

ひきこもり支援事業とは？

- 相談は無料です。
- 相談での秘密は厳守いたします。
- 匿名での相談も可能です。

※継続的な相談の場合は、お名前などをお伺いする場合があります。

電話やメール、Webフォーム、面談または訪問などにより、社会福祉士や精神保健福祉士が、ひきこもりに悩むご本人、ご家族の相談を受け付けています。ひきこもりや、生きづらさについて、一人やご家族で抱え込まず、まずは私たちにお話をお聞かせください。

【こんな相談を受け付けています】

どんなお悩みでも構いません。
「こんなこと話していいのかな？」と思ったら、ぜひご連絡ください。

ひきこもり状態の子どもの将来が心配です。

ひきこもりの子どもにどう声かけしたら…

ひきこもりの親や子どものことを話す会、居場所を知りたい。



居場所・家族会の情報

ひきこもり当事者・家族の居場所 カタルーベの会

開催日：毎月第2金曜日
時 間：14:00～16:00
会 場：スマイルなかの
(中野 5-68-7)

✓ ホームページはこちら



ひきこもり地域家族会 中野わの会

開催日：毎月第2土曜日
時 間：13:30～16:30
会 場：スマイルなかの
(中野 5-68-7)、他



この事業に関するお問い合わせ

社会福祉法人 中野区社会福祉協議会 ひきこもり支援事業

〒164-0001 中野区中野 5-68-7 スマイルなかの 3 階
電話：090-5412-0666 FAX：03-5380-6027
E-mail：tunagaru@nakanoshakyo.com
月～金／9:00～17:00（土・日・祝・第3月・年末年始は休み）

ホームページは
こちら



中野区ひきこもり支援事業

ひきこもり のこと



一人で悩まず
お話しして
みませんか？



ひきこもりのことで、ご自身やご家族が悩みを抱えていませんか。
ひきこもりは誰にでも起こりうることで、特別なことはありません。
このリーフレットは、ひきこもりのことで悩みを抱えているご自身やご家族に、
身近な相談窓口を知っていただくものです。
まずは、お話しください。

電話・メールでの相談

ひきこもり相談専用ダイヤル
090-5412-0666
tunagaru@nakanoshakyo.com

月～金／9:00～17:00（土・日・祝・第3月・年末年始は休み）

Webフォームによる相談



<https://forms.gle/JjuuXU1PaXy9bf4n7>

※二次元コードから読み取れない場合は、URLを入力してください。

窓口での相談



〒164-0001 東京都中野区中野 5-68-7 スマイルなかの3階
社会福祉法人中野区社会福祉協議会ひきこもり支援事業

【交通案内】JR中野駅北口より徒歩7分

※お越しになる前に一度ご連絡ください。

※訪問でのご相談も承ります。お問い合わせください。

ひきこもり支援の対象者



ひきこもりの背景はさまざまです

社会的に孤立し、孤独を感じている状態にある人や、様々な生きづらさを抱えている状態の人で、それぞれ一人ひとりの状況は違います。具体的には以下に記載する状態にある本人や家族です。

- ▶ 何らかの生きづらさを抱え生活上の困難を感じている状態にある
- ▶ 家族を含む他者との交流が限定的(希薄)な状態にある
- ▶ 支援を必要とする状態にある

このような状態にある期間は問いません。

ひきこもりは病名ではありません。
誰にでも起こりうることです。

中野区のひきこもり支援体制

生活に関する相談

社会参加・就労支援等

- ▶ 中野区生活援護課生活相談係
- ▶ 中野くらしサポート
- ▶ 若者相談

居場所に関する相談

フリースペース・居場所・家族会

- ▶ 中野区若者フリースペース まごころドーナッツ
- ▶ ひきこもり相談

教育に関する相談

教育相談・カウンセリング等

- ▶ 教育センター

健康に関する相談

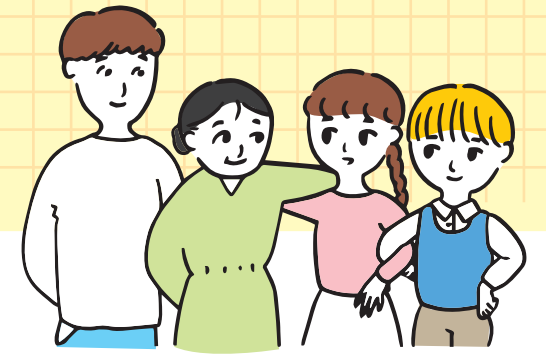
精神保健福祉に関する相談等

- ▶ すこやか福祉センター

あなたを支える仕組みがあります！



困った時にかけてみて 相談窓口一覧



中野区の相談窓口

◆ 中部すこやか福祉センター	📍 中野区中央3-19-1	☎ 03-3367-7788	月～土：8時30分～17時 (祝日及び年末年始は除く)
◆ 北部すこやか福祉センター	📍 中野区江古田4-31-10	☎ 03-3389-4321	月～土：8時30分～17時 (祝日及び年末年始は除く)
◆ 南部すこやか福祉センター	📍 中野区弥生町5-11-26	☎ 03-3382-1750	月～土：8時30分～17時 (祝日及び年末年始は除く)
◆ 鷺宮すこやか福祉センター	📍 中野区若宮3-58-10	☎ 03-3336-7111	月～土：8時30分～17時 (祝日及び年末年始は除く)
● 若者相談 (義務教育終了後～39歳まで)	📍 中野区中央1-41-2 (みらいステップなかの内)	☎ 03-5937-3271	月～金：8時30分～17時 (祝日及び年末年始は除く)
■ 中野区若者フリースペース まごころドーナッツ (義務教育終了後～39歳まで)	📍 中野区中央1-41-2 (みらいステップなかの内)	☎ 03-5937-3664	火～土：11時30分～19時 (祝日及び年末年始は除く)
★ 教育センター(教育相談室)	📍 中野区中央1-41-2 (みらいステップなかの内)	☎ 03-5937-3074	月～土：10時～18時 (祝日及び年末年始は除く)
★ 教育センター(電話教育相談)	📍 中野区中央1-41-2 (みらいステップなかの内)	☎ 03-5937-3083	月～土：10時～17時 (祝日及び年末年始は除く)
● 中野区生活援護課生活相談係	📍 中野区中野4-11-19	☎ 03-3228-8927	月～金：8時30分～17時 (祝日及び年末年始は除く)
● 中野くらしサポート	📍 中野区中野4-11-19	☎ 03-3228-8950	月～金：8時30分～17時 (祝日及び年末年始は除く)

東京都の相談窓口

東京都ひきこもりサポートネット	☎ 0120-529-528	月～土：10時～17時(祝日及び年末年始は除く)
東京都立中部総合精神保健福祉センター ※港、新宿、品川、目黒、太田、世田谷、渋谷、中野、杉並、練馬の各区を管轄	☎ 03-3302-7711	月～金：9時～17時(祝日及び年末年始は除く)

都内の居場所情報について

・東京都ひきこもりサポートネットホームページを参照してください。



都内の家族会情報について

・NPO法人楽の会リーラホームページのひきこもり地域家族会開催情報を参照してください。

