

【令和7年度 実施予定】

当事者・家族向け ポケット相談メモ



ポケット相談メモとは

- 大きさ：名刺サイズ（仕上がり：観音折り、55mm×91mm）
- 総ページ数：8頁（予定）

資料6

外側

学校や友達、進路の悩みなど

教育相談一般・
東京都いじめ相談ホットライン
☎0120-53-8288
24時間対応

24時間子供SOSダイヤル
なやみいおう
☎0120-0-78310
24時間対応

※匿名で相談できます。

令和6年6月発行 印刷番号(6)4
東京都保健医療局保健政策部健康推進課
TEL 03-5320-4310

詳しくは、こちら

東京都

ただ一言でいい、
あなたの声を聴かせてください

このマークは目の不自由な方のための「音声コード」です。

内側

自分のこと、性のこと、妊娠のこと

妊娠したかも相談@東京
毎日24時間受付
チャットボットによる
自動応答
HPはこちら

どうきょう若者ヘルプサポート
(わかさぼ)
性を含む思春期特有の
健康上の悩みに関する相談
電話・メール・対面
での相談
HPはこちら

Tokyo LGBT 相談
性別に違和感がある、同性が好きかも
しれないなどの不安や悩み
☎050-3647-1448
18時～22時
LINE相談
17時～21時30分
※祝日、12/29～1/3は休み

生きるのが
つらい…
～こころのいのちのほっとライン～
はなしてなやみ
☎0570-087478
毎日12時～翌朝5時30分
相談ほっとLINE@東京
・生きるのがつらいとき
・ネット・スマホで困ったとき
・友だち関係やいじめ・進路など、
様々な不安や悩みがあるとき
・性被害にあったかと思ったとき
LINE相談

恋人、身近な人からの
暴力の悩みなど
東京ウィメンズプラザ
デートDV、セクハラ、親子の問題など
女性
の
相談
☎03-5467-2455
9時～21時 通年
※12/29～1/3は休み
LINE相談
14時～20時 通年
※12/29～1/3は休み
男性
の
相談
☎03-3400-5313
17時～20時
14時～17時
※祝日、12/29～1/3は休み

東京都性犯罪・性暴力被害者
ワンストップ支援センター
性犯罪・性暴力の被害を受けたとき
☎0120-333-891
(東京都内からかけるとき)
☎03-6811-0850
(東京都外からかけるとき)
毎日24時間受付

・0120で始まるフリーダイヤル以外は通話料がかかります。・0570で始まるナビダイヤルは携帯電話の無料電話、かけ放題の対象外です。



ポケット相談メモの作成について

○必要なサポートと繋がれず、社会からも孤立しやすいことがひきこもり問題の本質でもある。

○人目が気になり、近くで見ることができなかったり、
人前でQRコードを読み込むことに抵抗がある、当事者・ご家族は一定数いる。

→そういった人達にも、必要な情報を届け、必要なサポートに繋がってもらうためにも、
手に取りやすいポケット相談メモの作成が必要である。



ターゲットについて

○ひきこもり当事者やご家族

○ひきこもり支援の情報を必要としている方対象の予定





【議題】 ポケット相談メモの内容について

① 気軽に手に取ってもらえるよう、デザインを工夫する。

- ・ 表紙と裏表紙で「ひきこもり」関連と分かったほうがいいのか、おしゃれなデザインにして一見「ひきこもり」関連とわからないほうがいいのか。

② ひきこもりは相談していい悩みであること。

ひきこもりは特別なことではないことが伝わり、
気軽に相談しやすい気持ちになれるようなポケットメモを作成する。

- ・ どこにどのような文言を記載したらそれが伝わるか

③ 掲載予定内容

- ・ ひきこもりサポートネットの紹介
- ・ ひきこもりに関する区市町村相談窓口等へのリンク
- ・ ひきこもりに関わるご家族向けパンフレットへのリンク

④ 配布先・設置場所

- ・ 今年度は初年度のため区市町村宛に送付予定。
- ・ 対象者が手に取りやすい場所とは