

ひきこもりに関するQ&A

Q どんな場合に相談をすればよいですか？

小さなことでも何でも、安心して相談してください。
ご本人やご家族に寄り添いながら、お話をお聞きます。

- ・今は働いていなくて家にいる
- ・近所のコンビニなどには出かけるが、ふだんは一人で家にいる
- ・長年、外に出ていない
- ・他の人とコミュニケーションがうまくとれない
- ・仕事に就きたいけどどこに相談していいかわからない
- ・・・・など、お一人お一人の状況に応じて、必要とする支援を一緒に考えます。

Q 対象年齢はありますか？

年齢制限はありません。
ひきこもりについて気になる方は、何歳の方でもご相談いただけます。

ご家庭のご事情や相談内容に応じて、必要な支援機関におつなぎさせていただきます。

Q 家族が相談してもいいのですか？

ご家族の方もご相談ください。
ご家族は、ひきこもりで苦しんでいるご本人にとって、一番身近な支援者です。

「ひきこもり」に関する **昭島市の相談窓口**

昭島市暮らし・しごとサポートセンター

(昭島市が中高年事業団やまて企業組合に委託しています。)

電話番号：042-519-2033

住所：昭島市昭和町2-1-6 201A

窓口開設時間：月曜日～金曜日

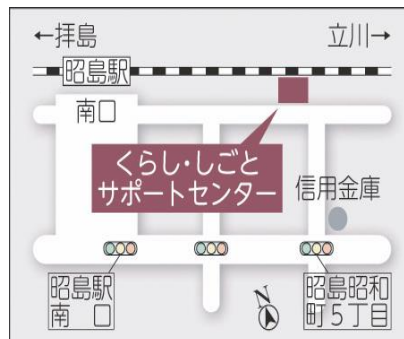
午前8時30分から午後5時15分

(祝日・年末年始を除く)

※ 来所の際は事前にお電話をお願いします。

※ 相談費用は無料です。

【案内図】
昭島駅
南口徒歩3分



【お問い合わせ】

昭島市保健福祉部福祉総務課
(昭島市役所2階9番窓口)

電話番号：042-544-5111

(内線2855・2856)

F A X：042-544-6440

住所：昭島市田中町1-17-1

受付時間：月曜日～金曜日

午前8時30分から午後5時15分

(祝日・年末年始を除く)

詳細は、ホームページをご覧ください。

「昭島市HP」：<https://www.city.akishima.lg.jp>」

昭島市ひきこもり相談窓口

検索

ひきこもり

でお悩みの方へ

ひきこもりは、誰にでも起こりえます。

悩みや苦しみを抱え込む前に、

あなたのタイミングで、

お気軽にご相談ください。

相談窓口の情報は、**裏面**をご覧ください。



昭島市公式キャラクター
アッキー&アイラン

昭島市

東京都の相談窓口

東京都ひきこもりサポートネット

東京都ひきこもりサポートネットでは電話相談、メール相談、ご家庭を訪問し相談に応じる事業を行っています。

ひきこもりのご本人や、ご家族、ご友人からの相談を受け付けています。

- 電話相談：0120-529-528
利用時間：平日 午前10時～午後5時
(祝日・年末年始を除く)
- パソコンメール相談
<https://hikikomori-tokyo.jp/>
- 携帯メール相談
<https://hikikomori-tokyo.jp/m/>
- 訪問相談 訪問相談は1人5回までです。
対象
①ひきこもりの状態にあるご本人が
都内在住
②6か月以上ひきこもりの状態にある
③義務教育修了後の15歳以上
※①から③の条件をすべて満たしていること
申込方法：市町村窓口にお申込ください。
申込後サポートネットから日程調整の上訪問に伺います。
昭島市のひきこもりサポートネット担当窓口は昭島市保健福祉部福祉総務課です。

詳細は、ホームページをご覧ください。

「東京都ひきこもりサポートネット」

<<https://hikikomori-tokyo.jp/>>

東京都ひきこもりサポートネット

検索

「ひきこもりとは」

いじめや病気、離職などなんらかの原因で学校や仕事に行けず社会参加を回避している状態や家族以外の人とほとんど交流がない状態が**6か月以上続いている状態**を「ひきこもり」といいます。
(厚生労働省:ひきこもり評価・支援に関するガイドラインより)

ひきこもりの期間が長くなるほど、心身の不調や経済的な悩み、将来への不安が大きくなりがちです。ひきこもりは誰にでも起こりうることで特別なことではありません。

まずは相談を

ステップ1

まずお電話などで相談
相談員がご相談に応じます。

ステップ2

面談
これまでの経過や困っている
ことをお伺いします。

ステップ3

解決に向けての具体的な支援
プランを一緒に考えていきます。

就労に関する支援

就労に関する相談、働くために必要なスキルを身につけるためのプログラムの提供を行っています。

※各機関で提供しているサービスは異なりますので、直接お問合せまたはHPでご確認ください。

○たちかわ若者サポートステーション

(対象：15～39歳)

たちかわ若者サポートステーションは、職業的自立のための総合相談窓口です。

※40歳代の方にご利用いただけるサポステ・プラスも併設しています。

電話：042-529-3378

住所：立川市高松町2-9-22生活館ビル4階

受付時間：月・火・木・金・土
午前10時～午後5時

費用：無料

HP:<https://www.sodateage.net/yss/tachikawa>

アクセス：JR中央線「立川駅」徒歩15分

○都内わかものハローワーク(対象34歳以下)

フリーター等若者への正社員就職に向けた支援を実施しています。

利用時間：平日午前10時～午後6時

費用：無料

HP:<https://jsite.mhlw.go.jp/tokyohellowork>

