

令和7年度第1回 東京都ひきこもりに係る支援協議会

国分寺市のひきこもり支援

国分寺市福祉部長 玉井 理加



福祉の総合相談窓口「丸っとふくまど」
キャラクター つみとり

1 国分寺市について

2 地域福祉コーディネーターを中心とした事業の展開

3 子育て部門によるひきこもり支援

4 令和7年度の取り組み

国分寺市について

人口

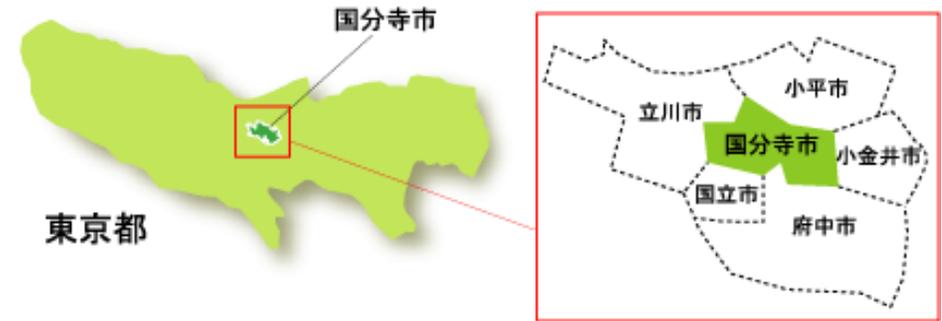
129,945人(令和7年6月1日時点)
(世帯数65,271)

面積

11.46m²(令和6年10月1日時点)

特徴

国分寺市は東京都のほぼ中央に位置し、JR中央線が東西に。JR武蔵野線、西武国分寺線、西武多摩湖線が南北に走っている。



【お鷹の道・真姿の池湧水群】

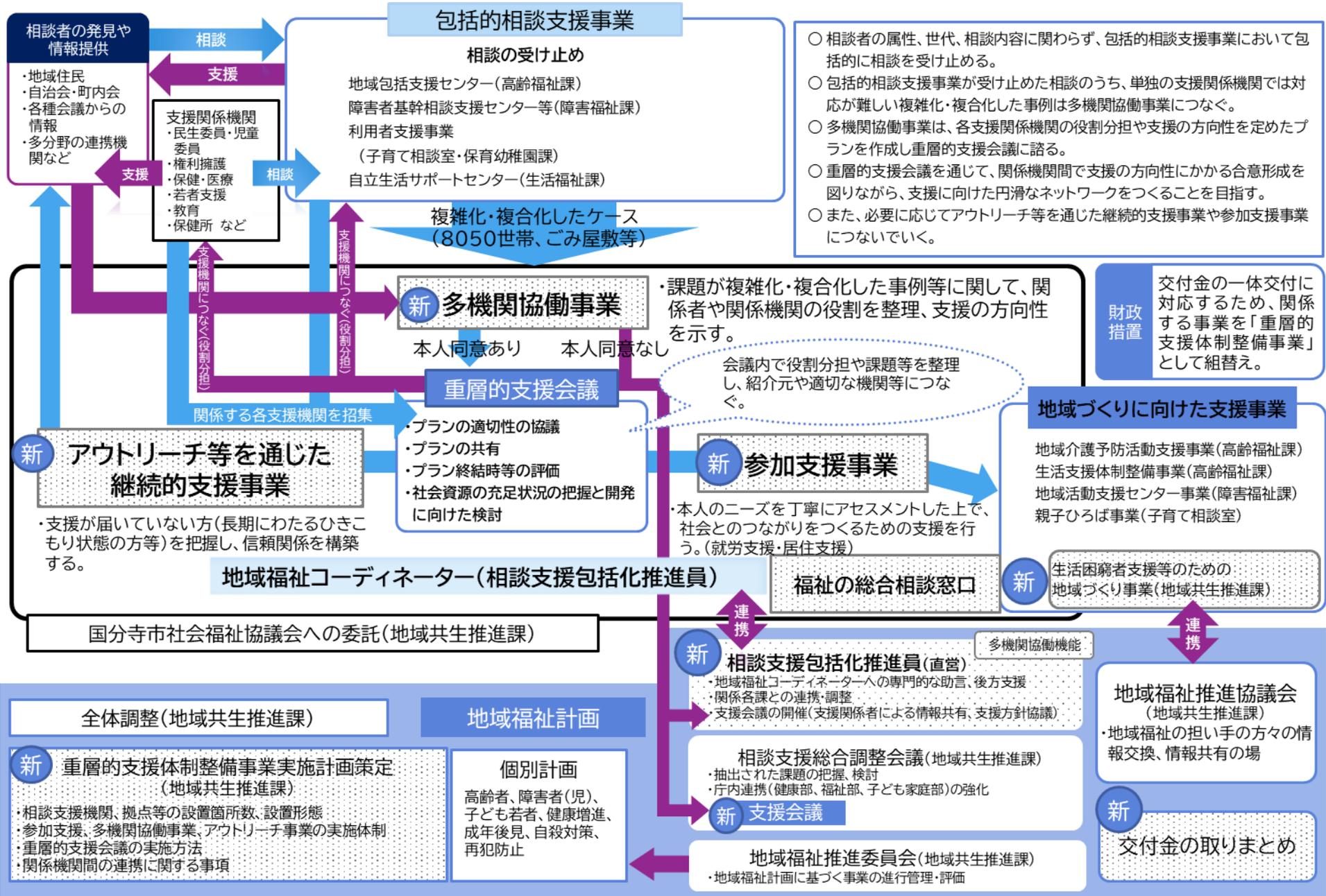
1 国分寺市について

2 地域福祉コーディネーターを中心とした事業の展開

3 子育て部門によるひきこもり支援

4 令和7年度の取り組み

国分寺市における重層的支援体制整備事業実施イメージ



地域福祉コーディネーターについて



時期	内容
H31.4	福祉ニーズの多様化、複雑化へ対応するため、「 地域福祉コーディネーター 」を配置し「 地域共生社会の実現に向けた包括的支援体制構築事業(モデル事業) 」を実施 ※国分寺市社会福祉協議会に委託
R3.4	重層的支援体制整備事業(移行準備事業)を実施
R5.1	「福祉の総合相談窓口」 を設置 *愛称「丸っとふくまど」
R5.4	重層的支援体制整備事業 本格実施



【地域福祉コーディネーター】

- ・平成31(2019)年から社会福祉協議会に配置(市委託事業)
- ・少子高齢社会の進行や核家族化、地域のつながりの希薄化などの地域社会の変化による福祉ニーズの複雑化・複合化への対応
- ・市域を東西に分け、各2名配置

そのお困りごと、**丸っと** 私たちが受け止めます

相談無料 秘密厳守

福祉に関する相談員がさまざまな相談を受け止め、解決に向けてサポートします。

「困っていることや不安があるけど、どこに相談したら良いかわからない」とお困りの際はぜひ、ご相談ください。窓口に来られない方は電話・メールだけではなく、ご自宅へ訪問もできます。

こんなお困りごとはありませんか？

- 子育て、障害、介護など悩みが何個もある。
- どこに相談したら良いかわからない。
- 近所に心配な家庭がある。
- 家族がひきこもりで悩んでいる。…など。

詳しくはこちら

丸っとふくまど 毎週水曜日9時~17時(祝日・年末年始を除く)
 (福祉の総合相談窓口)
 担当 地域福祉コーディネーター ☎ 042-328-6820
 市役所第2庁舎1階 ✉ fukumado@ko-shakyo.or.jp

重層的支援体制整備事業の一部を国分寺市社会福祉協議会 地域福祉コーディネーターへ委託しています。

出張相談窓口も実施中!

地域福祉コーディネーターについて

地域福祉コーディネーターは個人の困りごとを地域の困りごととして捉える視点を持ち、地域支援を行うなど**個別支援と地域支援を一体的**に行っています。

個別支援

(個人のご相談への対応)

どこに相談したらよいかわからないお困りごとや気になることなど様々な相談に幅広く対応します。解決に向けて関係機関と連携して一緒に取り組みます。



支援内容

- 相談支援
- 必要なサービス等につなぐ
- 関係機関や活動団体と連携 など



地域支援

(地域活動のご相談への対応)

地域活動の立ち上げや運営で困っていることなどに幅広く対応します。解決に向けて関係機関や地域の皆さんと一緒に取り組みます。



支援内容

- 新たな地域活動の立ち上げ支援
- 地域活動の運営支援
- 活動団体等とのネットワークづくり など

地域福祉コーディネーターへの相談内容及び背景

上位	令和2年度		令和5年度	
1	障害	18.3%	その他	21.5%
2	経済的困窮	15.0%	障害	17.4%
3	(同率) 近隣トラブル	13.3%	不登校・ひきこもり	14.8%
4	不登校・ひきこもり		経済的困窮	14.4%
5	その他	6.7%	病気・けが	10.7%

出典：「地域福祉コーディネーター活動報告書」

○その他

ペットの飼育困難、異臭トラブル、地域の居場所情報が知りたい、転居先探しを手伝ってほしい、子ども 食堂に食材を寄付したい、生きづらさがあるので話を聞いてほしい、など

相談内容及び背景の分類項目

「病気・けが」「障害」「外国籍」「住居不安定」「自殺企図」「依存症」「虐待」「家庭での養育困難」「不登校・ひきこもり」「非行」「家庭内暴力」「家族の不仲」「ニート(※)」「就労不安定」「ゴミ屋敷」「介護」「近隣トラブル」「その他」

地域福祉コーディネーターへの相談内容

上位	令和2年度		令和5年度	
1	その他	34.3%	その他	34.6%
2	(同率) 会議参加 防災	12.9%	会議参加	28.0%
3			居場所づくり	9.3%
4	居場所づくり	8.6%	活動場所	8.4%
5	(同率) 集いの場 見守り体制構築	7.1%	地域イベント協力	6.5%

出典：「地域福祉コーディネーター活動報告書」

○その他

作った野菜を子ども食堂で使ってもらいたい仕組みを作りたい、関係機関との関係づくり・連携したい、広報活動に協力してほしい、衣類や食品を寄付したい、地域福祉コーディネーターの説明をしてほしい、研修や講座に参加してほしい など

ひきこもり当事者会・家族会の立ち上げ支援の経過

01

市内外へ 地域アセスメントの実施

- ひきこもりに関わる相談件数が**増加**
- 市外のひきこもりに関わるイベントや家族会、研修会等に参加して情報収集
- 市内にひきこもりの当事者会や家族会が**少ない**ことを把握
- キーパーソンに出会い、立ち上げに向けて検討開始

02

地域への啓発と企画

- 当事者会と家族会の立ち上げに向けて、市内で「ひきこもり」について啓発
- 当事者会と家族会の立ち上げに関心がある方と必要性について協議
- キーパーソン等と不登校・ひきこもり講演会を企画
- 不登校・ひきこもり講演会開催
 - ・第1部:基調講演、ディスカッション
 - ・第2部:当事者・家族・支援者の交流会開催

03

立ち上げに向けて 茶話会を実施

- 講演会で家族会、当事者会に関心がある方に声掛けし茶話会(1/月)開催
- キーパーソンと共に、参加者、開催日、場所、名称、方針など具体的な内容を検討
- チラシ作成やXの開設等を行い、広報
- 運営メンバーと運営に関して継続的に協議

04

月1回程度の 活動を開始

- 運営メンバーのサポート
 - ・場所取り・情報提供
 - ・司会のサポートなど
- 支援関係機関へ当事者会、家族会立ち上げの情報共有
- 個別相談があったケースは活動へ繋ぎ支援
- 定期的に社協のFacebookとXで情報発信



ぽかぽかてらす (ひきこもり当事者会)

当事者会「ぽかぽかてらす」について

【対象者】

- ・ 生きづらさを抱えた方

【目的等】

- ・ 気軽に集まることができる居場所
- ・ 市内の公民館で月に1度開催
- ・ 市民に限定した集まりではなく、他自治体に居住する方も参加できる場

生きづらさを抱えた当事者の居場所

ぽかぽかてらす

ぽかぽか てらす

日時
令和 7 年 5 月 30 日 (金)
14:00 ~ 16:00

場所
本多公民館 2階 和室

住所：国分寺市本多1-7-1

申し込み不要 出入自由

こんなことで悩んでいるのは私だけなのでは...
そう思っているかも知れません。
なかなか見えてこないですが、思っている以上に、
仲間がいるものです。
当事者・経験者の方で集まって雑談したり、
時には悩みを共有して色々考えてみたり。
いきなりは無理でも、その場にいるだけでも大丈夫。
ゆっくりで良いのです。
安心していただける居場所を参加者のみなさんと
作っていただけたらと思います。

協力団体：社会福祉法人 国分寺市 社会福祉協議会 TEL：042-324-8311



おひさまてらす (ひきこもり家族会)

- 1 国分寺市について
- 2 地域福祉コーディネーターを中心とした事業の展開
- 3 子育て部門によるひきこもり支援**
- 4 令和7年度の取り組み

子育て部門によるひきこもり支援

■15歳から18歳のための居場所・支援情報マップ

*高校生世代の居場所・支援情報をまとめた地図

- ・市内高校の生徒、当事者の意見を基に作成
- ・学校に馴染みづらさを感じ、居場所を求める学生等の安心できるサードプレイス
- ・地域、人とのつながる居場所

■市×結「おはなし処」

(対象) 不登校・ひきこもりなどに悩む

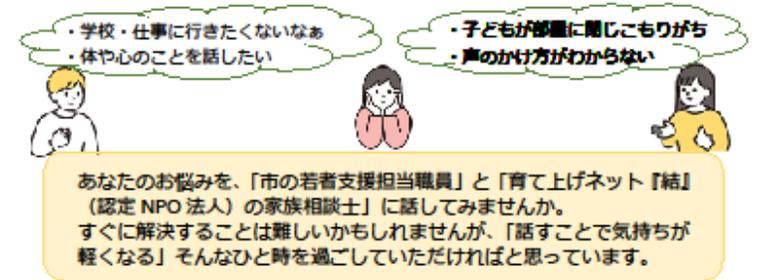
14歳～おおむね39歳の方

(相談体制) ○NPO法人育て上げネット結 相談員

*2名体制 ○市職員

- ・身近な人には話しづらい気持ちを話し「誰かに話すことで少しでも気持ちが軽くなる」場所として開催

「おはなし処」



～ ☺☹ ☺☹ ☺☹ ～ 利用案内 ～ ☺☹ ☺☹ ☺☹ ～

◀対象者▶ 不登校・ひきこもりなどでお悩みの14歳～おおむね39歳までのご本人やご家族

◀申込み▶ 事前予約制、先着順。電話にてご連絡ください。

◀料金▶ 無料

◀時間▶ 25分間



●令和7年度の開催予定表

開催日時	場所	受付開始日※
令和7年5月29日(木) 午後1時30分～ ※完全予約制	西司 地域センター	①5/1～ ②5/13～
令和7年7月24日(木) 午後1時30分～ ※完全予約制	オンライン	①7/1～ ②7/9～
令和7年11月27日(木) 午後1時30分～ ※完全予約制	北司地域センター	①11/4～ ②11/12～
令和8年1月29日(木) 午後1時30分～ ※完全予約制	もともち 地域センター	①1/5～ ②1/14～
令和8年3月26日(木) 午後1時30分～ ※完全予約制	オンライン	①3/2～ ②3/10～

※①市内在住者で初めて利用する方の受付開始日 ②他市在住者や2回目以降の方の受付開始日

★変更になる場合がありますので、[当該月の1日号市報](#) または [ホームページ](#) をご確認ください。



お問い合わせ・申込みは・・・
国分寺市 子ども家庭部 子ども若者計画課 若者支援担当まで
TEL: 042-312-8646



1 国分寺市について

2 地域福祉コーディネーターを中心とした事業の展開

3 子育て部門によるひきこもり支援

4 令和7年度の取り組み

令和7年度の取り組み（ひきこもりUX会議）

【事業】

- 2025年度TOKYO広域連携事業 ・参加：10区市
- ・国分寺市は令和7年度～参加

【背景】

「誰かに見られているのでは」、「顔見知りがいるかもしれない」という不安から自身が居住する地域での参加を躊躇う方もいる。

【運営】

一般社団法人ひきこもりUX会議
(unique experience：ユニーク・エクスペリエンス：固有の体験)

※国分寺市では令和7年10月23日（木）開催

2025年度TOKYO
広域連携事業
【2期】2025年8月～10月

ひきこもり状態に陥ったり、対人関係の難しさを感じているなど、
さまざまな生きづらさを抱えている女性を対象に、
当事者会を開催します。

年齢や性別、立場を問わず、
「ひきこもり」に関心がある方同士で交流する場、
つながる待合室も同時開催！

時間 14:00-16:30 参加費 無料・申込不要

対象：ひきこもり状態に陥ったり、対人関係の難しさを感じているなど、さまざまな生きづらさを抱えている女性。年齢不同。

★ 会場	★ 文京区民センター (文京区本郷4-15-14)
★ 日程	★ 2025年8月8日[金]
★ 問合せ	★ 文京区 生活福祉課自立支援担当 TEL: 03-5803-1917
★ 会場	★ 日野市立平山交流センター (日野市平山5-18-2)
★ 日程	★ 2025年9月25日[木]
★ 問合せ	★ 日野市 健康福祉部セーフティネットコールセンター TEL: 042-514-8542
★ 会場	★ cocobunjiプラザ (国分寺市本町3-1-1 cocobunji WEST 5階)
★ 日程	★ 2025年10月23日[木]
★ 問合せ	★ 国分寺市 福祉部生活福祉課相談支援係 TEL: 042-312-8635

主催 | 国分寺市、武蔵野市、東大和市、日野市、町田市、国分寺市、文京区、豊島区、杉並区、新宿区(広域連携事務局)

協力 | (社)国分寺市社会福祉協議会、(社)国分寺市社会福祉協議会、(社)国分寺市社会福祉協議会

運営 | 一般社団法人ひきこもりUX会議

運営団体 | 一般社団法人ひきこもりUX会議
不特定、ひきこもり、発達障害、認知症、メンタルの専門家・経験者によって発足。発足の場から「生活支援」の提供・啓発を目的としたプラットフォーム。 <https://cucobunji.jp/>

※一部参加費の発生もあり。詳しくはWEBをご覧ください。

令和7年度の取り組み（ひきこもりUX会議）

■ ひきこもりUX女子会

- ・ ひきこもり状態にあったり、対人関係の難しさを感じるなど、さまざまな生きづらさを抱えている女性を対象とした当事者会

■ つながる待合室

- ・ 年齢や性別を問わず当事者、支援者等「ひきこもり」に関心のある方が交流する場

◎期待される効果

- ・ 様々な地域で居場所を提供
- ・ 広域で連携することで支援者間の情報交換、事業の充実が図られる

ひきこもりUX女子会 全会場共通事項

時 間 14:00-16:30 [開場 13:40] ※開場は本会場から開始です

参加費 無料

参加方法 申込不要/途中入退室可

対 象 ひきこもりの状態にあたり、対人関係の難しさを感じているなど、さまざまな生きづらさを抱えている女性。年齢不同。

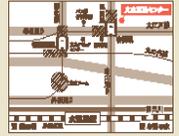
内 容 第1部：ひきこもり経験者による「体験談」(40分程度)
 第2部：当事者・経験者のみの「グルーブトーク」(1時間30分程度)
 テーマごとに少人数のグループに分かれて交流します。
 テーマ例… 家族関係/メンタルヘルス/自立/夢ややりたいこと/趣味・好きなこと/人間関係/主婦/シングル/年代別/トークなど

※途中休室あり
 ※各会場が定員の定員に達し、満席、申込を超過する場合があります。ご了承ください。
 ※第1部は、定員であれば必ず参加できる場です。

文京区 **開催日** 2025年8月8日[金]

会 場 文京区民センター 3階
 3-A会議室 (文京区本郷4-15-14)
【東三田線・大江戸線】日守町駅A2出口より徒歩約2分/【丸の内線】後志園駅4号出口より徒歩約5分/【丸の内線】後志園駅4号出口より徒歩約5分/【丸の内線】後志園駅4号出口より徒歩約5分/【丸の内線】後志園駅4号出口より徒歩約5分

定 員 80名



日野市 **開催日** 2025年9月25日[木]

会 場 日野市立平山交流センター 3階
 大ホール (日野市平山6-18-2)
【東武線「平山緑地公園駅」より徒歩約1分】

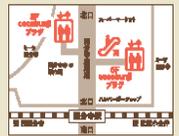
定 員 60名



国分寺市 **開催日** 2025年10月23日[木]

会 場 cocobun|プラザ
 リオンホールA
(国分寺市本町3-1-1cocobun|WEST 5階)
 【JR中央線・西武国分寺線「国分寺駅」北口直結】

定 員 80名



「つながる待合室」

ひきこもりの状態のご家族がいる方、支援に悩んでいる方、「ひきこもり」に関心がある方など、その場に集まった方同士で自由に話して交流をします。

時 間 15:00-16:30 [受付開始 14:45]

参加費 無料

参加方法 申込不要/途中入退室可

対 象 ひきこもりの状態のご家族がいる方、支援に悩んでいる方、「ひきこもり」に関心がある方 (当事者の方も参加可です)
※このつながる待合室は定員に達し、満席、申込を超過する場合があります。ご了承ください。
 ※各会場が定員の定員に達し、満席、申込を超過する場合があります。ご了承ください。

会 場 文京区 文京区民センター 3階 3-C会議室 [定員]40名
 日野市 日野市立平山交流センター 2階 集客室1 [定員]30名
 国分寺市 cocobun|プラザ リオンホールB [定員]80名

一時保育について

一時保育ができる会場もあります。保育が必要かどうかは日曜が近づかないと判断が難しい、という方もまずはお気軽にご相談ください。お問い合わせ・お申込みの際は「ひきこもりUX女子会一時保育について」とお申し付けください。

日野市
開催日 2025年9月25日[木] **対 象** 6か月以上の未就学児 **時 間** 2025年9月18日(木) 10時～11時30分
申 込 要申込・無料 **定 員** 3名(先着) **申 込 先** 健康福祉部 セーフティネットコールセンター ☎042-514-8542

19

今後の課題

■ 庁内横断的な事業運営の交流・連携強化

- ・ 複合的なニーズを抱えているケースに対するきめ細かな支援

■ 支援・情報を必要とする方への取組

- ・ 当事者・支援者が必要とする情報にアクセスできる環境整備

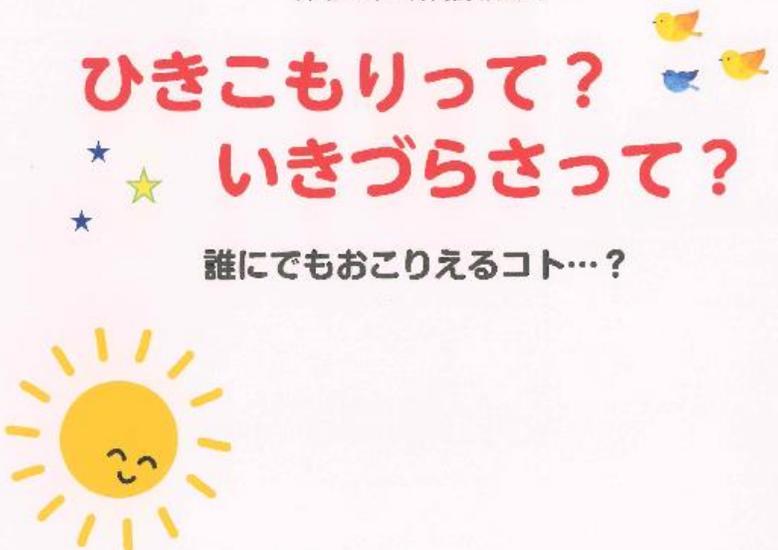
ご清聴ありがとうございました。



日本のひきこもり人口146万人
(令和4年7月内閣府発表)

ひきこもりって？ いきづらさって？

誰にでもおこりえるコト…？



おひさまてらす kokubunji

ひきこもり等、生きづらさを抱えている人を支える家族の会



居場所・家族会 参加者の声

**つながる勇気に
エールを！**

「通院して、
治療をしていても
出口が見えない
気がしていた…」
(当事者 J さん)

「通院して、
治療をしていても
出口が見えない
気がしていた…」
(当事者 J さん)

生きづらさを感じるあなたへ
話せなくてもひとりでも大丈夫。
いつ来ても帰ってもOK！自分らしく悩
みを分かち合える場所がここに。
あなたの居場所、探してみませんか？

他人の目が怖かった…
話したいけど話せない…
分かってもらえない…
それが苦しかった…
(家族 S さん)

【大丈夫！
何とかなるよ！
もしよったら
一緒に歩もうよ！】
(当事者 M さん)

【あなたのせいだ！
あんたが悪い】と責められ
て苦しかった。
家族会に繋がったことで救
われました。
(家族 T さん)

理解できなくてもダイジョウブ
ただ、否定はしないで
優しさは優しさの種になり
思いやりは思いやりの種になる
みんな大切な存在だから…。

お互い様の思いやりとやさしさを・・・

誰だって、いつからだってつながれる。その時が、ベストタイミング。
動き出すのに遅すぎることはない。途中で休んでも、戻っても、焦らない。
あわてず何度でも何度でも、繰り返しながら、少しずつ少しずつ…。



おひさまてらす

kokubunji

おひさまてらすは、令和5年にできた家族会です。
 家族も当事者も支援者も一緒にお話をしています。
 話しても話さなくても大丈夫。
 守秘義務厳守。申し込み不要。入退室自由。
 ご自分のペースでご参加ください。

活動の詳細はXをご覧ください。

地域家族連絡協議会
 都内の家族会のネットワーク

楽の会リーラ

都内に家族会は30カ所あまり
 NPO法人（楽の会リーラ）が事務局を担当しています。
 家族会の運営支援等の活動をしています。
 HP内から地域の家族会情報をご覧いただけます。



楽の会リーラ⇒地域の家族会⇒東京都内ひきこもり家族会開催情報へ

居場所クリエイターズサミット

たま居場所マップ

居場所情報をGoogleマップ上で確認
 できます。



各主催者さんにお問合せください。



こんなにつらいのは自分だけだと思っていた…

どうせ誰も分かってくれないと思いついてた…

本当は誰かと話したかった…

話してみたら、聞いてみたら…自分だけじゃなかった…

共に学び、共に支え合えるそんな出会いに勇気をもらった…

ごあんない

【ほかほかてらす】

生きづらさをかかえた当事者の居場所です。
 活動日は、X(エックス)で確認を！



【国分寺の不登校を考える会】

対象：学校に行きづらさを抱えて、なかなか家から出られないお子さん（大学生くらいまで）。
 活動、日程は Instagram をご覧ください。

初めてご参加の場合は、メールをお願いします。
 メール：kokubunji.tau@gmail.com



【国分寺市の相談窓口】

国分寺市役所
 ・子ども若者計画課 若者支援担当

国分寺市社会福祉協議会
 ・地域福祉コーディネーター担当

【東京都立多摩総合精神保健福祉センター】

こころの電話相談
 042-371-5560
 （月～金 9:00～17:00 祝日 年末年始を除く）

誰もが知らないうちに小さな生きづらさをためこんでいて、気が付くと身動きが取れなくなってしまったり、誰にも相談できずに不登校を抱え込んでしまったり…。そんな時にちょっと役立つご案内。【ちょっとだけ…、どこかにつながってみようかな】そんな勇気を高めています。

おひさまてらす 連絡先

代表：ませ

お問合せ申し込み等は、メールでお願いいたします。
 メール：ohitera.kokubunji@gmail.com

一協力団体—
 社会福祉法人 国分寺市社会福祉協議会
 JKK 住まいのアシスタント



このパンフレットは、国分寺市社会福祉協議会の【こころっと推進助成事業（歳末たすけあい、地域福祉活動資金の分配金）】を活用しています。

八重宝
自由

2025
生きづらさを支える家族の会

おひさまてらす

kokubunji

定例・はなす会
月1回 第3土曜日

雑巾に話したかったこと、はなしに来てみませんか？
家族も当事者も支援者も、みんなで一緒に「はなす会」を行っています。

話しても話さなくても、聞いているだけでも大丈夫。お部屋は二つございます。

年3〜4回、みんなで意見を出し合って、楽しく学べる企画を行います。

社協職員（地域福祉コーディネーター）も参加しているので、気軽に相談できるのも嬉しいですね。
個別相談の希望の方は、事前連絡がお勧めです。

参加費：500円（初回無料）

居場所・交流会
月1回 第2又は第4月曜日

同じような境遇にある人との出会い。思いを語り合ったり、交流することのできる「居場所」です。

話したくなければ、話さなくても大丈夫。のんびり、ゆっくりも過ごせます。

悩みや不安などを吐き出せて、スッキリできたら良いですね。

おひとりでも抱え込まないで、お気軽に立ち寄ってみませんか？

飲食持ち込みOK

参加費：無料

申し込み不要。入退室自由。守秘義務厳守。

【おひさまてらす 連絡先】
メール：ohitera.kokubunji@gmail.com
(担当：ませっち、なっち)

《協力団体》
社会福祉法人 国分寺市社会福祉協議会
JKK東京 すまいるアシスト

おひさまてらすは「ボランティア活動センターこくぶんじ」の登録団体です。

生きづらさを抱えた当事者の居場所

ぽかぽかてらす

ぽかぽか てらす

日時
令和 5 年 10 月 27 日 (金)
14:00 ~ 16:00

場所
本多公民館 2階 和室

住所：国分寺市本多1-7-1

申込不要 出入自由

こんなことで悩んでいるのは私だけなのでは...
そう思っているかも知れません。。
なかなか見えてこないですが、思っている以上に、仲間がいるものです。
当事者・経験者の方で集まって雑談したり、時には悩みを共有して色々考えてみたり。
いきなりは無理でも、その場にいるだけでも大丈夫。
ゆっくりで良いのです。
安心していただける居場所を参加者のみなさんと作っていただけたらと思います。

協力団体：社会福祉法人 国分寺市 社会福祉協議会 TEL：042-324-8311