

## 1st step ▶ 最初に知ろう

### ひきこもりって？

ひきこもりとは、さまざまな要因によって社会的な参加の場面がせばまり、就労や就学などの自宅以外の生活の場が長期にわたって失われている状態のことをさします。

**ひきこもりの実態はさまざま**

自宅から一歩も外に出ることができない人、近所のお店などには行ける人、ひきこもり始めて数週間の人、数年間ひきこもっている人、10代の思春期の人や20代、30代の人などひきこもりの実態はさまざまです。そのため、必要な支援も一人ひとり異なります。

**原因探しは無意味**

「いじめのせい」、「家族のせい」、「性格のせい」など、ひとつの原因で生じるわけではありません。本人やまわりのせいにしても問題は解決しません。

**適切な支援が大切**

ひとりりで悩んでいたり、家族だけで何とかしようとしてもうまくいかなるときは、思い切って専門家に相談することが大切です。

思い切って相談してみよう



# ひきこもり

## サポートネット

東京都

インターネット相談

042-329-6677

受付時間：月～金 午前10時～午後5時  
(年末年始(12月29日～1月3日)・祝日を除く)

相談は無料です。

ただし、インターネットの通信費や電話代などは相談者の負担となります。

### 都内の関係相談機関の電話連絡先

思春期・青年期の保健所における相談…

保健所(最寄りの保健所にお電話ください。)

精神保健福祉センター

- 東京都立中部総合精神保健福祉センター(区部西部)  
TEL 03-3302-7711
- 東京都立精神保健福祉センター(区部東部)  
TEL 03-3842-0946
- 東京都立多摩総合精神保健福祉センター(多摩地域)  
TEL 042-371-5560
- ☎ 9:00～17:00(月～金) [年末年始・祝日を除く]

子どもの発達やこころの問題、親の悩みの相談…

東京都立梅ヶ丘病院 子どもの精神保健相談室

TEL 03-3323-7621

☎ 9:30～11:30、13:00～16:30(月～金) [年末年始・祝日を除く]

児童館、児童館の教育相談やいじめ・不登校、高校進路・進路・入学相談など…

東京都教育相談センター

TEL 03-5800-8008

☎ 9:00～21:00(月～金)、9:00～17:00(土日祝日) [年末年始・期日を除く]

※お住まいの区庁市町村によっては、教育センターや教育相談室などでも、相談を受け付けています。

18歳未満の子どもの養育・しつけ・不登校・発達などの相談…

東京都児童相談センター電話相談室

TEL 03-3202-4152

☎ 9:00～20:30(月～金)、9:00～17:00(土日祝日) [年末年始を除く]

※お住まいの地域の児童相談所や子ども家庭支援センターでも、相談を受け付けています。

子どもの非行や犯罪の被害などの相談…

ヤングテレホンコーナー(警視庁少年相談室)

TEL 03-3580-4970

☎ 8:30～20:00(月～金)、8:30～17:00(土日祝日) [年末年始を除く]

※お住まいの地域の少年センターでも、相談を受け付けています。

高校を中途退学したときの進路相談…

青少年リスタートブレイス(東京都教育相談センター内)

TEL 03-5800-8008

☎ 9:00～21:00(月～金)、9:00～17:00(土日祝日) [年末年始・期日を除く]

やりたい仕事や就職活動の方法の相談…

若者しごとホットライン(東京しごとセンターヤングコーナー)

TEL 03-3511-4510

☎ 10:00～19:00(平日)、10:00～16:00(土) [年末年始・祝日を除く]

**東京都 青少年・治安対策本部 青少年課**

〒163-8001 東京都新宿区西新宿2-8-1

電話 03-5388-2257

# ひとりで悩まないためのひきこもりサポートネット

## 2nd step ▶ だれが相談できるの？

### 本人

自分がひきこもりで悩んでいる方

ひきこもりの方の多くが焦りや不安を抱えています。

自分で答えが見つかからないときは、信頼できる人や自分のことを理解してくれる人に相談してみましよう。家族の中に相談できる人がいないときは、家族以外にも目を向けてみましょう。

ひきこもりサポートネットでは、一歩踏み出す勇気を応援します。

### 家族

ひきこもりの方が身近にいる  
家族・友人など

ひきこもりの方は、「甘えている」、「怠けている」など、一見楽をしているように見られがちですが、本人は社会と関われないことにとっても苦しんでいます。焦らずに、できるところから人との関係を回復し、自信を取り戻すことで、社会との関わりを持つことができるようになります。

ひきこもりサポートネットでは、本人との接し方に不安をお持ちの家族や友人からの相談に応じています。

## 3rd step ▶ どんな相談ができるの？

### 例えば

どうやってひきこもりから脱け出す一歩を踏み出したらいですか？

本人にどう接したらよいですか？

どうやってたら必要なサポートを受けられますか？

相談員が対応します。

応じられない相談内容

● 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

● 緊急の対応が必要なおご相談

## メッセージ

● 誰かに自分の話を聞いてもらうだけでも、少しは気持ちが楽になれると思います。ひとりで抱えていないで、相談してください。

● 何歳になっても遅すぎるといえることはありません。今できることを一緒に考えていきましょう。

## 4th step ▶ 相談の方法は？

### インターネット相談

<http://www.hikikomori-tokyo.jp/>

※ホームページからお申し込みください。相談への返信には、10日程度かかる場合があります。

2通りの相談方法があります。

### 電話相談

042-329-6677

受付時間:月～金 午前10時～午後5時  
(年末年始[12月29日～1月3日]・祝日を除く)

- 相談は無料です。ただし、インターネットの通信費や電話代などは相談者の負担となります。
- 何度も繰り返し相談することで、人とのコミュニケーションをとる練習ができます。そのために、あなたのお名前(ニックネーム)や生年月日を伺うことがあります。
- 相談の秘密は厳守いたします。