



ログイン

新規登録

メール相談のログイン、新規登録は[こちら](#)から

 ホーム	 東京都ひきこもり サポートネットとは	 当事者の方へ	 ご家族・ ごきょうだいの方へ	 相談方法
 区市町村職員の方へ	 民間支援団体等の方へ	 相談・支援機関について	 新着情報	 イベント

東京都社会参加等応援事業 (ひきこもりに係る民間支援団体等との連携) 連携団体一覧 詳細

主に都内でひきこもり支援に係る活動を行う団体（地域家族会、当事者団体を含む。）のうち、「ひきこもり等のサポートガイドライン（令和5年3月）」の理念に沿って、当事者の尊厳を守り、回復することを目的として、当事者・家

族等へのサポートを行う支援団体等について、東京都による現地確認等を経た上で、都と連携に関する協定を締結した団体です。

連携団体一覧（令和7年4月現在：計34団体）

団体名	所在地	サポートの内容 ※実施している内容に○をつけています		
		相談・支援	リソース	社会体験活動
NPO法人 星槎（せいさ）教育研究所	新宿区	○	○	
（地域家族会）NPO法人 FirstStep	新宿区	○	○	
NPO法人 TDU・雫穿大学	新宿区			○
公益社団法人 青少年健康センター【茗荷谷クラブ】	文京区	○	○	○

団体名	所在地	サポートの内容 ※実施している内容に○をつけています		
		相談・支援	フリースペース	社会体験活動
NPO法人 メンタルコミュニケーションリサーチ	江東区	○		
NPO法人 教育サポートセンターNIRE（にれ）	品川区	○		
一般社団法人 Spirit	大田区		○	○
じぶんの居場所「まほろ場」	大田区		○	
（地域家族会）もふもふの扉	大田区		○	
NPO法人 日本子どもソーシャルワーク協会	世田谷区	○		
NPO法人 まひろ	世田谷区		○	
（地域家族会）世田谷はなみずきの会	世田谷区		○	
NPO法人 ピアサポートネットしぶや	渋谷区	○	○	○

団体名	所在地	サポートの内容 ※実施している内容に○をつけています		
		相談・支援	フリースペース	社会体験活動
NPO法人 CNSネットワーク協議会	渋谷区	○	○	
カタルーベの会	中野区		○	
(地域家族会) フリーランス杉並家族会	杉並区		○	
一般社団法人 SCSカウンセリング研究所	豊島区		○	
社会福祉法人 やまて福祉会	豊島区		○	
(地域家族会) NPO法人 楽の会リーラ	豊島区	○	○	○
一般社団法人OSDよりそいネットワーク	豊島区	○	○	○
NPO法人 グッド	板橋区			○
VOSOT	練馬区	○	○	

団体名	所在地	サポートの内容 ※実施している内容に○をつけています		
		相談・支援	フリースペース	社会体験活動
ココトモクラブ	葛飾区		○	
一般社団法人 トカネット	江戸川区	○	○	○
合同会社JOY	江戸川区		○	
認定NPO法人 育て上げネット	立川市			○
NPO法人 文化学習協同ネットワーク	武蔵野市	○	○	○
調布女子会のみま	調布市		○	
NPO法人 ゆどうふ	町田市	○	○	
(地域家族会) KHJ町田家族会	町田市		○	
(地域家族会) cocone(小金井ひきこもり家族会)	小金井市		○	

団体名	所在地	サポートの内容 ※実施している内容に○をつけています		
		相談・支援	フリースペース	社会体験活動
ドレミの部屋	日野市		○	
NPO法人 青少年自立援助センター	福生市 足立区	○	○	○
一般社団法人Polyphony	東久留米市		○	

連携団体詳細

民間支援団体

NPO法人 星槎（せいさ）教育研究所 [ホームページ](#)

当法人は、平成20年度の東京都若者社会参加応援事業スタート時より若者に対する訪問支援、居場所の運営およびご家族への支援を行っています。社会につながるために必要な「折れない心（レジリエンス）」に注目し、心と体の健康を

重視しながら不安に寄り添い一歩ずつ歩みを進めるお手伝いをします。また、学生・社会人生活で生じるさまざまな悩みについても相談していただくことができます。心の準備が整ってきたら必要な支援機関におつなぎしています。発達障害をお持ちの方にも対応しております。

サポート内容	相談・支援 フリースペース	
お問合せ	電話	03-5225-6245（水・木・金・土曜日 10：00～18：00）※8/13～15、祝日・年末年始を除く
対象年齢	15歳～おおむね40歳（対象年齢以上の方の相談も受付可）	
アクセス	東京メトロ東西線「神楽坂駅」徒歩5分	

（地域家族会）NPO法人 FirstStep [ホームページ](#)

不登校・ひきこもりの親(家族)の相談事業に力点を置いて、当事者の自立を支援するNPO法人の家族会です。前身団体「始める一步の会」の活動から20年以上に渡って不登校・ひきこもりで孤独しがちな多くの家族を支援し、前向きな展開のきっかけづくりをしています。

サポート内容	相談・支援 フリースペース	
--------	---	--



お問い合わせ	電話	070-6576-4633（月～土曜日10:00～17:00）
	メール	hello@1st-step.tokyo
対象	不登校ひきこもりの当事者、およびその家族（年齢制限なし）	
相談・支援	グループ相談	第2日曜日
	居場所	第2、第4水曜日
アクセス	新宿区高田馬場4丁目36-12新宿区立新宿NP0協働推進センター内 JR山手線、東京メトロ東西線・西武新宿線「高田馬場駅」徒歩15分	

特定非営利活動法人 TDU・零穿大学

自己否定を解きほぐしながら、自分に合った生き方を見つけるNP0の大学（一般の大卒資格にはなりません）です。ひきこもりや不登校を経験すると自分は弱い、普通の人にできることができないなどの自己否定を得ることが多いです。

学生は、当事者研究や自分の関心を体験的に探していくこと、安心して失敗できる環境での仕事体験、自分に合った人間関係の模索などに取り組んでいます。自分と関わる人を大切にしながら自分の得たいことを得ていきます。また、同じような考え方で働くことを実践しているワーカーズコープとも連携しています。

サポート内容	社会体験活動	
お問合せ	電話	03-6205-6079（月～金曜日10：00～18:00）＊祝日・年末年始等を除く
	メール	info@tdu.academy
対象年齢	18歳以上	
アクセス	JR高田馬場駅、東京メトロ「早稲田駅」徒歩5分 JR・東京メトロ「西武線高田馬場」徒歩20分	

公益社団法人 青少年健康センター【茗荷谷クラブ】 [ホームページ](#)

20代～40代のひきこもりの青年たちを対象に、1987年から「居場所」活動を中心にサッカー活動、演劇活動など、社会参加に向けての準備作りを行っています。スタッフはほぼ全員が臨床心理士の資格を持ち、それぞれの状況に応じたきめ細かな関わりをしています。医療機関とも連携をしています。

サポート内容	相談・支援	フリースペース	社会体験活動
--------	-------	---------	--------

	   	
お問い合わせ	電話	03-3941-1613（月～土曜日 10：00～19:00（月曜日のみ21:30まで））※祝日・年末年始を除く
対象年齢	年齢制限なし	
アクセス	東京メトロ丸ノ内線「茗荷谷駅」徒歩2分	

NPO法人 メンタルコミュニケーションリサーチ [ホームページ](#)

長期化する不登校ひきこもりでは、第三者の介入が不可欠です。ご本人にどのように声をかけたら良いかわからない、訪問支援の提案が出来ない、という場合「家族支援」と「訪問支援」を組み合わせた包括的支援を行っていく必要があります。臨床心理士を中心とした支援チームが、17年にわたる実績を踏まえて、問題解消に取り組めます。

サポート内容	相談・支援
--------	-----------------------



お問い合わせ	電話	080-9035-2009（平日：9：00～16：00）※不在時は留守電にご用件を入力・メール随時
	メール	mentalcr@yahoo.co.jp
対象年齢	おおむね30代まで	
アクセス	江東区亀戸5-4-6亀戸4-17-27豊田ビル102 JR総武線「亀戸駅」徒歩5分	

NPO法人 教育サポートセンターNIRE [ホームページ](#)

当会は、品川区を拠点に、2005年に発達障害の子どもたちの教育支援からスタートし、2009年から若者の社会参加を応援する事業を開始し、今に至ります。若者たちが「はたらく」という体験がゆるやかにできる社会体験プログラムや、若者同士が交流できる「夕暮れカフェ」など、様々な活動を展開しています。詳しくはホームページをご覧ください。

サポート内容	相談・支援	
お問い合わせ	電話	03-3784-0450（月～土曜日 13：00～18：00）※祝日・年末年始を除く

対象年齢	小学生～おおむね40歳代まで
アクセス	東急大井町線・池上線「旗の台駅」徒歩1分

一般社団法人 Spirit [ホームページ](#)

一般社団法人Spiritは、おうちでもない居場所、家族でもないおはなし相手が欲しい方へのフリースペースとして「Spirit倶楽部」をご用意しています。就労支援や公認心理師もおりますが、まずは気持ちを楽にして行きたいと思える場所を目指しています。ボードゲームやカードゲームで遊んだり、コーヒーを飲みながらお話ししたりすることもできます。無理にお話ししたくない方のためには、パソコンや音楽CD、DVDなどもたくさんあります。ぜひ一度見学にお越しくださいませ。

サポート内容	フリースペース 社会体験活動
お問合せ	電話 03-6429-2337（月～金曜日 9：00～17：00）
対象年齢	10代～おおむね30代まで
アクセス	JR京浜東北線「大森駅」徒歩6分

じぶんの居場所「まほろ場」 [ホームページ](#)

誰かと喋りたい、1人のんびりしたい、それぞれが自由に過ごせるゆるゆるとした場所づくりをしています。信頼出来るはずの親や身近な人とさえ気持ちを共有出来ない、理解してもらえない。こんな話、どこでしたら良いの？そんな気持ちも話してみませんか。無料、出入り自由、予約不要。飲み物やWi-Fi、パソコンなどもご用意しています。土曜日、一度来てみてね。

サポート内容	<div style="border: 1px solid red; padding: 2px; display: inline-block; color: white; background-color: red;">フリースペース</div>	
	  	
お問い合わせ	電話	070-2438-6673
	メール	maholoba0326@gmail.com
対象年齢	中学生以上ならどなたでも	
相談・支援	居場所	第1土曜日を除く毎週土曜日 13時30分～18時
アクセス	大田区大森北2-5-11大森カトリック教会3階 JR京浜東北線「大森駅」徒歩7分・「大森海岸駅」徒歩7分	

(地域家族会) もふもふの扉

主に大田区のひきこもり・不登校等の生きづらさを抱えたご本人・ご家族等が、懇談会形式で、自由に想いを語り、分かち合い、元気になる家族会を参加者の皆様と共に創っていきたいと考えております。どうぞお気軽にご参加下さい。

サポート内容	フリースペース	
		
お問合せ	メール	ota.kazokukai@gmail.com
対象	ご本人・ご家族	
相談・支援	家族会	毎月第一土曜日14時～16時
アクセス	大田区大森北2-5-11大森カトリック教会3階 JR京浜東北線「大森駅」徒歩7分・「大森海岸駅」徒歩7分	

当協会では、ひきこもり・不登校や発達障がい、非行、虐待等の悩みを抱える子どもや若者、その家族へ、さまざまな支援を行っています。そのなかで出会ってきた子どもや若者の多くは、「できる」こと、「する」ことを求められ、「ありのままの自分」でいることを認められずに苦しんでいました。私たちは、ソーシャルワーカーによる面接相談やワーカー派遣、居場所提供等をとおして、本人が自分らしい自由な生き方へと歩み出し、自信を取り戻していけるよう、本人や家族に寄り添いながら支えていきます。

サポート内容	相談・支援	
		
お問合せ	電話	03-5727-2133（月～金曜日 11：00～17：00）※祝日・年末年始を除く
対象年齢	小学生～40代	
アクセス	小田急線「祖師ヶ谷大蔵駅」徒歩5分 (対象年齢以上の方の相談も受付可)	

自分のペースで活用ができる「居場所＝フリースペース」を中心に、日常生活や社会生活に関わるプログラムや環境を提供します。「一歩外に出てみたい」「何かをしてみたい」「誰かと話したい」「働く体験がしてみたい」など、ご本人・ご家族個人々人によって 様々な悩みがあると思います。まずはご相談下さい。将来について、ともに考えていきます。

サポート内容	フリースペース	
お問合せ	電話	070-5552-5803（月～金曜日 9：00～17：00）※祝日・年末年始を除く
対象年齢	おおむね15歳～年齢上限なし	
アクセス	東急目黒線「奥沢駅」徒歩1分 東急東横線・大井町線「自由が丘駅」徒歩10分	

（地域家族会）世田谷はなみずきの会

当会は、同じような境遇にある家族が出会い、想いを自由に語り合い、交流ができる安心な居場所です。その場にいるだけでも大丈夫です。一人で抱えこまないで、まずは、気軽に立ち寄ってみられませんか。

サポート内容	フリースペース	
お問合せ	メール	hanamizuki.setagaya3@gmail.com
対象	ご本人・ご家族	

相談・支援	家族会	第2土曜日 13:30～16:30
アクセス	宮坂1-24-6 宮坂区民センター3F中会議室 世田谷線「宮の坂駅」下車すぐ	

NPO法人 ピアサポートネットしづや [ホームページ](#)

ひきこもり状態など困難を有している若者が、社会とつながるきっかけづくりや一歩前へ歩き出そうとする気持ちを応援します。あわせて、ご家族の方には、専門相談員を中心とした相談をはじめ、状況に応じた情報提供、関係機関への同行などを行います。

サポート内容	相談・支援 フリースペース 社会体験活動	
	   	
お問合せ	電話	03-6459-3848 (月～金曜日 10:00～17:00) ※祝日・夏季休暇・年末年始を除く
	メール	info@peersupport.jp
対象年齢	年齢制限なし	

アクセス

JR「恵比寿駅」東口徒歩4分
東京メトロ「恵比寿駅」西口徒歩7分

NPO法人 CNSネットワーク協議会 [ホームページ](#)

ひきこもりの背景に、うつ病や不安障害など、何らかの心の病が隠れているケースが多くあります。病気ではなくても、ひきこもりという大きなストレスを抱えると、抑うつ状態や強迫傾向が現われることも多く、専門的なアプローチが不可欠になります。当会は、「居場所」での活動に、医療スタッフによる認知行動療法などの精神療法を取り入れることで、心の状態を安定させ、ご本人の内面的な変化を促します。心が楽になることで、不安や恐怖心がやわらぎ、確実な回復へとつながっていきます。看護師・臨床心理士が常駐しておりますので、治療中の方や医療とつながりながら支援を希望する方にも安心して通っていただけます。

※ご家族だけのご相談も可能です

※ご本人が居場所にお越しになれない場合、居場所や医療機関に繋がることを拒否されている場合は、ご家族のお話をお聴きします。まずは気軽にご連絡ください。

サポート内容

相談・支援

フリースペース



お問合せ	電話	03-5413-6661（月～金曜日 9：30～17:00）※祝日・年末年始を除く
対象年齢	年齢制限なし	
アクセス	渋谷区千駄ヶ谷4-26-11 5,6階 JR山手線「代々木駅」徒歩3分 東京メトロ副都心線「北参道駅」徒歩5分	

カタルーベの会

ひきこもり当事者、家族、生きづらさを抱えている方のための居場所「カタルーベの会」は、2017年発足しました。社会福祉法人中野区社会福祉協議会地域活動推進課ひきこもり支援事業の協力を頂きながら、居場所運営をしています。居場所利用に年齢制限はなく、どなたでも参加できます。居場所では、活動時間であれば何時でも、誰でも参加ができ、楽しめる事を提供しています。社会とつながるきっかけとなることを目指して活動しています。音楽会・講演会など区民の方々とのつながりや理解促進のための活動もしています。詳しくはホームページをご覧ください。

サポート内容	フリースペース	
お問合せ	電話	090-5412-0666（月～金曜日 10：00～17：00）※祝日・夏季休暇・年末年始を除く
対象年齢	年齢制限なし	
相談・支援	居場所	毎月第2金曜日 午後2時～午後4時

アクセス

JR「中野駅」北口徒歩7分

(地域家族会) フリーランス杉並家族会 [ホームページ](#)

不登校・ひきこもり・発達障がいの家族や当事者が集い、学び合い、お互い支え合い、励まし合いそして社会（学校）参加を実現することを目的としています。また地域で孤立しがちな家族、当事者へ広く呼びかけ、家族会につながることで地域での孤立防止に役立てられるように活動しています。

サポート内容	フリースペース	
		
お問い合わせ	電話	freelance-suginami@ymail.ne.jp
対象	ご本人・ご家族	
相談・支援	家族会	(年3回) 7月・11月・3月の第4日曜日 13時30分～16時30分
	懇談会	毎月第3水曜日 13時30分～16時30分

アクセス	杉並区内公共施設（主に阿佐ヶ谷地域区民センター） JR中央線「阿佐ヶ谷駅」徒歩5分 東京メトロ丸ノ内線「南阿佐ヶ谷駅」徒歩12分
------	--

一般社団法人 SCSカウンセリング研究所 [ホームページ](#)

「親から始まるひきこもり回復～心理学が導く奇跡を起こす5つのプロセス～」の著者である代表の梶田智彦を含め常勤の臨床心理士・公認心理師が5名在籍（4名常勤）している他に例を見ない支援施設です。ひきこもり支援30年の集大成である当研究独自の「親育ち・親子本能療法」は不登校・ひきこもり・混乱錯乱・見放されたり長期化していたケースも本質的なひきこもり回復に導いております。発達障害や確定診断のケースや、小学生や難しい思春期の問題にも有資格者が対応させていただきます。詳しくはホームページをご覧ください

サポート内容	フリースペース	
お問合せ	電話	03-3918-0655（火～土曜日 10：00～18：00）※祝日・年末年始を除く
対象年齢	年齢制限なし	
アクセス	JR山手線「巣鴨駅」徒歩5分	

社会福祉法人 やまて福祉会 [ホームページ](#)

働くことや自立に関して悩みを抱える方が、自宅以外に安心できる居場所としてフリースペースを運営しております。10代から60代の幅広い層の方が利用されていますが、ご家族の方々からのご相談もお受けしております。会話がメインのフリースペースで、スタッフや利用者様同士のコミュニケーションを通して、ご本人が持っているエンパワメントの発見や精神面のサポートいたします。職場・学校・家庭・地域社会などで疲れきった心を休め、生きる力を蓄えたのち、再び旅立っていくためのサポート及び環境づくりも一緒に考えていきます。

サポート内容	フリースペース	
お問合せ	電話	03-5962-0107（月～金曜日 9：00～18:00）
対象年齢	15歳～年齢上限なし	
相談支援	フリースペース	毎週火曜日、水曜日、金曜日 13：00～17：00
アクセス	JR山手線「池袋駅」徒歩9分	

（地域家族会）NPO法人楽の会リーラ [ホームページ](#)

支え合いの精神に基づいて、ひきこもりの家族会ならではの視点から、家族（ひきこもり本人を含む）支援に重点を置いた活動で、家族及び本人の孤立防止を目指しています。又、一人で抱え込まないで、ひきこもりの理解と対応についてともに学び、家族会へつながることで、本人、家族に寄り添い、ひきこもりからの回復をともに目指します。電話相談、グループ相談、個別相談、訪問支援、カフェ葵鳥（居場所）の運営、及び毎月の例会等の活動をしています。

サポート内容	相談・支援 フリースペース 社会体験活動	
お問合せ	電話	03-5944-5730（水・金・日曜日 13:00～17:00：日曜日は不定期）※祝日・年末年始を除く
対象年齢	年齢制限なし	
相談・支援	電話相談	03-5944-5720 03-5944-5730（火・木 13:00～17:00）
アクセス	JR山手線「巣鴨駅」徒歩7～8分	

一般社団法人OSDよりそいネットワーク [ホームページ](#)

ひきこもりの長期化・高齢化によっておこる諸問題(8050問題)に対し、今と親亡き後への備えを提案・サポートしています。相談支援事業は、親亡き後だけでなく現在直面する諸問題にも対象を広げ、「生きる」ことに真摯に向き合い、「今も未来も大切に」する、「心ある」支援をモットーに活動を続けております。

サポート内容	相談・支援 フリースペース 社会体験活動		
			

お問合せ	電話	03-5961-5252（火曜日～土曜日10時～18時）※但し、講演会等のイベントを除く
	メール	info@osdyorisoj.jp
対象	当事者（主として20代以上）、上記の家族（親、きょうだい等）	
アクセス	東京都豊島区巣鴨3-24-5-804号室 JR山手線「巣鴨駅」徒歩3分	

NPO法人 グッド [ホームページ](#)

ひきこもり等を経験した若者に必要なのは、人とかかわる経験を積むことです。プログラムでは様々な作業を通して、家族以外の人間と他愛ない会話を楽しみ、共感し、困難を克服しながら、人との適正な距離感を学びます。何かをやり遂げる達成感や、人に信頼される喜びを知り、彼らは少しずつ自信を取り戻していきます。

サポート内容	社会体験活動	
		
お問合せ	電話	03-3973-1631（月～金曜日10：00～19：00・土・日・祝日12：00～19：00）

対象年齢	10代後半～20代前半中心・30歳位まで
アクセス	JR山手線「池袋駅」バス10分「幸町」バス停徒歩1分 東武東上線「大山駅」徒歩10分

VOSOT

「お金を稼いでいない」「生産活動をしていない」というだけでとかく社会から軽蔑の目を向けられがちなひきこもりという立場において「こんな状態にあるのは自分一人ではない」と感じ、そこから広がる人生の意味、親子のコミュニケーション、孤独や孤立、老いと死などの問題を共に考え、より良い人生を探っています。「当事者の目線まで降りて寄り添ってくれる支援者」ではなく、私たち自身が「外に出て当事者活動ができるひきこもり当事者」であり、私たちもこの活動を通じてかろうじて社会とつながっているのに過ぎません。

サポート内容	相談・支援 フリースペース	
お問合せ	メール	vosot.just.2013@gmail.com
対象年齢	年齢制限なし	
相談・支援	居場所「ひ老会」	月1回 たいてい第3土曜日 14:00-17:00※例外あり
アクセス	都営大江戸線「光が丘駅」トンネル直結徒歩5分	

ココトモクラブ

ココトモクラブは「誰かと話したい」「居場所がほしい」という皆さんのニーズに応える団体です。生きづらさを抱える人々が優しさでつながる場を目指し、居場所スペース「ココトモの会」や、オンラインコミュニティ、個室型シェアハウスを提供。ひきこもりや発達障害者、虐待を受けた経験がある方など、多様な背景を持つ人々が交流し、スタッフが一人ひとりの気持ちに寄り添います。自死念慮がある方に対する自死防止傾聴電話は24時間体制で承っております。

サポート内容	フリースペース	
お問合せ	電話	070-4061-7465 (9:00~18:00祝日含む)
	メール	niponikidurasalon@gmail.com
対象年齢	年齢制限なし	
アクセス	京成本線「お花茶屋駅」徒歩5分	

一般社団法人トカネット

1998年に、当時登校拒否と言われた子供たちに大学生のメンタルフレンドをつなげる事業からスタートしました。現在は主に20代から40代のひきこもり状態の人の所へ、社会人のサポーターが定期的に訪問して話し相手や買い物同行など友達のように関わる活動をしております。また、ゆるやかな社会参加の居場所としてボードゲーム・カードゲ

ーム交流会や、親同士の情報交換の場としてひきこもり家族の会を毎月一回開催しております。そして、親御様と一緒にお子様に可能なサポートについて考えていくために相談室を設けております。

サポート内容	相談・支援 フリースペース 社会体験活動	
お問合せ	電話	080-1338-3866（月～金曜日 13:00～17:00）*土日・祝休み
	メール	tokanet1998@gmail.com
対象年齢	個別相談	10代～40代の不登校、ひきこもりの子どもを持つご家族
	アナログゲーム交流会	10代～40代の方。ひきこもり経験者。
アクセス	JR総武線「平井駅」南口徒歩6分	

合同会社JOY

長年ひきこもりにある方々に思いを馳せてきました。福祉サービスの会社ではありますが、ひきこもる方々に少しでも気が休まる時間や場所があったらと考え、居場所支援を定期開催しております。安心して過ごすことができる場所があり、安心して過ごせるということは誰にとっても大切なことです。直接支援は行っておりませんが、そのような場の提供ができたらと思っております。短い時間ではありますが、「ひきこもりの居場所じょい」で皆さんと「じょい」な時間を一緒に過ごしましょう！開催日につきましてはHPやFacebookでの告知にてご確認ください。

サポート内容	フリースペース	
お問い合わせ	電話	03-6806-6188（月～金曜日 9：00～17：30）※祝日・年末年始を除く
	メール	joy-ko@dk2.so-net.ne.jp
対象年齢	年齢制限なし	
相談・支援	居場所	奇数月開催 主に第2水曜日 13:30～15:30
アクセス	都営新宿線「船堀駅」北口徒歩約1分	

NPO法人 育て上げネット [ホームページ](#)

すべての若者が社会的所属を獲得し、「働く」と「働き続ける」を実現できる社会を目指した認定NPO法人です。「若者と社会をつなぐ」を私たちの役割と考え、ニートやひきこもりなどの状態にある若者を支えるプログラム「ジョブトレ」や、その保護者の支援、学校やコミュニティ向けの教育支援プログラムを実施しています。また当事者だけでなく、若者を応援する企業との協働事業や、地域社会・行政・企業と連携した支援者の育成など、多岐に渡る活動を展開し社会全体で若者を支援する土壌を創っています。

サポート内容	社会体験活動	
お問い合わせ	電話	042-527-6051（月～土曜日 10：00～17：00）※祝日・年末年始を除く

対象年齢	おおむね15歳～49歳まで（プログラムによって多少前後します）
アクセス	JR中央線「立川駅」徒歩13分

NPO法人 文化学習協同ネットワーク [ホームページ](#)

人とのつながりや「次のステップ」への手がかりを求めている若者の、自立に向けたプロセスを応援します。私たちの考える支援の本質は「自己承認欲求に応えながら、豊かな人間関係へと若者たちを再びつなぎいれていくこと」です。ご本人の思いや願いを聞き取り、「同時代を生きる仲間」として共に考え、出来そうなことから始めていきます。様々な活動を通して人や社会と親和的に出会っていける場を作ってきています。ご家族向けの相談やフォーラム、セミナーも年間を通じて行っており、同じ悩みを抱えたご家族の交流の場になっています。

サポート内容	相談・支援 フリースペース 社会体験活動
お問合せ	電話 0422-70-5067（月・火・水・金・土曜日 10：00～18：00）※木曜休館※祝日・年末年始を除く
対象年齢	義務教育終了後～おおむね40歳代まで
アクセス	JR中央線「吉祥寺駅」徒歩5分

調布女子会のみま

ひきこもりなどの生きづらさを抱えた当事者が「ひとりではない」と思える場づくりを目指して2022年4月に女子会を開始しました。月に1回の懇談会を基本とし、時には季節を感じられるイベントや参加者の要望に応じて講師を招いた講演会、当事者の体験談を聴く会を行っています。話を聞くこと、そして話すことで、心がふわっと軽くなり、あり「のまま」が、受け止められる場をつくりたいと思っています。予約不要、途中入退室自由ですので、お気軽にいらしていただければと思います。詳しい日程はホームページをご確認ください。

サポート内容	フリースペース	
お問合せ	電話	042-481-7693（地域支援係）月～金曜日 9：00～17：00
	メール	chofu-co@ccsw.or.jp
対象	ひきこもり状態、対人関係などの生きづらさを抱えた女性自認の方	
相談・支援	懇談会	毎月1回第3金曜日14時～17時
アクセス	京王線「調布駅」徒歩4分	

NPO法人 ゆどうふ [ホームページ](#)

東京都町田市に拠点を置き、10代～40代のひきこもり等生きづらさを抱える方と家族に対する支援活動を行っています。ご自宅への訪問やカウンセリング等、心理専門職による支援の他、フリースペース「ふらっと」の運営、地域の困りごとを有償で解決する体験プログラム「わらしべワークプロジェクト」等、利用する方の状況に応じたサポートを行

っています。その他音楽活動、自分自身について理解を深め、よりよい人間関係を作れるようになることを目指すアサーションプログラム等も定期的 to 実施しています。詳しくはHPを御覧ください。

サポート内容	相談・支援 フリースペース	
お問合せ	電話	JR中央線「吉祥寺駅」徒歩5分
対象年齢	10～40代	
アクセス	京王線「多摩境駅」徒歩7分	

(地域家族会) KHJ町田家族会 [ホームページ](#)

KHJ町田家族会は、ひきこもりの子供を持つ親が集い、互いに語り合い、学び合うことで心身の癒しを得ること、ひいては、子供が社会に参加できるよう手を差し伸べることを目的として活動しています。

サポート内容	フリースペース	
お問合せ	メール	info@khj-machida.org
対象	ご本人・ご家族	
相談・支援	月例会	毎月1回（原則第4土曜日14時～16時）

アクセス

町田市原町田4丁目9-8町田市民フォーラム
小田急小田原線「町田駅」徒歩8分

(地域家族会) cocone(小金井ひきこもり家族会) [ホームページ](#)

2018年12月、小金井市内在住の当事者家族がたちあげました。生き辛さを抱える当事者と、その家族のピアサポート、情報交換を目的としています。誰もが孤立することなく、一人で悩まず、つながり学びあいながら、一緒に考えていきましょう。

フリースペース

サポート内容



お問い合わせ

メール

x2013krk@yahoo. co. jp

対象

ご本人・ご家族

相談・支援

家族会

2ヶ月(偶数月)に1回。第3土曜日14時~16時

アクセス	小金井市内公共施設 中央本線「武蔵小金井駅」徒歩13分
------	--------------------------------

ドレミの部屋

「ドレミの部屋」は、日野市中央福祉センターの広々とした和室で、誰でも気軽に立ち寄れる、ホッと安らげるみんなの居場所です。ひきこもり気味の方、生きづらさを感じる方が、肩の力を抜いて過ごせるように。お話を聞いてもらったり、ただ寝転んだり、ソファでくつろいだり…思い思いの時間を過ごしてください。秘密は厳守。傾聴ボランティア、手話通訳、要約筆記対応スタッフもいます。「ちょっと話したいな」くらいの気持ちで、いつでもお越しください。

サポート内容	フリースペース	
お問合せ	電話	042-582-2318（月～金曜日 10：00～17：00）※祝日・年末年始を除く
	メール	hino-vc@hinosuke.org
対象年齢	年齢制限なし	
相談・支援	居場所	第2・4月曜日 14時～16時（開館13時～17時）
アクセス	日野市立中央福祉センター1階 JR中央線「日野駅」徒歩8分	

NPO法人 青少年自立援助センター [ホームページ](#)

当法人は1976年より不登校やひきこもりの支援を開始いたしました。相談・訪問支援→就学・就労支援→自立までのトータルしたサポートを実施しています。年齢層も10代～40代までの方がご利用いただいております。また、個別相談会を実施していますので、どのような支援が今のご本人に必要なのかを一緒に考えさせていただきます。ひきこもりが長期になっている方なども多く支援しております。その他、発達障がいの若者の就労支援も実施しております。詳しくはホームページをご覧ください。

サポート内容	相談・支援 フリースペース 社会体験活動	
		
お問合せ	電話	042-553-2575（月～土曜日 9：00～17：00）※年末年始を除く。問合せ先は団体本部（福生市）になります。
対象年齢	10代～おおむね30代。状況により、40代も利用可能	
アクセス	福生市：JR青梅線「福生駅」徒歩15分 足立区：JR「北千住駅」徒歩9分	

オープンカレッジでは月に1回、どなたでもご利用いただける居場所、講演会等を実施しています。一人ひとりが自分らしい生き方を目指し、意思決定を重ねるプロセスをこれからも共に歩んでいきます。

サポート内容	フリースペース	
		
お問い合わせ	電話	042-430-2199（月～金 9：00～17：00）
	メール	polyphony@jcom.zaq.ne.jp
対象	ご本人・ご家族	
相談・支援	オープンカレッジ	月1回。おおむね第3土曜午後（プログラム等内容による）
アクセス	東久留米市東本町16-2カーサブランカ久仁107号 西武池袋線「東久留米駅」北口徒歩3分	

＞ トップページ

＞ ログイン

＞ パスワードを忘れた方

＞ 新規登録

＞ 都庁総合トップページ

＞ 東京都福祉局

＞ 東京都
ひきこもりサポートネットとは

＞ 当事者の方へ

＞ ご家族・ごきょうだいの方へ

＞ 相談方法について

＞ 電話相談

＞ メール相談

＞ ピアオンライン相談

＞ 訪問相談

＞ 個別相談

＞ 区市町村職員の方へ

＞ 民間支援団体等の方へ

＞ 相談・支援機関について

＞ 都内区市町村相談窓口一覧

＞ 東京都社会参加等応援事業

＞ 東京都社会参加等応援事業
実施団体一覧

＞ リーフレット

＞ ひきこもり支援に関するリーフレット
(1.2MB)

＞ 「ひきこもり」笑顔への一歩～ご家族のためのパンフレット～
(24.4MB)

＞ ひきこもり支援ガイド (3.55MB)

＞ 区市町村における支援の実例
(3.02MB)

＞ 新着情報

＞ イベント

[サイトポリシー](#)

[アクセシビリティ方針](#)

[個人情報保護方針](#)

[お問い合わせ](#)

東京都ひきこもりサポートネットは、東京都から委託を受け、特定非営利活動法人青少年自立援助センターが運営しています。

Copyright © ひきこもりサポートネット All rights reserved.