支援におつなぎできるか。区として、これから本番です。

／令和2年にSDGs未来都市に選定され、「誰ひとり取り残さないまち」をめざす本区としては、ひきこもり支援を通じ、区の底力が試されていると思っています。

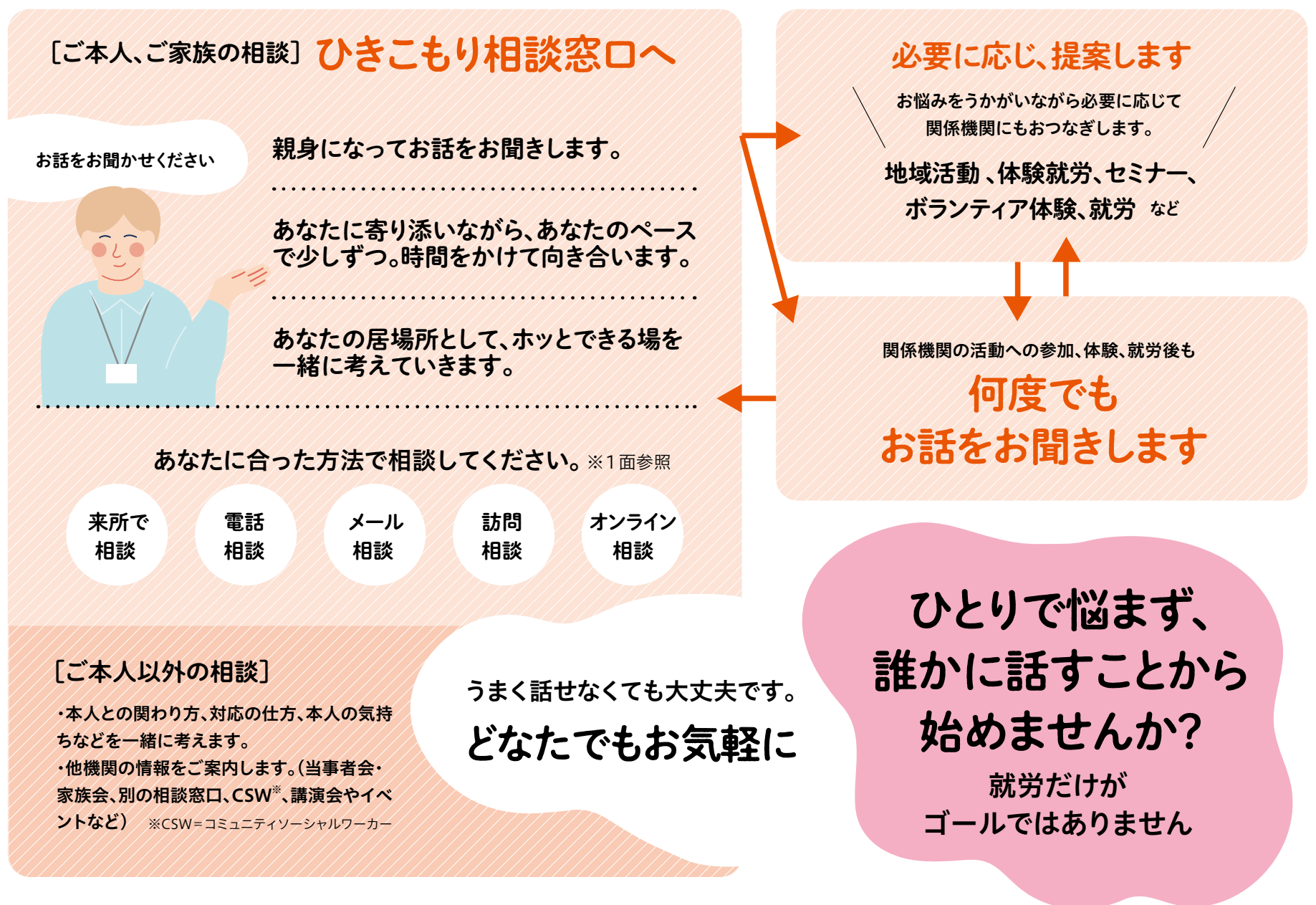
■誰かに話をするだけでも心が軽くなりますので、区の「ひきこもり相談窓口」をはじめとした相談先に、どんなことでもお気軽にご相談ください。

■豊島区では、今後も、関係部署総力を挙げて当事者やご家族の皆様へ寄り添った支援を行ってまいります。

令和4年度の相談実績



相談の流れはどのようなものですか？



ひきこもり専門相談員からのメッセージ

当窓口に来相談に来ている方々は、ご家族でもご本人でも、色々な気持ちや考えがあり、これまで試行錯誤した結果、行き詰まって、相談に来ていただいたのだと感じています。

窓口に来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、日々お話を聞かせていただいています。

自宅にひとりでいることで、過去の嫌な記憶を思い出したり、自分を責めたり、つらい気持ちになっている方も多いのだろうと感じています。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、一緒に取り留めのない雑談ができたらしら幸いです。

「相談すること」は、ものすごく勇気のいることですが、ぜひ、私たちと「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。

令和4年度から専門相談員を配置しました
※臨床心理師など専門的な資格を持った相談員がお話をうかがいます。

専門相談員のみなさん▶



相談者の声

実際に窓口でご相談いただいた内容をもとにした「声」を紹介します。
※これは、事実を加工したフィクションです。



職場を辞めることになって、家賃が払えなくなり、実家に戻るしかありませんでした。

気持ちの整理がつかず、自分自身がずっとピリピリとした状態でした。家族と口論になることもあり、なにか言われるのが嫌で、自室にひきこもるようになりました。

そんな状態が何年か続き、親がひきこもり相談窓口を見つけて、相談をしたようです。親が自分に向けた手紙を書いたり、それまでのやり取りと違うことがあり、最初は戸惑いましたが、徐々に親子で普通の会話ができるようになりました。

相談後の声

引っ越さなければならなくなり、家族と一緒に窓口に行くことになりました。ひきこもり相談窓口という名称も気になるし、気乗りはしませんでした。

緊張してうまく話せなかったと思いますが、話をして、役所内で必要な手続きに同行してもらいました。待ち時間には、家族のことや、今の状況などの話をしました。最後まで付き添ってもらい「また良かったら顔を出してください」と言われて、ホッとした気持ちで帰りました。

その後も電話などで、近況報告をしています。



幼い頃から人と関わるのが苦手で、小学生から不登校に。当時はひきこもりという言葉も耳にすることもなく、こんな人間は自分だけだと思い悩んでいました。喧嘩^{けんか}の絶えない家庭環境で、精神は疲弊していきばかり。

インターネットが普及し、オンラインゲームで人との関わりができたことで、初めて自分も外に出たいと思えるようになりましたが、あれができない、これができないと苦しさで涙を流すこともありましたが、徐々にできることを増やし、アルバイトや一人暮らしもしましたが、大きく傷つくことがあるとひきこもりに戻ってしまうということを繰り返し、気づけば人生の半分をひきこもりとして過ごしていました。

相談後の声

毎週窓口へ通っては悩みの相談をしたり、時にはマンガの話で盛り上がり上がったりして少しずつ元気ももらっています。地域のイベントにも一緒に参加しました。

まだ明確に何かが変わったとは言いづらいですが、担当の方に「なるべく長く通うことが大切です」と言ってもらえた時に「長く通っても迷惑ではないんだ」と思えたのが、今の心の支えになっています。



関連する主な相談窓口のご案内

くらし・しごと相談支援センター

☎ 4566-2454

生活に困りごとや不安を抱えている場合は、支援員が相談を受けて、どのような支援が必要か相談者と一緒に考えます。具体的な支援プランを作成し、寄り添いながら自立に向けた支援を行います。

(例)「仕事がなかなか見つからない」「生活に困っているが、どこに相談に行ったらよいかわからない」「借金の返済で将来の生活が不安」など

問 くらし・しごと相談支援センター、自立促進担当課

コミュニティソーシャルワーカー（CSW）

☎ 3981-4392

生活の中の不安なこと、地域の中で心配なこと、どこに相談したらいいかわからないことなどを、地域の皆さんや関係機関と協力して、解決に向けたお手伝いをします。お住まいの地域の担当CSWをご案内します。

問 社会福祉協議会 共生社会課

池袋保健所健康推進課

☎ 3987-4174

長崎健康相談所

☎ 3957-1191

「やる気が出ない」「不安で眠れない日が続く」といった事はありませんか？こころの不調はだれにでも起こる可能性があります。保健所および健康相談所では、こころの不調や病気で困っているかた、あるいは家族のかたからの相談を保健師が随時お受けしています。また、予約制で精神科医による専門相談を行っています。

子ども・若者総合相談《アシスとしま》

☎ 4566-2476

子どもとおおむね39歳までの若者を対象に、さまざまなお悩みについてのご相談を受け付け、必要に応じて専門機関と連携しながら、相談者一人ひとりに合わせた支援プログラムを実施します。

問 子ども・若者総合相談《アシスとしま》
(豊島区役所4階・子ども若者課内)

みらい館大明 ブックカフェ

☎ 080-4796-3693(ブックカフェ開館時間のみ)

主に高校生から30代の方を対象とした居場所です。本やマンガを読んだり、話をしたり、やってみたい企画を実現できたりする学びあいの場所です。コーディネーターが常駐しています。

問 学習・スポーツ課生涯学習グループ ☎ 4566-2762

高齢者総合相談センター（地域包括支援センター）

平日：午前8時30分～午後6時30分

土曜日：午前8時30分～午後4時30分

高齢者の生活を総合的に支えていくための拠点です。お住まいの地域によって担当するセンターがあり、高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らしていけるよう支援を行っています。

問 高齢者福祉課基幹型センターグループ ☎ 4566-2431
(お住まいの地域のセンターをご案内します。)

関係団体紹介

あなたらしい生き方を応援するために、区内で居場所づくりや家族向け支援・相談などの活動をしている仲間の皆さんです。



誰かと話をする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。

OSDよりそいネットワーク

対象者:当事者、家族等

巣鴨3-4-2 ☎5961-5252

親子関係の相談から、今と将来のライフプラン、親亡き後の備えまで、各種専門家によって総合的にサポートします。

- 1 無料相談事業
毎週火・木・土曜日 午後1時～5時
巣鴨3-4-2 ☎5980-9009



- 2 OSDサロン～みんなの居場所
毎月第4土曜日(令和6年3月のみ第5土曜日)
北大塚1-15-10 東部区民事務所会議室

としま若者応援ネットワーク

対象者:当事者、家族等

- 3 南大塚1-28-8 ☎5977-0105、080-6539-1304(事務局・大橋)
区内を中心に、ひきこもり当事者と家族の会を開催。茶話会、余暇支援(ゲーム会・料理会など)を通じて仲間づくりをしています。相談歴の長いスタッフが家族のお悩みにもお応えしています。
※相談、居場所、講演会等は、区内公共施設等で行っています。

株式会社 Meta Anchor

対象者:当事者

「COMOLY」
ひきこもり当事者のための「ワーク」、「コミュニティ」を提供し安心してつながれるプラットフォームです。



KOMORIBITO FES 2023

11月4日(土) 午前11時～午後7時

[リアル会場]南池袋1-13-13 ISI国際学院池袋カレッジ

[メタバース会場]Cluster

こもりびとの世界を覗いてみませんか?

メタバース会場へはこちらから



ひきこもりUX会議

対象者:当事者、家族等

不登校、ひきこもり、発達障がい、性的マイノリティの当事者・経験者らによって発足。当事者の視点から「生存戦略」の提案・発信を続けるクリエイティブチーム。ひきこもり女子会・ママ会など、様々な場を開催しています。



NPO法人 楽の会リーラ

対象者:当事者、家族等

巣鴨3-16-12第2塚本ビル202号室

☎5944-5730、5944-5720、090-5449-4133

ひきこもりの家族会です。「孤立状態から家族会につながり、信頼できる仲間と共に元気になっていく」をお手伝いします。



- 4 「カフェ葵鳥」毎週水・金曜日 午後1時～3時15分、3時15分～5時15分
「女子カフェ」毎月第3または第4日曜日 午後1時～5時
「親父の会」毎月第1日曜日 午後3時～5時
個別相談、訪問相談、グループ相談、電話相談もあります。
巣鴨3-16-12第2塚本ビル202号室

- 5 「家族のサロン」毎月末の日曜日 午後1時30分～3時30分
エポック10研修室

- 6 「月例会」毎月第3または第4土曜日午後
としま産業振興プラザ(IKE・Biz)6階多目的ホール



イベント案内

合同相談会・講演会

対象者:当事者、家族等

11月15日(水) 午後1時30分～4時30分
(午後1時開場)

区役所本庁舎1階としまセンタースクエア

問 自立促進担当課自立促進グループ ☎4566-2453

予約
不要

参加費
無料

第1部 講演会「家族支援について」

講師:田口 ゆりえ氏

(特定非営利活動法人KHJ)埼玉けやきの会家族会代表理事)

新潟市出身。看護師として大学病院などで勤務。29歳でさいたま市へ転居。2006年、埼玉県ひきこもり親の会に参加。2009年にNPO法人化し代表に就任。人生のモットーは「コシヒカリのように粘り強く」好きな言葉は「ネガティブケイパビリティ」

第2部 ひきこもり合同相談会

ひきこもりの当事者またはご家族からの相談を、様々な視点から一緒に考えていきます。

ひきこもりUX女子会

12月15日(金) 午後2時～4時30分
(午後1時40分開場)

としま産業振興プラザ(IKE・Biz)6階多目的ホール
(西池袋2-37-4)

問 自立促進担当課自立促進グループ ☎4566-2453

参加費
無料

ひきこもり状態にあったり、生きづらさを抱えて「こんな状態にあるのは自分だけではないか」「なんとかきっかけをつかみたい」と思っている女性が集い、ひきこもりの体験談を聞いたり交流をする場です。年齢を区切らず、女性だけで安心して集まれる場で、「ひとりではない」と思える場を一緒に作りましょう。

対象 ひきこもり状態にあったり、対人関係の難しさを感じているなど、様々な生きづらさを抱えている女性自認の方。年齢不問。

年齢や性別を問わず、「ひきこもり」に関心がある方
同士で交流する場「つながる待合室」も同時開催!

豊島区 ひきこもり情報サイト

こちらからアクセス

