

港区事業一覧



ひきこもり相談窓口

本人・家族

相談員がお話を伺い、希望があれば必要な支援先につなげる相談窓口です。



メタバース居場所

本人

メタバース空間（オンライン上）で過ごせる、ひきこもり本人用の居場所です。



対面居場所

本人

実会場で過ごせる、ひきこもり本人用の居場所です。



家族の居場所

家族

ひきこもりに悩む家族同士で、不安や悩みをわかちあえる居場所です。



家族教室

家族

ひきこもりに悩む家族が、本人とのかかわり方などを学ぶための教室です。



お問い合わせ

港区ひきこもり相談窓口

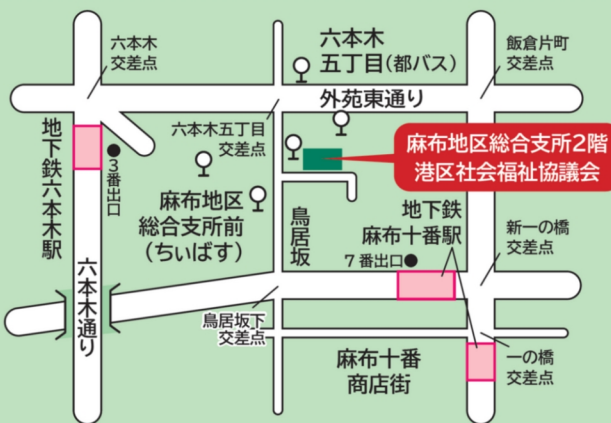
電話 03-6230-9098

メール soudan@minato-cosw.net

受付時間

窓口及び電話 月～金曜日 午前8時30分～午後5時
(祝日・年末年始を除く)

メール 24時間受付
(返信は翌開庁日以降)



港区六本木5-16-45 麻布地区総合支所2階
港区社会福祉協議会内

利用対象者

港区民で、ひきこもりにお悩みのご本人及び、そのご家族

(ご本人が港区民の場合、区外在住のご家族も相談が可能です。)

デザイン：こつめたろん

令和8年3月 第3版発行

港区

ひきこもり

相談窓口



ひきこもり等で

お悩みの方へ

「ひきこもり」は特別なことではなく誰にでも起こりうる心の状態です。

人間関係の中で外に出ることが難しくなってしまうことは珍しいことではありません。

ご本人もご家族もどうしたらいいのかわからない

そんな時は私たち相談窓口に声をかけてみてください。

小さな一歩から安心できる居場所やつながりを一緒に探していきましょう。

ご相談の流れ

STEP1

まずはお話ししてみませんか？

どうしたらいいかわからないよ…

ひとりで抱え込まないで私たちに、ご相談ください。

STEP2

ゆっくり、あなたのペースでお話してください。

口もきけない状態が何年も続いています。

STEP3

少しずつ、次の一歩へつなげていきます。

焦らなくていいですよ一歩ずつ、ゆっくりと。

ひきこもりに至る理由は一人ひとり異なります。

支援には、その人のペースに合った時間が必要です。

ご本人や、ご家族と寄り添いながら支援のかたちを一緒に、考えていきましょう。

力を合わせ歩いていきましょう。