



誰かに知られることなく
秘密で相談できますか？

もちろん大丈夫です。ひきこもっているご本人としては、誰にも関わってほしくない時期もあります。秘密厳守で対応いたしますので、ご安心ください。

子どもが文京区で

ひきこもっているのですが、

親は区外に住んでいます。相談可能ですか？

もちろん大丈夫です。お子さんが文京区在住であれば、ご相談に応じることができます。電話相談も可能です。

同じ立場のご家族の方とお話がしたいのですが、そのような場はありますか？

STEP事業(文京区委託事業)で開催する家族交流会や、文京区内の地域の家族会があります。それぞれの会について、ご相談に乗りながらご案内します。

うちの子どもは**発達障害**かもしれない...

生きづらさを抱える方は、総じてグレーゾーンである場合が多いです。また、二次的に抑うつやイライラが生じることもあります。その方の個性を見極めるために、ご家族相談から一緒に考える支援機関をご紹介します。

不登校の子どもがいます。

まず**どこに相談**すればいいでしょうか？

義務教育期間中は、教育センターにお問い合わせください。中学校卒業間近の場合や、卒業後の不安について等は、気兼ねなくお問い合わせください。

働ける場所を紹介してもらえますか？

ご相談の内容に応じて、自立相談支援機関、東京しごとセンター、地域若者サポートステーション等、適した就労支援機関をご紹介します。

本人や家族が**支援を受けた**がらないのですが、どうしたらよいでしょうか？

支援を求めない方が多いのが実情です。一旦お話をお伺いしながら、ご本人にあった社会のつながり方を一緒に検討していきたいと思えます。その際に力になる関係機関をご紹介します。

Q & A

よくある質問



ひきこもり等 生きづらさを 抱える人へ



社会の中になかなかなじめず、
家に閉じこもった生活をしている方、
大学等に所属しながらも孤立している方、
人と関わるのが苦手な方、まずはお話してみませんか？

お話を聞きながら、悩んでいることについて、
一緒に考えるお手伝いをします。

ご家族の方へ

「**子どもの将来が心配**」
「**子どもとコミュニケーションが取れない**」

お子さんのことで悩みをお持ちの保護者の方、ご家族の方、お悩みをお聞かせください。私たちは、一人ひとりに合わせて応援するパートナーになります。あなたの声を私たちに聞かせてください



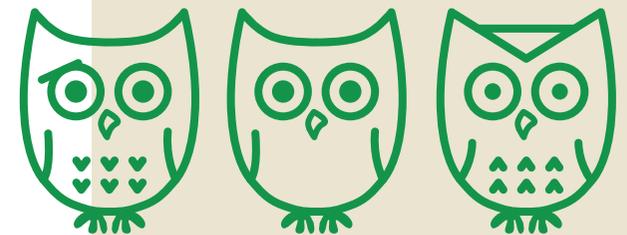
文京区民で
15才以上のすべての方が
ご利用いただけます

文京区

“ひきこもり”
で悩んでいたら

相談無料

ひきこもれる自由
社会に出る自由



文京区生活福祉課
文京区ひきこもり支援センター

- ▷ 定期的に相談する人がほしい
- ▷ 地域に居場所がほしい
- ▷ ひきこもっている家族と関わりをもちたい
- ▷ 親亡き後の生活について相談したい
- ▷ 知り合いのひきこもりの人の助けになりたい
- ▷ ひきこもり支援に関する情報がほしい
- ▷ 本人が困っていないように見えるが、
このまま待っていいのか。アドバイスが欲しい



まずはここに電話相談

文京区ひきこもり支援センター

03-5803-1917

月曜日～金曜日 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く)



生活福祉課 自立支援担当
東京都文京区春日 1-16-21 文京区役所9階
福祉部生活福祉課内



- ① 電話で状況をお伺いします
- ② 面談で詳しいお話をお聞きます
- ③ 支援関係機関へ連絡し、調整します
- ④ 適した支援関係機関をご紹介します



社会福祉協議会

子ども家庭支援センター

教育センター

自立支援相談窓口

高齢者あんしん相談センター

障害者基幹相談支援センター

生活あんしん拠点

保健サービスセンター

就労支援機関

文京区では
ひきこもり支援センターを中心に
支援関係機関とネットワークを作って、
地域で支えます

ひきこもりへの
専門的支援はこちらからでも

茗荷谷クラブ「STEP」
文京区ひきこもり等
自立支援事業

03-3941-1613

月曜日～土曜日 10:00～18:00
(祝日、年末年始を除く)

一人一人にきめ細かいサポートを



STEP事業では、ご家族相談・ご本人相談からはじまり、
社会に一步出るための「居場所活動」、中間的就労・農
業活動・地域交流活動をはじめとした「社会参加準備
活動」を展開しております。