

## 目的

- ・ 当事者・家族に対し、必要としている時に必要な情報を届ける。
- ・ 区市町村や関係機関に対し、地域の支援力向上に向けた情報発信を行う。

## リニューアルの方向性

- ・ 家族会や居場所に関する情報や就労関係以外の外部リンク等、コンテンツを充実
- ・ 当事者、家族に寄り添った適切な表現
- ・ 支援協議会「提言」の考え方に沿った相談支援の実施
- ・ 見やすく、わかりやすいサイト構成とする

## サイトマップのイメージ

トップページ

※1～9 コンテンツ案を別添

1.相談方法

- ・ 電話相談・メール相談・訪問相談
- ・ ピアオンライン相談・個別相談

2.東京都ひきこもりサポートネットとは

- ・ 事業概要

3.ひきこもりに関する事で悩んでいる方へ（ご本人）

- ・ メッセージ・相談支援の内容
- ・ 相談方法の概要・相談事例

4.ご家族のひきこもりに関する事で悩んでいる方へ

- ・ メッセージ・相談支援の内容
- ・ 相談方法の概要・相談事例

5.区市町村職員の方へ

- ・ 巡回相談・多職種専門チーム
- ・ 区市町村におけるネットワーク構築支援事業
- ・ 区市町村職員向けガイドブック・研修案内

6.民間支援団体等の方へ

- ・ 合同相談会・交流会・専門職人材バンク
- ・ 若者社会参加応援事業について・研修案内

7.相談・支援機関について

- ・ 都内区市町村相談窓口一覧
- ・ 都内公的／民間支援機関の紹介及びリンク

8.新着情報

- ・ サポートネット、区市町村、民間支援団体からの新着情報やお知らせ

9.イベント

- ・ (サポートネットのイベントを紹介)
- ・ 個別相談・家族セミナー・合同相談会・巡回相談

リーフレット等

お問合せ

# 1. 相談方法

・ひきこもりサポートネットでは「電話相談」「ピアオンライン相談」「メール相談」「訪問相談」「平日個別相談」の5つの方法で相談をお受けしています。

・ひきこもりに関することで悩んでいるご本人やご家族、ご友人などからの相談をお受けしております。

一人ひとりの状態・状況に応じて、きめ細かに支援いたします。

相談員と一緒に、様々な問題の解決方法を考えていきましょう。

相談は専門の教育を受けた相談員が対応しますが、病名の診断や治療方法の提示など、医療行為にあたるご相談など、対応できない相談もあります。

利用料金は無料です。ただし、ご利用に伴う通信費などは相談者の負担となります。

## ■電話相談

不安な気持ち、聞いてほしい思いなどまずは私たちにお話しください。専門員が寄り添い、一緒に考えます。

0120 - 529 - 528

相談時間：月曜日～金曜日 午前10時～午後5時 年末年始 祝日は休み

個人情報

相談内容については、秘密を厳守いたします。

ご利用について

匿名で相談することができます。継続的な相談を希望される場合には、あなたの相談上の名前（ニックネーム）などを伺います。これは、2回目以降の相談の際に、前回の相談内容を参照するために必要最低限の情報としてお聞きするものです。

## ■メール相談

悩んでいること、気になっていることなど、私たちにメールでお伝えください。相談員とメールでやりとりしながら一緒に考えましょう。

・メール相談の流れ

### 1 初回基本情報とご相談登録

初めてご相談する時に、ニックネーム等基本的な情報をご登録ください。

### 2 登録完了メールの配信

登録完了メールが配信されます。ドメイン指定受信をされている方は必ず「hikikomori-tokyo.net」を指定受信にご登録ください。

### 3 マイページへログイン

画面上の「利用者番号」と「パスワード」でログインし、「マイページ」を開きます。

### 4 相談員からの返信と次の相談

相談員からの返信を確認できます。(3日程度(休日除))

このメール相談をご利用する場合、利用者登録が必要です。登録が完了すると自動的に発行されるのが「利用者番号(英数字が混じっています。)」です。この利用者番号を使って、メール相談のマイページにログインすることができます。

#### 利用する端末について

相談は、マイページで行います。携帯電話で、パソコン用の登録をされても、相談回答を閲覧することはできません。モバイル専用サイトへアクセスしてください。

#### 利用者登録について

相談の際にお聞きするあなたの情報は、相談上の名前(ニックネーム)、お住まいの都道府県、年齢、ひきこみの期間、ご連絡先メールアドレスなどです。よりスムーズなサポートを行うために必要な情報ですので、できるだけ正確な登録をお願いします。その他、個人を特定できるような情報の登録は必要ありません。

#### 自動通知メールについて

登録完了後、マイページを利用するための「利用者番号」をメールでお送りします。(「パスワード」は、最初の相談時に登録し、登録完了メールではお知らせしませんので、ご注意ください。)ご登録のメールアドレスに自動配信しますので、ドメイン指定受信されている方は、必ず「hikikomori-tokyo.net」を指定受信にご登録ください。

#### マイページについて

登録が終われば「利用者番号」と「パスワード」でログインし、マイページから「相談一覧」や「相談・返信内容の確認」「新規相談」「登録情報の変更」を行うことができます。相談に回答があった場合、メールで通知します。

## ■訪問相談

ご本人の了解のもと、ひきこみの状態にある方の家庭等を訪問し、お話を伺います。相談員が寄り添い、一人ひとりの状態、状況に合わせて支援いたします。

#### ご利用について

以下の～の全てを満たす方が対象です。

ひきこみの状態にあるご本人が義務教育終了後の15歳以上

ひきこみの状態にあるご本人が都内在住

6か月以上、ひきこみの状態が続いている。

#### お申込みについて

お住まいの「各区市町村の窓口の連絡先」までお問合せください。

訪問相談は、原則、お1人5回までです。

訪問相談のために収集する情報は、相談者ご本人の意思による情報の提供を原則とします。

相談者とひきこもりサポートネットとの事前面接等により訪問の可否を検討します。

## ■ピアオンライン相談

ひきこもり経験者やその家族が、相談者の方の気持ちに寄り添って、お話をうかがいます。

ご利用について

・オンライン会議システムを利用したオンラインで実施します。ただし、オンライン会議システムが利用できない場合は、電話による実施もお受けしております。

1組あたり1時間程度。

オンライン面談の通信にかかる費用は利用者のご負担となります。

事前予約制となります。ご予約にあたっては、東京都ひきこもりサポートネットの電話相談またはメール相談にてご連絡ください。実施までの流れもご説明いたします。

原則として奇数月の第2・第4木曜日、1日4組まで実施します。

第2木曜日はご家族の立場、第4木曜日はご本人の立場のピアサポーターがご相談に応じます。

## ■個別相談

経験豊富な相談員と対面でのご相談がご利用できます。

実際に会ってお話することで、より安心感を持っていただきながら困りごとの整理や公的機関のご紹介などをいたします。

年36回（平日24回、土日12回）実施しています。

詳細については、[こちら](#)（イベントページのURL）をご覧ください。

## 2. 東京都ひきこもりサポートネットとは

東京都ひきこもりサポートネットでは、一人ひとりの状態・状況に応じたきめ細かな支援を行ってまいります。

ひきこもり

それは、自分の身を守る反応の一つです。

私たち東京都ひきこもりサポートネットは、ひきこもりで悩むご本人やご家族に寄り添い、お困りごとをじっくりお聞きします。

一人ひとりの状態・状況に合わせた支援方法を一緒に検討します。

社会につながった後も、いつでもお話をお聞きします。

### ■誰にも相談できず、悩んでいませんか？

- ・学校や仕事に行けなく、行きたくない
- ・人が怖い、上手に話することができない
- ・働きたいがどうしたらよいか分からない
- ・人間関係、家族関係で悩んでいる
- ・どこに相談しても分からない
- ・本人にどう声をかけてよいか分からない

### ■東京都ひきこもりサポートネットとは

東京都ひきこもりサポートネットは、東京都のひきこもりに関する相談窓口です。

ひきこもりでお悩みの、ご本人やご家族、支援者からの相談を承っています。

東京都ひきこもりサポートネットでは、経験豊富なスタッフがお話をうかがいます。

また、スタッフには社会福祉士、精神保健福祉士、臨床心理士、公認心理師などの資格を持ったスタッフが所属しています。

自治体や関係機関との連携、ひきこもり支援に関する情報発信も行っています。

誰かに話を聞いてもらうことで気持ちが楽になることもあると思います。

まずはお話してみませんか。

相談員が寄り添いながら、一人ひとりの状態・状況に応じて、きめ細かに支援します。

(全事業の一言紹介)

### ■事業内容

相談方法について(相談方法ページURL)

[電話相談](#)」「[メール相談](#)」「[訪問相談](#)」「[ピアオンライン相談](#)」「[個別相談](#)」の5つの方法で相談をお

受けしています。

・ひきこみに関する事で悩んでいるご本人やご家族、ご友人などからの相談をお受けしております。

・相談は専門の教育を受けた相談員が対応しますが、病名の診断や治療方法の提示など 医療行為にあたるご相談など 対応できない相談もあります。

・利用料金は無料です。ただし、ご利用に伴う通信費などは相談者の負担となります。

#### イベントについて( [イベントページURL](#) )

・[「家族セミナー」](#) [「合同相談会」](#) [「巡回相談」](#)を実施しています。

#### [家族セミナー](#)

ご家族を対象とし、土曜日または日曜日に年 12 回開催します。

家族セミナーの後に続けて個別相談も実施しています。( 事前予約制です。 )

#### [合同相談会](#)

支援団体及び関係機関が、一同に集まり、当事者・家族等向けにそれぞれの取り組みを説明するとともに、個別に相談を受けることができます。東京都東部・中部・西部のエリアごとに年 1 回ずつ、年 3 回実施します。

#### [巡回相談](#)

訪問相談の一環として、また各区市町村との連携支援を目的とし、都の指定する区市町村の施設において対面での相談会を年 6 日( 1 自治体 2 日 ) 実施します。1 日 6 組( 1 組 45 分程度 ) までとし、東京都ひきこみサポートネットのスタッフが 2 名体制でご相談に応じます。

#### 区市町村への支援について( [区市町村等職員の方へのページURL](#) )

東京都ひきこみサポートネットでは、東京都ひきこみに係る支援協議会の提言を受け、上記の「巡回相談」に加え、「多職種専門チーム」、「地域におけるネットワーク構築支援事業」など 様々な形式で区市町村との関係構築、連携を図っています。相談事業、支援事業を通じ、身近な地域における支援ネットワークを構築し、ひきこみに関係する事でお悩みの方、またその家族等それぞれの状況に応じた、切れ目のない支援体制の整備を図ります。

また、都では、「東京都ひきこみに係る支援協議会」の提言を基にして、ひきこみに係る支援についての基本的考え方や方向性を中心にまとめたガイドブックを作成しています。

#### 民間支援団体への支援について( [民間支援団体等の方へのページURL](#) )

東京都ひきこみサポートネットでは、東京都若者社会参加応援事業に登録している支援団体に対し、「専門職人材バンクによるコンサルティングの提供」、「交流会」、「合同相談会」を実施することにより支援団体の活動を支援しています。

## 3. ひきこもりに関することで悩んでいる方へ（ご本人）

誰にも相談できず、悩んでいませんか。

・学校や仕事に行けなく、行きたくない

・人が怖い、上手に話すことができない

・働きたいがどうしたらよいか分からない

・人間関係、家族関係で悩んでいる

・どこに相談してよいか分からない

など 悩みは一人ひとり千差万別です。

「こんなことで相談してもいけないのではないのか」「かえって怒られるのではないのか」と

不安を感じるかもしれませんが、ひきこもりは、自分の身を守る反応の一つです。

まずはあなたのお気持ちを聞かせてください。

私たち、東京都ひきこもりサポートネットの相談員は、まずじっくりお話を聞き、できるだけお気持ちに寄り添い、一緒に考えます。

### ■相談支援の内容

#### 1 あなたの状況やニーズをお聞きします。

いま困っていらっしゃることを言葉にしにくいお気持ち、生きづらさなど、じっくりお話を聞きます。

お気持ちや考えなどがまとまっていなくてもかまいません。何回かに分けてお聞きかせください。

話しているうちに、状況やお困りごとに変化されていくと思います。

状況を整理しながら、何が必要か、一緒に考えましょう。

#### 2 あなたと一緒に考えます。

ひきこもりサポートネットには、様々な方から相談が寄せられています。

一人ひとり、状態も状況も違います。

地域には様々な社会資源があり、それぞれのタイミングで、いろいろな選択をなさっています。

あなたの状況、今のお気持ちにあわせて、支援方法について一緒に考えます。

#### 3 あなたの社会参加を応援します。

社会につながる方法は一つではありません。

ひきこもりサポートネットは、一人ひとりの状態、状況に応じた様々な形での社会参加を応援します。

社会につながった後も、またいつでも相談いただけます。

## ■相談方法について

・ひきこもりサポートネットでは「電話相談」「メール相談」「訪問相談」「ピアオンライン相談」「個別相談」の5つの相談方法があります。

・ひきこもり相談について専門の教育を受けた相談員が対応しますが、病名の診断や治療方法の提示など医療行為にあたるようなご相談など回答を返信できない相談もあります。

・利用料金は無料です。ただし、ご利用に伴う通信費などは相談者の負担となります。

## ■事例

【メール】(本人) 男性 39歳 ひきこもり歴 15年

大学を出た後に勤めた会社上司のパワハラでうつ病になり退職後、退職。体調がよくなってきた時期にアルバイトなどをしてみたが、人間関係でまたつまづくのではないかと不安が大きく短期間で転々としてしまう。ここ3年は仕事を探す元気が出ない。親は自立しろの一点張りであり生きていても仕方ないのではないかと考えてしまう。

【電話】(本人)

【訪問相談】(本人)

【平日個別相談】(本人)

## 4. ご家族のひきこみに関することで悩んでいる方へ

誰にも相談できず、お困りではないですか。

「家族が家の外に出られない」「会社や学校でうまくやれていない様子がある。」

「本人も苦しんでいる様子だけれど、どのように関わっていけばわからない。」などのお困りごとについて、私たち東京都ひきこみサポートネットと一緒に考えてみませんか。いつでも相談をお待ちしています。

### ■相談支援の内容

#### 【サポートネットの相談体制】

東京都ひきこみサポートネットには、社会福祉士、精神保健福祉士、臨床心理士、公認心理師などの資格を持ったスタッフが所属しており、また、多職種専門チーム（弁護士・社会福祉士・臨床心理士・精神科医）からの支援も受けています。

自治体や関係機関との連携、ひきこみ支援に関する情報発信も行っています。

#### 【家族支援の必要性】

多くの場合、最初の相談は家族からいただいています。相談をされる家族の状況も様々です。

ご本人がご家族と同居されている場合は、家族とご本人とのかかわりがとても大切です。

また、ご家族ご自身に支援が必要な場合も多くあります。

#### 【家族のニーズ】

相談されるご家族の皆様は、お困りごとが解決した事例や体験談の紹介、学習会への参加などをご希望されています。支援の結果、ご本人が居場所につながったり、社会参加のスキルを身につけられたり、支援の形も様々です。

#### 【家族同士の交流や情報交換】

ひきこみサポートネットでは、元当事者やその家族によるピア相談をオンラインで実施しています。

同じ悩みを共有できるピアサポーターとの交流は、心理的な負担軽減にもつながります。

また、地域家族会に参加することで、孤立が解消し、多くの学びを得た方々もいらっしゃいます。

### ■相談方法について

・ひきこみサポートネットには「電話相談」「メール相談」「訪問相談」「ピアオンライン相談」「個別相談」の5つの相談方法があります。

・ひきこみ相談について専門の教育を受けた相談員が対応しますが、病名の診断や治療方法の提示など、医療行為にあたるようなご相談など回答を返信できない相談もあります。

利用料金は無料です。ただし、ご利用に伴う通信費などは相談者の負担となります。

## ■家族セミナー

ご家族を対象とし、土曜日または日曜日に年 12 回開催します。

令和 4 年度は Zoom によるオンライン参加も受け付けています。

実施日 会場 申込締切日等の詳細は[こちら](#)（リンク）をご覧ください。

< 過去に実施したテーマの例 >

『ひきこもり状態にある方への訪問相談 ～第三者の支援を活用する時～』（講師：東京都ひきこもりサポートネット）

『生きづらさの先にあるもの ～障害者雇用という選択～』（講師：障害者就業・生活支援センター）

『家族からみたひきこもり 支援者からみたひきこもり ～ひきこもりから脱した若者の声～』（講師：元当事者）

『働くことが難しいお子さんの生活設計 ～お金の見通しの立て方を学ぶ～』（講師：社会保険労務士・ファイナンシャルプランナー）

『ひきこもる本人をどう理解し接すればいいか ～家族だからできること 家族の事例をもとに～』（講師：家族会）

『家族としてのアプローチを見つめなおす ～無言の意味・快話のコソ～』（講師：民間支援団体カウンセラー）

『家族が知っておきたい、ひきこもりの支援先』（講師：東京都ひきこもりサポートネット）

## ■事例

【電話】（母親） 女性 18 歳 ひきこもり歴 5 年

娘が私立中学校入学後いじめにあい、不登校に。地元の中学校に転校させましたが、結局卒業までほぼ通うことなく、高校進学もできませんでした。昼夜逆転のひきこもり生活。食事もまともにとれていません。体のことが心配で、受診を勧めても病人扱いされたくないと拒否されます。どうしたらよいのでしょうか。

【訪問】（母親） 男性 21 歳 ひきこもり歴 2 年

大学を中退して、アルバイトをしたこともありますが、うまくいかず辞めました。外出はたまに夜コンビニにかける程度です。昼頃に起きてきて、インターネットやゲームばかりしています。家族との会話も少なくなっています。これからのことについて悩んでいる様子も見られますが、家族とは話ができません。家族以外の人と話ができたらと思うのですが。

【メール】（母親） 男性 30 代 ひきこもり歴 10 年以上

30 代の息子は高校卒業後一旦職に就くものの退職、その後 10 年以上ひきこもっています。自分自身の社会復帰や家族のサポートではもはや限界と考えています。家族はもちろん、本人も第三者の支援

機関の支援の必要性を感じています。不規則な生活の改善や、スタッフによる継続的なサポートを受けられたらと思います。

## 5.区市町村職員の方へ

東京都ひきこもりサポートネットでは、東京都ひきこもりに係る支援協議会の提言の理念に沿って、「巡回相談」、「多職種専門チーム」、「地域におけるネットワーク構築支援事業」など様々な形式で区市町村との関係構築、連携を図っています。相談事業、支援事業を通じ、身近な地域における支援ネットワークを構築し、ひきこもりに関係する事でお悩みの方、またその家族等それぞれの状況に応じた、切れ目のない支援体制の整備を図ります。

また、都では、東京都ひきこもりに係る支援協議会の提言を基にして、ひきこもりに係る支援についての基本的考え方や方向性を中心にまとめたガイドブックを作成しています。

### **・巡回相談」(年3自治体 各自治体につき2日間実施)**

訪問相談の一環として、また各区市町村との連携支援を目的とし、区市町村の施設において対面での相談会を年6日(1自治体2日)実施します。1日6組(1組45分程度)までとし、東京都ひきこもりサポートネットのスタッフが2名体制で対応します。

令和3年度実施自治体：北区、目黒区、羽村市

### **・多職種専門チーム」(ケース検討会議年4回実施予定) 令和4年度より実施**

困難ケースや専門的な知見に基づいた助言を要するケースについて、複数分野の専門家により対応方法等の検討を行い、意見や助言を行います。検討は、定例的に開催するチームでのケース検討会議や随時のコンサルテーションによって行います。チーム検討会議では、区市町村の職員に同席をお願いする場合があります。

多職種専門チームの構成員は、医療・心理・法律・福祉の分野となります。

### **区市町村におけるネットワーク構築支援事業(年10自治体) 令和3年度より実施**

昨年度に引き続き、区市町村において、各自治体におけるひきこもり支援に係るネットワークの構築を支援する交流会(オンライン)を実施します。

ひきこもり支援に係る事前ヒアリングシートをもとに、各自治体と交流を図り、各々のニーズを把握し、その後方支援を行うことで、各区市町村との連携を深めていきます。

令和3年度実施自治体：文京区、中野区、江戸川区、八王子市、小金井市、日野市、  
国立市、武蔵村山市、稲城市

区市町村職員向けガイドブック

[令和3年度版ひきこもり支援ガイドブック\(URL\)](#)

東京都ひきこりに係る支援協議会の「提言」を基にして、ひきこりに係る支援についての基本的考え方や方向性を中心に、主に区市町村職員の方々に活用していただくことを念頭に、事務局において作成したものです。

このガイドブックが、ひきこりに係る支援に関する皆様の理解を深めることを通じ、支援の一助となることを期待しています。

( もくじ )

- 1 国及び都におけるひきこりに係る支援の経緯
- 2 ひきこりの定義
- 3 ひきこりに係る支援を取り巻く現状と課題
- 4 ひきこりに係る支援の基本的考え方
- 5 ひきこりに係る支援の方向性
- 6 区市町村における支援の実例

東京都ひきこりに係る支援協議会の「提言」本文については、東京都福祉保健局ホームページ（URL）に掲載しています。

<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/seikatsu/hikikomori/kyougikai/R3teigen.html>

研修案内（公益財団法人東京都福祉保健財団 URL）

## 6.民間支援団体等の方へ

東京都ひきこもりサポートネットでは、東京都若者社会参加応援事業に登録している支援団体に対し、「合同相談会」、「交流会」、「専門職人材バンクによるコンサルティングの提供」を実施することにより支援団体の活動を支援しています。

### ・合同相談会について（リンク設定）

支援団体及び関係機関が、一同に集まり、当事者・家族等向けにそれぞれの取り組みを説明するとともに、個別に相談を受けることができる催しを、東京都東部・中部・西部のエリアごとに年1回ずつ、年3回実施します。

### ・交流会について（リンク設定）

支援団体が相互に交流することができる機会を年1回設けています。支援能力の向上及び連携の促進を目的とし、所属職員の相互意見交換、事例紹介及び検討、外部講師による共通理解を目的とした講義等を実施します。

### ・専門職人材バンクについて（リンク設定）

下記の通り、専門家による支援団体の支援方法や運営の手法についてのコンサルティングの提供を行います。相談は面談形式で、1回あたり約1時間程度となり、支援団体からの依頼に応じて、随時実施します。

- 法務相談...支援団体が活動を行う際の、法的なリスクや問題について助言を行うことができる弁護士を専門家とします。
- 医療相談...ひきこもりに関する事でお悩みの方、またその家族等への支援経験が豊富な精神科医を専門家とします。
- 経営管理相談...NPO 法人等の資金調達や経営に関して、コンサルティングの経験のある方を専門家とします。

< 東京都若者社会参加応援事業とは？ >

東京都が、NPO 法人等を育成・サポートすることにより、ひきこもり等の状態にある若者の社会参加を応援する事業です。

冊子「ひきこもり等の若者支援プログラム」（PDF:13.5MB）

（以下、現ページにある内容と同じ）

研修案内（公益財団法人東京都福祉保健財団リンク設定）

## 7. 相談・支援機関について

ひきこもりに関することでお悩みのご本人、ご家族は、お一人お一人状況や背景が異なります。まずはじっくりお話を聞かせていただき、必要に応じてその方にあった相談・支援場所をご紹介します。

### 【紹介している場所の例】

#### 都内区市町村相談窓口

[都内区市町村におけるひきこもりに関する相談窓口一覧（リンク設定）](#)

東京都ひきこもりサポートネットの訪問相談受付窓口も上記一覧に掲載しています。

#### 都内で活動する民間支援団体：東京都若者社会参加応援事業

東京都の「ひきこもり等の若者支援プログラム」に沿って支援をしている NPO 法人等（各団体へのリンク設定）

訪：訪問相談 フ：フリースペース 社：社会体験活動

法人名	支援内容	所在地
<a href="#">NPO 法人星槎（せいさ）教育研究所</a>	訪・フ	新宿区
<a href="#">NPO 法人文化学習協同ネットワーク</a>	訪・フ・社	武蔵野市
<a href="#">NPO 法人育て上げネット</a>	社	立川市
<a href="#">NPO 法人青少年自立援助センター</a>	訪・フ・社	福生・足立
<a href="#">NPO 法人教育サポートセンター-NIRE（にれ）</a>	訪	品川区
<a href="#">NPO 法人ワーカーズコープ【しんじゅく若者総合支援センター】</a>	フ	新宿区
<a href="#">一般社団法人とちぎ青少年自立援助センター【調布センターたけのこ】</a>	訪	調布市
<a href="#">一般社団法人 SCS カウンセリング研究所</a>	フ	豊島区
<a href="#">公益社団法人青少年健康センター【茗荷谷クラブ】</a>	フ・社	文京区
<a href="#">NPO 法人ピアサポートしづや</a>	訪・フ・社	渋谷区
<a href="#">NPO 法人グッド</a>	社	板橋区
<a href="#">NPO 法人キズキ</a>	社	渋谷区
<a href="#">NPO 法人日本子どもソーシャルワーク協会</a>	訪	世田谷区
<a href="#">NPO 法人まひろ</a>	フ	世田谷区
<a href="#">社会福祉法人やまて福祉会</a>	フ	豊島区
<a href="#">NPO 法人ゆうふう</a>	フ	町田市
<a href="#">NPO 法人楽の会リーラ</a>	フ・社	豊島区

NPO 法人メンタルコミュニケーションサーチ	訪	江東区
NPO 法人 CNS ネットワーク協議会	フ	渋谷区
一般社団法人 Spirit	フ	大田区

### 精神保健福祉

- ・ 東京都立（総合）精神保健福祉センター（リンク設定）  
精神的な悩みやこころの病気についての相談（電話・面接）や思春期・青年期の本人家族向けプログラムを実施しています。  
例：東京都立中部総合精神保健センター、東京都立精神保健センター  
東京都立多摩総合精神保健センター
- ・ 東京都発達障害者支援センター（TOSCA）（リンク設定）  
発達障害があるご本人とご家族などからの電話・来所相談に応じます。  
例：東京都発達障害者支援センター

### 就学支援

- ・ 東京都教育相談センター（リンク設定）  
都立高校への進学・転学・編入学、高校中途退学後のことや、いじめ、友人関係、学生生活、不登校、子育ての悩みや、不安、家族関係、発達障害、自傷行為、家庭内暴力など、子どもの教育について、電話・来所・メールなどによりご相談に応じております。  
例：東京都教育相談センター

### 就労支援

- ・ 地域若者サポートステーション（リンク設定）  
働くことについて様々な悩みを抱えている15～49歳位までの方が就労にむかえるよう、多様なサービスで支援します。

名称	所在地
あだち若者サポートステーション	足立区
たちかわ若者サポートステーション	立川市
むさしの地域若者サポートステーション	武蔵野市
しんじゅく若者サポートステーション	新宿区
せたがや若者サポートステーション	世田谷区
いたばし若者サポートステーション	板橋区
ねりま若者サポートステーション	練馬区
ちょうふ若者サポートステーション	調布市

多摩若者サポートステーション	福生市
多摩若者サポートステーション（八王子サテライト）	八王子市

- ・ 東京しごとセンター（リンク設定）

仕事をお探しの方を対象にキャリアカウンセリングや各種セミナーなどを実施

例：東京しごとセンター専門サポートコーナー、東京しごとセンター多摩

- ・ 都内わかものハローワーク（リンク設定）

フリーター等の若者への正社員就労に向けた支援を実施。

例：東京わかものハローワーク、新宿わかものハローワーク、  
日暮里わかものハローワーク

### 当事者団体・家族会等

- ・ 一般社団法人ひきこもり UX 会議

<https://uxkaigi.jp/>

不登校、ひきこもり、発達障がい、セクシュアル・マイノリティの当事者・経験者らで立ち上げたクリエイティブチーム

個々人の背景からくる生きづらさを抱えた当事者・経験者同士、家族や支援に携わる人や企業など、立場や背景を超えて交わることのできる機会をつくっています。

- ・ 特定非営利活動法人 KHJ 全国ひきこもり家族会連合会

<https://www.khj-h.com/>

日本で唯一の全国組織の家族会

ひきこもる本人のみならず、家族（親やきょうだい）も孤立感を抱えて悩みを抱えている「当事者」として一緒に活動。ひきこもりを抱えた家族・本人が社会的に孤立しないよう、全国の家族会と連携し、行政に働きかけながら、誰もが希望を持てる社会の実現を目指しています。

- ・ 一般社団法人 OSD よりそいネットワーク

<https://osdyorisoi.jp/>

OSD は（O）親が（S）死んだら（D）どうしよう？ と思い悩むひきこもりの親の声から生まれ、KHJ 全国ひきこもり家族会連合会の理事たちの発案で結成。

生きづらさを抱えた方のライフプランニングのお手伝いをしています。

### 若者支援

- ・ 東京都若者総合相談センター若ナビ

<https://www.wakanavi-tokyo.metro.tokyo.lg.jp/>

若者のさまざまな悩みに対応する総合窓口として、東京都内にある専門の窓口や支援機関等へつないだり、情報提供を実施。対象は、

- 東京都内に在住、在学、在勤のおおむね 18 歳～39 歳の若者とそのご家族
- 中学卒業後のお子さんの非行でお悩みのご家族等
- 対象の（見込みも）若者を支援中で、引継ぎ先を検討されている支援機関（行政および民間）の支援員・相談員の方

・ 東京法務少年支援センター

[https://www.moj.go.jp/kyousei1/kyousei03\\_00036.html](https://www.moj.go.jp/kyousei1/kyousei03_00036.html)

[https://www.moj.go.jp/kyousei1/kyousei25\\_00001.html](https://www.moj.go.jp/kyousei1/kyousei25_00001.html)

非行・犯罪や問題行動などに関するお悩みについて、御本人や御家族、学校の先生などの関係者の方々の御相談に、心理学や教育学等の専門職員が応じています。

## その他

- ・ 東京都福祉保健局 ひきこもりに関する相談・支援

<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/seikatsu/hikikomori/index.html>

< 主な掲載内容 >

ひきこもりに関する普及啓発・情報発信（PR 動画、ドキュメンタリー番組など） /  
東京都ひきこもりに係る支援協議会 /  
都と都内全区市町村によるひきこもりに係る支援推進会議 /  
イベント情報（講演会・合同相談会） など

- ・ 厚生労働省ひきこもり支援ポータルサイト「ひきこもり VOICE STATION」

<http://hikikomori-voice-station.mhlw.go.jp/>

< 主な掲載内容 >

ひきこもりに関する基礎情報 / 全国の相談窓口 /  
イベント情報（シンポジウム・サミットなど） /  
当事者経験のある著名人・支援者によるインタビュー記事 /  
当事者や家族、支援者などの声を集めたラジオ風音声コンテンツ など

## バナー



## 8 . 新着情報

### 東京都ひきこもりサポートネット新着情報

活動報告会の報告、各支援内容拡充のお知らせ等

例：令和4年5月よりピアオンライン相談開始

### 区市町村からのお知らせ

各区市町村のひきこもりに係るイベント等のお知らせ

### 東京都ひきこもりサポートネットからのお知らせ

例：〇月〇日家族セミナー 満席のためオンライン受講のみ予約受付中

例：〇月〇日 12:00～13:00 間、停電のため電話不通

### 関連イベントのお知らせ

(民間支援団体や家族会等のイベントを掲載)

## 9 . イベント

ひきこもりサポートネットでは対面での相談方法として、年 36 回「個別相談」を実施しています。また、毎年度、「家族セミナー」「合同相談会」「巡回相談」を実施しています。

### ■個別相談

経験豊富な相談員と対面での相談がご利用できます。

実際に会ってお話することで、より安心感を持っていただきながら困りごとの整理や公的機関のご紹介などをいたします。

年 36 回（平日 24 回、土日 12 回）実施しています。

平日個別相談チラシ (URL)

土日個別相談チラシ (URL) 同日に家族セミナーも開催しています。

### 平日個別相談会

ご利用について

年 24 回実施しています。

会場は、足立又は八王子です。

今年度の実施スケジュールは下表をご覧ください。

【対象】都内在住のひきこもりでお悩みのご本人・ご家族

【定員】各日 8 組（各時間 2 組）限定 \*定員になり次第締め切り

【時間】 10:00~11:00 / 11:15~12:15 / 13:15~14:15 / 14:30~15:30

【申込方法】必要事項（ ）を電話またはメールにてご連絡ください。事前予約制です。

【申込先】電話：0120-529-528 メール：hkks-seminar@snet.jp

【申込締切】チラシに記載の締切日当日 17:00 まで

お申込みにあたっての必要事項

相談者氏名（ふりがな）

居住地（市区町村名）

電話番号

対象者との関係（親、きょうだい、その他）

対象者の居住地（市区町村名）・年齢・性別

参加希望日時（第 3 希望までお知らせください）

令和 4 年度実施スケジュール（前半） 後半分は確定次第掲載します。

	相談実施日	会場	申込締切日
第1回	5月23日(月)	足立	5月19日(木)
第2回	5月27日(金)	八王子	5月24日(火)
第3回	6月10日(金)	八王子	6月7日(火)
第4回	6月21日(火)	足立	6月17日(金)
第5回	6月28日(火)	八王子	6月24日(金)
第6回	7月27日(水)	足立	7月22日(金)
第7回	7月29日(金)	八王子	7月26日(火)
第8回	8月8日(月)	足立	8月4日(木)
第9回	8月30日(火)	八王子	8月26日(金)
第10回	9月13日(火)	足立	9月9日(金)
第11回	9月27日(火)	八王子	9月22日(水)
第12回	10月25日(火)	足立	10月21日(金)
第13回			
第14回			
第15回			
第16回			
第17回		後半分は確定次第 掲載します (9月頃掲載予定)	
第18回			
第19回			
第20回			
第21回			
第22回			
第23回			
第24回			

### 個別相談会(土日)

ご利用について

年12回実施しています。

会場は、足立又は八王子です。

今年度の実施スケジュールは下表をご覧ください。

**【対象】**都内在住のひきこもりでお悩みのご本人・ご家族

**【定員】**各日4組(各時間2組)限定 \*定員になり次第締め切り

**【時間】**15:15~16:15 / 16:30~17:30

**【申込方法】**下記の必要事項( )を電話またはメールにてご連絡ください。 事前予約制です。

【申込先】電話：0120-529-528 メール：hkks-seminar@snet.jp

【申込締切】申込締切日当日 17:00 まで

お申込みにあたっての必要事項

相談者氏名（ふりがな）

居住地（市区町村名）

電話番号

対象者との関係（親、きょうだい、その他）

対象者の居住地（市区町村名） 年齢 性別

参加希望日時（第3希望までお知らせください）

#### 令和4年度実施スケジュール

	相談実施日	会場	申込締切日
第1回	5月29日（日）	八王子	5月26日（木）
第2回	6月5日（日）	足立	6月2日（木）
第3回	7月17日（日）	八王子	7月14日（木）
第4回	8月21日（日）	八王子	8月18日（木）
第5回	9月4日（日）	足立	9月1日（木）
第6回	9月11日（日）	八王子	9月8日（木）
第7回			
第8回		後半分は確定次第 掲載します (9月頃掲載予定)	
第9回			
第10回			
第11回			
第12回			

#### ■家族セミナー

ご家族を対象とし、土曜日または日曜日に年12回開催します。

令和4年度はZoomによるオンライン参加も受け付けています。

実施日・会場・申込締切日は、上記個別相談会（土日）と同じです。家族セミナーの後に続けて個別相談も実施しています。

<過去に実施したテーマの例>

『ひきこもり状態にある方への訪問相談 ～第三者の支援を活用する時～』（講師：東京都ひきこもりサポートネット）

「生きづらさの先にあるもの ～障害者雇用という選択～」(講師：障害者就業・生活支援センター)

「家族からみたひきこもり 支援者からみたひきこもり ～ひきこもりから脱した若者の声～」(講師：元当事者)

「働くことが難しいお子さんの生活設計 ～お金の見通しの立て方を学ぶ～」(講師：社会保険労務士・ファイナンシャルプランナー)

「ひきこもる本人をどう理解し接すればいいか ～家族だからできること 家族の事例をもとに～」(講師：家族会)

「家族としてのアプローチを見つめなおす ～無言の意味 快話のコソ～」(講師：民間支援団体カウンセラー)

「家族が知っておきたい、ひきこもりの支援先」(講師：東京都ひきこもりサポートネット)

【対象】都内在住のひきこもりでお悩みのご家族

【定員】各セミナー15名 \*定員になり次第締め切り

ただし、オンライン参加の場合は上記の定員を超えて受付可能です。

【時間】13:00～15:00

【申込方法】下記の必要事項( )を電話またはメールにてご連絡ください。 事前予約制です。

【申込先】電話：0120-529-528 メール：hkks-seminar@snet.jp

【申込締切】申込締切日当日 17:00 まで

お申込みにあたっての必要事項

相談者氏名(ふりがな)

居住地(市区町村名)

電話番号

参加方法(来所またはオンライン)

参加希望日(複数日程に同時にお申込みいただくことも可能です。)

## ■合同相談会

支援団体及び関係機関が、一同に集まり、当事者・家族等向けにそれぞれの取り組みを説明するとともに、個別に相談を受けることができる催しを、東京都東部・中部・西部のエリアごとに年1回ずつ、年3回実施します。

詳細は決まり次第、掲載します。

## ■巡回相談(年3自治体 各自治体につき2日間実施)

訪問相談の一環として、また各区市町村との連携支援を目的とし、都の指定する区市町村の施設において対面での相談会を年6日(1自治体2日)実施します。1日6組(1組45分程度)までとし、東京都ひきこもりサポートネットのスタッフが2名体制でご相談に応じます。

詳細は決まり次第、掲載します。