ひきこもり相談例

- □生きづらくて、ひきこもっている
- □何に一番困っていてどうすればよいのかわからない
- □ひきこもっている状況から抜け出したい
- □ひきこもっている本人に変化が見られない

まずはお話してみませんか

以下のいずれかに該当する方もひきこもりの可能性があります

【一例】

- ・家族と話はするけど、コンビニやスーパーしか行かず、ほとんどの時間を自宅で過ごしている
- ・いじめや退職を機に家族以外の人と話しておらず交流もない

※本人同意がない場合、支援目的以外で他者への個人情報の提供は原則いたしません。

お問い合わせ

港区ひきこもり支援専用相談窓口

03-6230-9098

soudan@minato-cosw.net

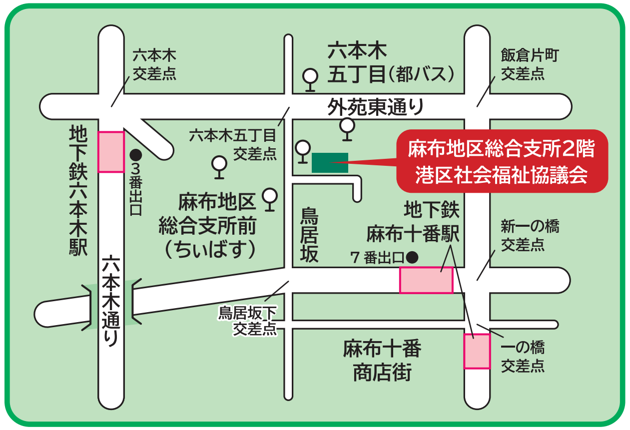
受付時間

窓口及び電話　月~金曜日　午前８時30分から午後５時まで
（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）

窓口相談場所

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



令和６年５月31日　第１版発行
令和６年８月31日　第２版発行

ひきこもり相談窓口

港区
MINATO CITY

ひきこもり等で悩んでいる方へ

ひきこもりに至る要因はさまざまであり、

誰にでも起こりうる可能性があります。

「相談先がわからない」

「何を相談すればよいのか整理がつかない」等、

ひきこもりに悩んでいる方は、

まずはご相談ください。

専門資格を持った相談員がお話を伺います。

ご希望であれば、必要な支援先へ

支援をつなぎます。

港区ひきこもり支援専用相談窓口

03-6230-9098

soudan@minato-cosw.net

相談の流れ

STEP 1

お問い合わせ・ご相談

「相談する勇気が出ない」
「相談先が分からない」
「何を相談すれば良いのか整理がつかない」等、
ひきこもりにお悩みの方やご家族は、
専門相談員がお話を伺いますので
まずはご相談ください。

STEP 2

専門相談員に相談

いまの思いやこれまでのこと等を、
あなたのペースでゆっくりお話ください。
どんな思いにも大切に耳を傾けます。
これからのことを一緒に考えていきましょう。

STEP 3

次のステップに向けて

継続的な相談を続けながら、
少しずつ生活や心の安定を目指していきましょう。
あなたのペースで次のステップを
一緒に考えましょう。

■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

（ご本人が港区に住民登録をしていれば、区外に住民登録をされているご家族も相談が可能です。）