



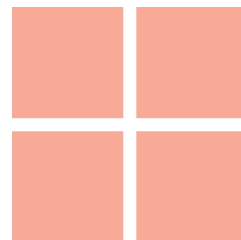
どこに
相談したら
良いのかな…

相談しても
良いのかな…

これから先が
不安、心配…

ひきこもりに関する 相談窓口・支援機関等のご紹介

ひきこもりは誰にでもあることで、特別なことはありません。
ひきこもりは「相談して良い悩み」です。
ひきこもりに関する様々な悩みについて、
あなたのお話を聴かせてください。



都内には、ひきこもり等に悩む方やそのご家族を支援する
様々な相談窓口や支援機関があります。

 東京都
ひきこもりサポートネット

詳しくは P2 訪問相談
受付窓口は P8-14

 東京都
社会参加等応援事業

詳しくは P3-6

精神保健福祉

詳しくは P7・15

区市町村

詳しくは P8-14

就労支援

詳しくは P7

就学支援

詳しくは P7

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・メール・訪問・来所により、ひきこもりについての相談をお受けしています。また、ピアサポーター（ひきこもりの経験がある方やそのご家族）によるオンライン相談も実施しています。

●電話相談

☎0120-529-528

受付時間：月～土曜日
午前10時～午後5時
(祝日・年末年始を除く)

相談についての詳細は、P2をご覧ください。

●メール相談

受付時間：ホームページから24時間受付
原則3営業日以内に返信します。

東京都ひきこもりサポートネット

検索



「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、ご家庭への訪問相談、来所相談、ピアサポーターによるオンライン相談に応じる事業を行っており、ご本人やご家族、ご友人などからの相談を受け付けています。

相談事例

- 長年ひきこもりの状態の息子がいます。本人にとって必要なサポートが分からず、悩んでいます。
- 家族がひきこもりの状態で苦しんでいます。本人へどう接したらよいか分からず、辛いです。

- 相談は無料です。ただし、ご利用に伴う通信費などは相談者の負担となります。
- 相談の秘密は厳守します。
- 電話・メール・ピアオンライン相談は匿名で行うことができます。継続してお話をお聞きするため、相談上の名前(ニックネーム)等を伺うことがあります。
- 病名診断等の医療行為に関わることなど、相談内容によって対応できない場合もあります。



電話相談 0120-529-528

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



ピアオンライン相談

ピアサポーター(ひきこもりの経験がある方やそのご家族)がお話を伺います。電話相談も可。

実施日：原則として第1,2水曜日・第3,4金曜日
(実施日の詳細はホームページにてご確認ください。)
事前予約制。電話又はメールにてご連絡ください。



メール相談

ホームページから24時間受付。原則3営業日以内に返信します。



来所相談

事前予約制。電話又はメールにてご連絡ください。



訪問相談

ご家庭を訪問し、相談に応じます。

- 申込み先** お住まいの区市町村の窓口(P8-14の「都の訪問相談受付」欄を参照)
- 受付時間** 各窓口の開設時間に準じます。
- 訪問対象の方** 都内在住の、ひきこもりの状態にある本人(※)又はその家族
※ひきこもりの状態にある本人が義務教育終了後の15歳以上であること

訪問相談について



区市町村窓口

- 申込み先は、訪問対象者がお住まいの区市町村の窓口へ。
- お名前や連絡先等の基本的な情報をお伺いします。

サポートネットから
訪問希望日等をお伺いします。

サポートネット

- 申込みされた方の情報が提供されます。
- 家庭訪問前に事前に対面の打ち合わせを行うこともあります。

訪問

- ◆訪問相談は原則として概ね5回までです。
- ◆相談の内容に応じて、必要な支援内容を検討し、関係機関をご紹介します。
(ご紹介する関係機関については、有料の場合もあります。)
- ◆相談者とひきこもりサポートネットとの事前面接等により、現状訪問が必要かどうかも含めて一緒に検討していきます。

このほか、年12回の家族セミナー・個別相談、巡回相談会及び年3回の合同説明相談会を行っています。

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

検索

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



地図中の ■ ◆ ● ▲ は、
ひきこもり支援を行う団体や行政機関の
所在地を示しています。

詳しくは P3-P7 ▶▶▶

※ご利用にあたっては、事前に各団体・
機関までお電話にてご連絡ください。

都内で活動する民間支援団体等

東京都と連携に関する協定を締結している「連携団体」を紹介します。



「ひきこもり等のサポートガイドライン」のサポート内容



相談・支援

様々な方法で相談に応じ、きめ細かなサポートを行います。



フリースペース

自宅以外の居場所を運営します。



社会体験活動

生活技能等の習得や、ボランティア・短時間就労などを行います。



事業のホームページ

東京都社会参加等応援事業

検索



<https://www.hikikomori-tokyo.jp/renkei/index.php>

【利用上の注意】 ●原則としてご利用は有料です。利用料金は団体により異なりますので、各団体までお問い合わせください。

新宿区

1

NPO法人 星槎(せいさ)教育研究所

問合せ先 (受付時間) 03-5225-6245
(水・木・金・土曜日 10:00~18:00)
※8/13~15、祝日・年末年始を除く

対象年齢 15歳~おおむね40歳
(対象年齢以上の方の相談も受付可)
アクセス 東京メトロ東西線
「神楽坂駅」徒歩5分

若者への訪問支援や居場所の運営、ご家族への支援を行っています。レジリエンスに注目し、心と体の健康を重視しながら不安に寄り添い、一歩ずつ歩みを進めるお手伝いをします。学生や社会生活で生じる悩みにも対応し、準備が整えば適切な支援機関にお繋ぎしています。発達障害をお持ちの方にも対応しています。

新宿区

2

(地域家族会)

NPO法人 FirstStep

問合せ先 070-6576-4633
活動日等 (月~土曜日10:00~17:00)
hello@1st-step.tokyo
・グループ相談/月1~第2日曜日
・居場所/月2回~第2、第4水曜日

対象年齢 不登校ひきこもりの当事者、およびその家族(年齢制限なし)
アクセス 新宿区高田馬場4丁目36-12
新宿区立新宿NPO協議推進センター内
JR山手線、東京メトロ東西線、西武新宿線
「高田馬場駅」徒歩15分

当会は、不登校・ひきこもりの親(家族)の相談事業に力点を置いて、当事者の自立を支援するNPO法人の家族会です。前身団体「始める一歩の会」の活動から20年以上に渡って不登校・ひきこもりに孤独しがちな多くの家族を支援し前向きな展開づくりをしてきました。相談専門員、公認心理師、ピアサポーター等と協働して解決をしていきます。

新宿区

3

特定非営利活動法人 TDU・雫穿大学

問合せ先 (受付時間) 03-6205-6079
(月~金曜日10:00~18:00)
※祝日・年末年始を除く
info@tdu.academy

対象年齢 18歳以上
アクセス 東京メトロ「早稲田駅」徒歩5分
JR山手線、東京メトロ東西線、西武新宿線「高田馬場駅」徒歩20分

自己否定を解きほぐしながら自分に合った生き方を見つけるNPOの大学です。ひきこもりや不登校を経験すると自分は弱い、普通の人にできないなど自己否定をすることが多いです。学生は、当事者研究や自分の関心を体験的に探すということ、安心して失敗できる環境での仕事体験、自分に合った人間関係の模索などに取り組んでいます。

文京区

4

公益社団法人 青少年健康センター【茗荷谷クラブ】

問合せ先 (受付時間) 03-3941-1613
(月~土曜日 10:00~19:00)
※祝日・年末年始を除く ※月曜日のみ21:30まで

対象年齢 年齢制限なし
アクセス 東京メトロ丸ノ内線
「茗荷谷駅」徒歩2分

ひきこもりや発達障害など生きづらさを抱える方々を対象に、臨床心理士・公認心理師による居場所活動や心理相談、中間的就労等の社会参加活動を通じてその人らしい生き方を一緒に模索します。ご家族相談も行っており、他にもニーズに合わせたオーダーメイドの活動をしています。見学は無料です。ぜひのぞきにきてください。

江東区

5

NPO法人メンタルコミュニケーションリサーチ

問合せ先 (受付時間) 080-9035-2009
mentalcr@yahoo.co.jp
電話平日: 9:00~16:00
(不在時は留守電にご用件を入力・メール随時)

対象年齢 おおむね30代まで
アクセス JR総武線「亀戸駅」徒歩5分

2000年に設立した、臨床心理士・公認心理師を中心とした不登校・ひきこもり支援の専門機関です。東京都全域の方を対象に「家族相談」と「訪問支援(アウトリーチ)」を平行したチーム援助を基本活動として取り組んでおり、江東区の亀戸駅前のオフィスにてトラウマに関するカウンセリングも提供しています。

品川区

6

NPO法人教育サポートセンターNIRE(にれ)

問合せ先 (受付時間) 03-3784-0450
(月~土曜日 13:00~18:00)
※祝日・年末年始を除く

対象年齢 小学生~おおむね40歳代まで
アクセス 東急大井町線・池上線
「旗の台駅」徒歩1分

当会は、品川区を拠点に2005年に発達障害の子どもたちの教育支援からスタートし、2009年から若者の社会参加を応援する事業を開始し、今に至ります。若者たちが「はたらく」という体験がゆるやかにできる社会体験プログラムや、若者同士が交流できる「夕暮れカフェ」など、様々な活動を展開しています。

連携団体の詳細は、こちらからご確認ください。



大田区

7

一般社団法人Spirit

問合せ先
(受付時間) 03-6429-2337
(月～金曜日 9:00～17:00)

対象年齢 10代～おおむね30代まで

アクセス JR京浜東北線「大森駅」
徒歩6分

「Spirit倶楽部」というフリースペースを提供しています。家や家族でもない居場所、気軽に訪れられることを目指しています。就労支援員や公認心理師もあり、ボードゲームやカードゲーム、コーヒーを飲みながらの会話も楽しめる他、パソコンや音楽CD、DVDも用意されています。ぜひ見学にお越しください。



大田区

8

じぶんの居場所「まほろ場」

問合せ先
活動日等 070-2438-6673
maholoba0326@gmail.com
居場所開催日
第1土曜日を除く毎週土曜日13時～18時

対象年齢 中学生以上ならどなたでも

アクセス 大田区大森北2-5-11
大森カトリック教会3階
JR京浜東北線「大森駅」徒歩7分
「大森海岸駅」徒歩17分

まほろ場は、毎週土曜日（第一土曜日を除く）13時から18時まで、誰でも集える場所を提供しています。親や身近な人に気持ちを共有出来ない人も、来てみて少し話してみませんか？もちろん話したくない人のためのフリースペースもあります。無料、出入り自由、予約不要。飲み物やWi-Fiパソコンも完備しています。



大田区

9

(地域家族会)
もふもふの扉

問合せ先
活動日等 ota.kazokukai@gmail.com
家族会:
毎月第一土曜日14時～16時

対象年齢 ご本人・ご家族

アクセス 大田区大森北2-5-11
大森カトリック教会3階
JR京浜東北線「大森駅」徒歩7分
「大森海岸駅」徒歩17分

主に大田区のひきこもり・不登校等の生きづらさを抱えたご本人・ご家族等が、懇談会形式で、自由に想いを語り、分かち合い、元気になる家族会を参加者の皆様と共に創っていきたくと考えております。どうぞお気軽にご参加下さい。



世田谷区

10

NPO法人日本子どもソーシャルワーク協会

問合せ先
(受付時間) 03-5727-2133
(月～金曜日 11:00～17:00)
※祝日・年末年始を除く

対象年齢 小学生～40代

アクセス 小田急線「祖師ヶ谷大蔵駅」
徒歩5分

協会では、ひきこもり、不登校、発達障がい、非行、虐待等で悩む子どもや若者その家族をサポートしています。多くの子どもや若者は「ありのままの自分」でいることが認められず苦しんでいます。ソーシャルワーカーによる相談やワーカー派遣、居場所提供を通じて彼らが自分らしい生き方を取り戻せるようサポートしています。



世田谷区

11

NPO法人まひろ

問合せ先
(受付時間) 070-5552-5803
(月～金曜日 9:00～17:00)
※祝日・年末年始を除く

対象年齢 おおむね15歳～年齢上限なし

アクセス ・東急目黒線「奥沢駅」徒歩1分
・東急東横線、大井町線
「自由が丘駅」徒歩10分

自分のペースで活用できる居場所＝フリースペースを中心に、日常生活、社会生活に関わるプログラムや環境を提供します。一歩外に出てみたい、何かしてみたい、誰かと話したい、働く体験がしたいなど、ご本人・ご家族によって 様々な悩みがあると思います。まずはご相談下さい。将来について、共に考えていきます。



世田谷区

12

(地域家族会)
世田谷はなみずきの会

問合せ先
活動日等 hanamizuki.setagaya3@gmail.com
家族会:第2土曜日13:30～16:30

対象年齢 ご本人・ご家族

アクセス 宮坂区民センター3F中会議室
宮坂1-24-6
世田谷線「宮の坂駅」下車すぐ

当会は、同じような境遇にある家族が出会い、想いを自由に語り合い、交流ができる安心な居場所です。その場にいただけでも大丈夫です。一人で抱えこまないで、まずは、気軽に立ち寄ってみませんか。



渋谷区

13

NPO法人
ピアサポートネットしがや

問合せ先
(受付時間) 活動日等 03-6459-3848
(月～金曜日 10:00～17:00)
※祝日・夏季休暇・年末年始を除く
info@peersupport.jp

対象年齢 年齢制限なし

アクセス JR「恵比寿駅」東口徒歩4分
東京メトロ「恵比寿駅」西口徒歩7分

ひきこもり状態など困難を有している若者が、社会とつながるきっかけづくりや一歩前へ歩き出そうとする気持ちを応援します。趣味、興味関心事などを切り口に、同時代を生きる存在（ピアサポーター）とのつながりを大事にしています。あわせて、ご家族の方には、専門相談員を中心とした相談をはじめ、状況に応じた情報提供、関係機関への同行などを行います。



渋谷区

14

NPO法人
CNSネットワーク協議会

問合せ先
(受付時間) 03-5413-6661
(月～金曜日 9:30～17:00)
※祝日・年末年始を除く

対象年齢 年齢制限なし

アクセス ・JR山手線「代々木駅」徒歩3分
・東京メトロ副都心線
「北参道駅」徒歩5分

当会は、「居場所」での活動に、医療スタッフによる認知行動療法などの精神療法を取り入れることで、心の状態を安定させ、ご本人の内面的な変化を促します。心が楽になることで、不安や恐怖心がやわらぎ、確実な回復へとつながっていきます。
※看護師・臨床心理士が常駐しております



中野区

15

カタルーベの会

問合せ先
(受付時間) 活動日等 090-5412-0666
(月～金曜日 9:00～17:00)
毎月第2金曜日(祝日の場合は
日程が変更になります)/
午後2時～午後4時

対象年齢 年齢制限なし

アクセス JR「中野駅」北口徒歩7分

ひきこもり当事者、家族、生きづらさを抱えている方のための居場所を運営しています。活動時間であれば何時でも、誰でも、楽しめるゲームやボッチャ、切手キルキル、語らいの場に参加頂けます。人とつながる、社会とつながるきっかけになることを目指しています。



杉並区

16

(地域家族会)
フリーランス杉並家族会

問合せ先
(受付時間) 活動日等 freelance-suginami@gmail.com
家族会:年3回
(7月・11月・3月の第4日曜日)
懇談会:毎月第3水曜日
共に13時30分～16時30分

対象年齢 ご本人・ご家族

アクセス 杉並区内公共施設(主に阿佐ヶ谷地域区民センター)
JR中央線「阿佐ヶ谷駅」徒歩5分
東京メトロ丸の内線「南阿佐ヶ谷駅」徒歩12分

ひきこもり・発達障がいの家族や当事者が集い、学び合い、励まし合い、そして社会参加を実現することを目的としています。また家族、当事者へ広く呼びかけ、家族会につながることで、地域での孤立防止に役立てられるように活動しています。毎月第3水曜日には家族の居場所として家族懇談会を開催しています。





豊島区

17

一般社団法人SCSカウンセリング研究所

問合せ先
(受付時間) 03-3918-0655
(火～土曜日 10:00～18:00)
※祝日・年末年始を除く

対象年齢 年齢制限なし

アクセス JR山手線「巣鴨駅」
徒歩5分

代表梶田智彦を含め、ひきこもりを専門とした臨床心理士・公認心理師が5名在籍する支援施設です。30年のひきこもり支援の集大成で「親育ち・親子本能療法」を用い、「親が取り組むこと」で不登校・ひきこもり・混乱錯乱などの長期化したケースも回復に導いています。発達障害や難しい思春期の問題にも対応しています。



豊島区

18

社会福祉法人やまて福祉会

問合せ先
(受付時間) 03-5962-0107
(月～金曜日 9:00～18:00)
※祝日・年末年始を除く
活動日等 毎週 火曜日、水曜日、金曜日
13:00～17:00 フリースペース開所

対象年齢 15歳～年齢上限なし

アクセス JR山手線「池袋駅」
徒歩9分

働くことや自立に悩む方の自宅以外に安心できる場所としてフリースペースを運営しています。10代～60代と幅広い方々が利用され、ご家族からの相談も受け付けます。個々のエンパワメントを発見し、精神面のサポートを提供します。職場や学校、家庭で疲れた心を癒し、生きる力を蓄えて再出発できる環境を共に考えます。



豊島区

19

(地域家族会)
NPO法人楽の会リーラ

電話相談(火・木 13:00～17:00)
03-5944-5720
03-5944-5730
問合せ受付(水・金・日曜日13:00～17:00・日曜日は不定期)
03-5944-5730 ※祝日・年末年始を除く

対象年齢 年齢制限なし

アクセス JR山手線「巣鴨駅」
徒歩7～8分

支え合いの精神に基づき、ひきこもりの家族会ならではの視点から、家族支援に重点を置いた活動で、家族及び本人の孤立防止を目指しています。理解と対応について共に学び、家族会を通じて共に支え合い、ひきこもりからの回復を目指します。電話や訪問支援、カフェ菜鳥での活動など、さまざまなサポートを提供しています。



豊島区

20

一般社団法人OSDよりそいネットワーク

問合せ先
(受付時間) 03-5961-5252
(10時～18時火曜日～土曜日
(但し、講演会等のイベントを除く)
info@osdyorisoi.jp

対象年齢 当事者(主として20代以上)
上記の家族(親、きょうだい等)

アクセス JR山手線「巣鴨駅」
徒歩5分

ひきこもりの長期化高齢化によっておこる諸問題(8050問題)に対し、今と親亡き後の備えを提案・サポートする非営利法人。相談支援事業は、親亡き後だけでなく現在直面する諸問題にも対象を広げ、「生きる」ことに真摯に向き合い、「今も未来も大切に」する、「心ある」支援をモットーに活動を続けております。



板橋区

21

NPO法人グッド

問合せ先
(受付時間) 03-3973-1631
(月～金曜日 10:00～19:00
土・日・祝日 12:00～19:00)

対象年齢 10代後半～20代前半中心・
30歳位まで

アクセス JR山手線「池袋駅」からバス10分
(「幸町」バス停徒歩1分)
東武東上線「大山駅」徒歩10分

不登校・ひきこもりの若者と関わり始めて24年。ひきこもり等を経験した若者に必要なのは、人とかわる経験を積むことです。気軽に参加できるボランティア活動を通して、家族以外の人間と他愛ない会話を楽しみ、共感し、困難を克服しながら、気持ちのいい人間関係を学びます。経験豊富なスタッフがサポートしますので、安心してご参加ください。



練馬区

22

VOSOT

問合せ先
(受付時間) vosot.just.2013@gmail.com
活動日等 「ひ老会」 月1回
たいてい第3土曜日
例外あり 14:00-17:00

対象年齢 年齢制限なし

アクセス 都営大江戸線「光が丘駅」
トンネル直結徒歩5分

長期化したひきこもり当事者とその関係者(家族・支援者など)のための情報交換と語らいの場「ひ老会」(ひきこもりと老いを考える会)を月1回の頻度で、またひきこもりを問題として抱える親子間のコミュニケーションを改善する「ひきこもり親子クロストーク」を不定期で開催しています。支援者でなく当事者目線であることを大切にしています。



葛飾区

23

ココトモクラブ

問合せ先
(受付時間) 070-4061-7465
(9:00～18:00祝日含む)
niponikidurasalon@gmail.com

対象年齢 年齢制限なし

アクセス 京成本線
「お花茶屋駅」徒歩5分

ココトモクラブは、生きづらさを抱える人のためのコミュニティスペースです。悩みや夢を話し、友達を作る居場所を目指し、全国でリアル・オンラインのイベントを開催しています。スタッフの多くもひきこもり経験者で悩んできました。まずは気楽な気持ちで見学にいらして下さい。



江戸川区

24

一般社団法人トカネット

問合せ先
(受付時間) 080-1338-3866
(月～金曜日 13:00～17:00)
※土・日・祝休み
tokanet1998@gmail.com

対象年齢 ・個別相談10代～40代の不登校、ひきこもりの
子どもを持つご家族
・アナログゲーム交流会 10代～40代の方、
ひきこもり経験者。

アクセス JR総武線「平井駅」南口徒歩6分

1998年、不登校の子供達に大学生のメンタルフレンドをつなげる事業からスタートしました。現在は20～40代のひきこもりの人の所へ、社会人のサポーターが定期的に訪問して友達のように関わる活動をしております。また、居場所としてボードゲーム・カードゲーム交流会や、家族の会を毎月開いております。窓口として相談室を設けております。



江戸川区

25

合同会社JOY

問合せ先
(受付時間) 03-6806-6188
(月～金曜日 9:00～17:30)
※祝日・年末年始を除く
活動日等 joy-ko@dk2.so-net.ne.jp
奇数月開催(主に第2水曜日)
13:30～15:30

対象年齢 年齢制限なし

アクセス 都営新宿線
「船堀駅」北口徒歩約1分

当法人は障害福祉サービスの運営を行う法人ですが、活動の一つとしてひきこもりの居場所活動を1ヶ月～2ヶ月に1度の頻度で行っております。来てくださる方の属性や年齢や障害、病気などにこだわらず、誰にでも来ていただき、ほっとできるような場所であればいいと思っております。「居場所じよい」にてゆるやかな時間を過ごしましょう。



立川市

26

認定NPO法人育て上げネット

問合せ先
(受付時間) 042-527-6051
(月～土曜日 10:00～17:00)
※祝日・年末年始を除く

対象年齢 おおむね15歳～49歳まで
(プログラムによって多少前後します)

アクセス JR中央線「立川駅」
徒歩13分

全ての若者が社会的所属を獲得し、「働く」と「働き続ける」を実現することを目指しています。若者支援プログラム「ジョブトレ」や保護者支援、学校やコミュニティ向けの教育支援を実施しています。また、企業との協働事業や支援者の育成など、様々な活動を展開し、若者を支援する社会全体の土壌を創造しています。

武蔵野市
27

NPO法人文化学習協同ネットワーク

問合せ先
(受付時間) 0422-70-5067
(月・火・水・金・土曜日 10:00~18:00)
※木曜休館 ※祝日・年末年始を除く

対象年齢 義務教育終了後～
おおむね40歳代まで
アクセス JR中央線「吉祥寺駅」
徒歩5分

人とのつながりや次のステップへの手がかりを求めている若者の自立を応援します。ご本人の思いや願いを聞き取り、「同時代を生きる仲間」として共に考え、出来そうなことから始めていきます。様々な活動を通じて人や社会と親和的に出会う場を提供しています。またご家族向けの相談やフォーラム、セミナーも行っています。

調布市
28

調布女子会のまま

問合せ先
(受付時間) 042-481-7693 地域支援係
(月～金曜日 9:00～17:00)
※祝日・年末年始を除く
活動日等 chofu-co@ccsw.or.jp
毎月1回第3金曜日14時～17時

対象年齢 ひきこもり状態、対人関係などの生きづらさを抱えた女性自認の方
アクセス 京王線「調布駅」徒歩4分

ひきこもりなどの生きづらさを抱えた当事者が集い、対話、交流できる場を行なっています。話を聞くこと、そして話すことで、心がふわっと軽くなり、あり「のまま」が、受け止められる場をつくりたいと思っています。予約不要、途中入退室自由ですので、お気軽にいらしていただければと思います。

町田市
29

NPO法人ゆどうふ

問合せ先
(受付時間) 042-814-6675
(月・水・金・土曜日 13:00～17:00)
※祝日・年末年始を除く

対象年齢 10～40代
アクセス 京王線「多摩境駅」
徒歩7分

10代から40代のひきこもりや生きづらさを抱える方と家族に対する支援活動をしています。訪問やカウンセリングなど心理専門家による支援の他、フリースペース「ふらっと」の運営、地域の課題を有償で解決する体験プログラム「わらしわワークプロジェクト」も行っています。利用者の状況に応じたサポートを提供しています。

町田市
30

(地域家族会) KHJ町田家族会

問合せ先
info@khj-machida.org
月例会
毎月1回(原則第4土曜日14時～16時)

対象年齢 ご本人・ご家族
アクセス 町田市原町田4丁目9-8
町田市民フォーラム
小田急小田原線「町田駅」徒歩8分

KHJ町田家族会は、ひきこもりの子供を持つ親が集い、互いに語り合い、学び合うことで心身の癒しを得ること、ひいては、子供が社会に参加できるよう手を差し伸べることを目的として活動しています。月例会のほかに、本人の居場所、親の居場所、ヨガの会をそれぞれ毎月1回開催しています。

小金井市
31

(地域家族会) cocone(小金井ひきこもり家族会)

問合せ先
x2013krk@yahoo.co.jp
家族会:2ヶ月(偶数月)に1回
第3土曜日14時～16時

対象年齢 ご本人・ご家族
アクセス 小金井市内公共施設
中央本線
「武蔵小金井駅」徒歩13分

2018年12月、小金井市内在住の当事者家族がたちあげました。生き辛さを抱える当事者と、その家族のピアサポート、情報交換を目的としています。誰もが孤立することなく、一人で悩まず、つながり学びあひながら、一緒に考えていきましょう。

日野市
32

ドレミの部屋

問合せ先
(受付時間) 042-582-2318
(月～金曜日 10:00～17:00)
※祝日・年末年始を除く
活動日等 hino-vc@hinosuke.org
第2・4月曜日 14時～16時
(開館13時～17時)

対象年齢 年齢制限なし
アクセス 日野市立中央福祉センター1階
JR中央線
「日野駅」徒歩8分

ひきこもりや生きづらさを感じる方が、気軽に立ち寄れる安心の居場所です。広い和室で話しても、寝転んでもOK。傾聴ボランティアや手話・要約筆記対応スタッフもいます。「ちょっとお茶でも」くらいの気持ちでどうぞ。秘密厳守。安心できる自由な空間で、心安らぐひとときをお過ごしください。

福生市
足立区
33
34

NPO法人青少年自立援助センター

問合せ先
(受付時間) 042-553-2575
(月～土曜日 9:00～17:00)
※問合せ先は団体本部(福生市)になります
※年末年始を除く

対象年齢 10代～おおむね30代
状況により、40代も利用可能
アクセス 33:JR青梅線「福生駅」徒歩15分
34:JR常磐線「北千住駅」徒歩9分

1976年より不登校やひきこもりの支援を開始いたしました。相談・訪問支援→就学・就労支援→自立までのトータルしたサポートを実施しています。年齢層も10代～40代までの方がご利用いただいております。ひきこもりが長期になっている方なども多く支援しております。詳しくはホームページをご覧ください。

東久留米市
35

一般社団法人Polyphony

問合せ先
(受付時間) 042-430-2199
(月～金 9:00～17:00)
polyphony@jcom.zaq.ne.jp
※オープンカレッジ(月1回)
おおむね第3土曜日(プログラム等内容による)

対象年齢 ご本人・ご家族
アクセス 東久留米市東本町16-2
カーサプランカ久仁107号
西武池袋線「東久留米駅」北口徒歩3分

リカバリーカレッジ・ポリフォニーとして活動しています。月に一度オープンカレッジとして講演会、ワークショップ等実施しています。共に過ごし学ぶ機会を通して、ご自分にとっての無理のない暮らし方、生き方を考えていただく機会作りを行っています。ご利用のご相談も受け付けています。

都内区市町村におけるひきこもりに関する相談窓口一覧(令和7年7月現在)

区市町村のひきこもりについて相談できる窓口です。都の訪問相談(「東京都ひきこもりサポートネット」による訪問相談)は、お住まいの区市町村の「都の訪問相談受付」欄に「○」の表記がある窓口にて受け付けています。

【区部】

	区市町村	相談窓口の名称	対象者等	電話番号	来所	電話	メール	訪問	オンライン・その他	都の訪問相談受付※
1	千代田区	福祉総務課事業調整担当	千代田区に在住する15歳以上(義務教育課程修了)のひきこもり当事者またはその家族	03-5211-3593		○				○
		青少年健康センター「茗荷谷クラブ」(委託)		03-3941-1613	○	○	○	○		
2	中央区	京橋ふくしの総合相談窓口	ひきこもりに関すること(当事者、家族、関係者を含む)、相談先がわからない場合等	03-3546-5303	○	○	○	○		○
		月島ふくしの総合相談窓口	ひきこもりに関すること(当事者、家族、関係者を含む)、相談先がわからない場合等	03-5859-5731	○	○	○	○		○
		中央区保健所健康推進課健康係	こころの健康に関すること	03-3541-5963	○	○		○		
		日本橋保健センター健康係	こころの健康に関すること	03-3661-5071	○	○		○		
		月島保健センター健康係	こころの健康に関すること	03-5560-0765	○	○		○		
		晴海保健センター健康係	こころの健康に関すること	03-6381-2972	○	○		○		
		基幹相談支援センター	障害(の疑い)に関すること	03-6264-3957	○	○				
		教育センター教育支援係	不登校に関すること	03-3545-9203	○	○				
3	港区	港区ひきこもり支援専用相談窓口	港区に在住するひきこもり当事者及びその家族	03-6230-9098	○	○	○	○		○
4	新宿区	ひきこもり総合相談窓口(新宿区生活福祉課生活支援係)	ひきこもり・生きづらさに関すること 相談場所がわからない場合等	03-5273-3184	○	○		○		○
5	文京区	文京区ひきこもり支援センター	義務教育終了後全年齢	03-5803-1917	○	○	○	○		○
		青少年健康センター「茗荷谷クラブ」(委託)	義務教育終了後全年齢	03-3941-1613	○	○	○	○		○
6	台東区	子育て・若者支援課	ひきこもりに関すること 対象:中学卒業後~39歳まで	03-5246-1341	○		○			○
		青少年健康センター「茗荷谷クラブ」(委託)	ひきこもりに関すること 対象:中学卒業後~39歳まで	03-3941-1613	○	○	○	○		
		子ども家庭支援センター	0~18歳未満の子供のことや子育てに関する相談	03-5824-2571	○	○	○			
		保健サービス課保健指導担当	健康に関する各種相談	03-3847-9497	○	○		○		
		浅草保健相談センター	健康に関する各種相談	03-3844-8172	○	○		○		
		保健予防課精神保健担当	①こころの健康に関する各種相談 ②大人の発達障害に関する相談	03-3847-9405	○	○				
		産業振興課	就業に関する相談(事前予約制)	03-5246-1152	○	○	○			
		教育支援館	①子供の教育上のさまざまな悩みに関する相談(教育相談室)	03-5246-5855	○	○			オンライン	
			②子供の発達や行動に関する相談(こころの相談室)		○	○				
		松が谷福祉会館(障害者自立支援センター)	身的・知的に障害のある方や、発達に心配のある児、及びその保護者の方の障害福祉サービスに関する相談	03-5246-9651	○	○				
		保護課生活困窮者支援担当	生活や仕事に関する相談	03-5246-1158	○	○				
		地域福祉コーディネーター(社会福祉協議会地域福祉推進係)	福祉全般に関する相談	03-5828-7556	○	○		○		
7	墨田区	ひきこもり相談窓口【すみ家】	ひきこもり当事者及びその家族等	080-9817-4740	○	○	○	○	オンライン 家族会・当事者会	
		くらし・しごと相談室 すみだ	生活・家計のこと、仕事のこと、住居・家族のことなどで困っている方	03-5608-6289	○	○	○	○		
		健康推進課地域保健担当	こころとからだの不調に関すること ひきこもりに関すること	03-3622-9152	○	○		○		○
		ぱらっと京島	どなたでも	03-5655-8361	○	○				
		ぱらっと本所	どなたでも	03-5655-8361	○	○				
		ぱらっと八広	どなたでも	03-5655-8361	○	○				
		ぱらっと墨田	どなたでも	03-5655-8361	○	○				
		ぱらっと緑	どなたでも	03-5655-8361	○	○				
8	江東区	こうとうゆーすてっぴ(青少年相談)	江東区内在住・在学・在勤の概ね15~40歳未満の方及びその家族等	080-9434-6949	○	○		○	オンライン	○
		一般精神保健相談	精神保健に関すること(成人対象)	ホームページ参照	○	○				
		思春期精神保健相談	精神保健に関すること(幼児から18歳まで対象)	ホームページ参照	○	○				
		教育相談窓口	(対象)区内在住の幼児・児童・生徒の保護者(支援内容)不登校を含む子供に関する教育相談、適切な相談先の案内	03-3649-3834	○	○			オンライン	

	区市町村	相談窓口の名称	対象者等	電話番号	来所	電話	メール	訪問	オンライン・その他	都の訪問相談受付※
9	品川区	エールしながわ	15歳から概ね40代の方	03-5718-1273	○	○				○
		子ども若者応援フリースペース	小学生から概ね39歳までの子ども・若者	03-6421-5471	○	○	○			
		品川保健センター	管轄地区(広町1丁目、東大井1～5丁目、南大井1～4丁目、北品川、東品川、南品川、西品川、上大崎、東五反田、西五反田、大崎、勝島、八潮、東八潮)の児童から大人のこころと身体の健康に関するこ	03-3474-2903	○	○		○		
		大井保健センター	管轄地区(広町2丁目、東大井6丁目、南大井5～6丁目、大井、西大井)の児童から大人のこころと身体の健康に関するこ	03-3772-2666	○	○		○		
		荏原保健センター	管轄地区(平塚、旗の台、中延、西中延、東中延、荏原、小山、小山台、戸越、豊町、二葉)の児童から大人のこころと身体の健康に関するこ	03-5487-1311	○	○		○		
10	目黒区	福祉の総合相談窓口(福祉のコンシェルジュ)	生活困窮、就労支援等のくらしの相談 ひきこもり・ふくしの相談	03-5722-9370 03-5722-9363	○	○		○	オンライン	○
		地域保健課 保健相談係	全域 こころとからだの健康に関する相談	03-5722-9504	○	○		○		○
11	大田区	健康づくり課	—	03-5744-1683	○	○				○
		大森地域福祉課	大森地域庁舎の受け持ち区域にお住まいの方	03-6436-8750	○	○		○		
		調布地域福祉課	調布地域庁舎の受け持ち区域にお住まいの方	03-6425-7555	○	○		○		
		蒲田地域福祉課	蒲田地域庁舎の受け持ち区域にお住まいの方	03-6424-5040	○	○		○		
		糀谷・羽田地域福祉課	糀谷・羽田地域庁舎の受け持ち区域にお住まいの方	03-6423-8892	○	○		○		
		大田区ひきこもり支援室 SAPOTA	義務教育終了後全年齢	03-6459-6715	○	○	○	○		
12	世田谷区	世田谷ひきこもり相談窓口「リンク」	ひきこもりに関すること(年齢問わず)	03-5431-5354	○	○	○	○		○
		メルクマールせたがや	中高生世代以上の区民の方及びそのご家族	03-3414-7867	○	○		○		
		ぱらっとホーム世田谷	生活困窮者(年齢問わず)	03-5431-5355	○	○	○	○		
13	渋谷区	生活支援相談窓口	—	03-3463-2116	○	○				○
		教育センター	不登校に関するこ	03-3463-3798	○	○	○			
		中央保健相談所	こころとからだの相談窓口	03-3463-2439	○	○		○		
		恵比寿保健相談所	※担当地域は渋谷区公式ホームページをご確認ください	03-3463-6251	○	○		○		
		幡ヶ谷保健相談所		03-3374-7591	○	○		○		
14	中野区	中野区ひきこもり相談窓口	中野区全域	090-5412-0666	○	○	○	○		
		中部すこやか福祉センター	お住まいの地域を担当するすこやか福祉センターは、下記QRコードからご確認ください。	03-3367-7788	○	○		○		○
		北部すこやか福祉センター		03-3389-4321	○	○		○		○
		南部すこやか福祉センター		03-3380-5551	○	○		○		○
		鷺宮すこやか福祉センター		03-3336-7111	○	○		○		○
15	杉並区	ひきこもり相談窓口「ゆるりと杉並」※8月1日 事業開始	ひきこもり等生きづらさを抱えた方及びそのご家族(当事者は区内在住者限定、ご家族等は区外在住可)	03-6903-6004	○	○	○	○	オンライン LINE相談	○
		くらしのサポートステーション	生活の立て直し、経済的困窮、就労準備、就労支援に関するこ	03-3391-1751	○	○	○	○		○
		荻窪保健センター	心と体の病気や悩みの相談	03-3391-0015	○	○		○		
		高井戸保健センター	※担当地域は「杉並区 保健センター 所管」でウェブ検索するか、下記QRコードをご利用ください。	03-3334-4304	○	○		○		
		高円寺保健センター		03-3311-0116	○	○		○		
		上井草保健センター		03-3394-1212	○	○		○		
		和泉保健センター		03-3313-9331	○	○		○		
16	豊島区	ひきこもり相談窓口	ひきこもり等生きづらさに悩む方及びそのご家族等	03-4566-2427	○	○	○	○	オンライン SNS (X (旧 Twitter))	○
		アスとしま(子ども若者総合相談)	子どもからおおむね39歳までの若者	03-4566-2476	○	○	○	○		○

	区市町村	相談窓口の名称	対象者等	電話番号	来所	電話	メール	訪問	オンライン・その他	都の訪問相談受付※
17	北区	「みんなの居場所」 (ひきこもり相談・居場所事業)	ひきこもりにお悩みの方およびその家族 対象:北区在住・在学・在勤の方	03-3908-9046	○					
		ひきこもり電話相談	ひきこもりにお悩みの方およびその家族等 対象:北区在住・在学・在勤の方	0120-253-283 (フリーダイヤル) 03-5944-5730 (一般電話)		○				
		王子健康支援センター	対象地域:王子・豊島・堀船・東十条・王子本町・岸町・中十条・十条台・十条仲原・上十条	03-3919-7588	○	○		○		○
		赤羽健康支援センター	対象地域:赤羽・赤羽台・桐ヶ丘・赤羽西・赤羽北・赤羽南・志茂・岩淵町・西が丘・浮間・神谷	03-3903-6481	○	○		○		○
		滝野川健康支援センター	対象地域:滝野川・西ヶ原・中里・上中里・栄町・昭和町・田端・田端新町・東田端	03-3915-0184	○	○		○		○
		北区くらしとしごと相談センター	くらしとしごとに関する相談 担当地区:北区全域	03-6454-3104	○	○		○		
18	荒川区	あらかわひきこもり支援ステーション (福祉推進課地域共生推進係)	ひきこもりに関すること(ご本人・ご家族の方)	03-3802-3094	○	○		○		○
		子ども家庭総合センター	18歳未満	03-3802-3765	○	○		○		
19	板橋区	ひきこもり相談窓口	ひきこもりに関する相談 【板橋区在住の当事者またはそのご家族等】	03-6909-6218	○	○		○	オンライン	○
		いたばし暮らしのサポートセンター (自立相談支援機関)	生活の悩み・経済的な困りごと・仕事に関する こと	板橋本部 03-6912-4591 赤塚分室 03-6904-1332 志村分室 03-5948-7088	○	○		○		
		板橋健康福祉センター	こころと身体の健康に関すること 担当地域は、板橋区ホームページをご確認ください。 	03-3579-2333	○	○		○		○
		上板橋健康福祉センター		03-3937-1041	○	○		○		○
		赤塚健康福祉センター		03-3979-0511	○	○		○		○
		志村健康福祉センター		03-3969-3836	○	○		○		○
		高島平健康福祉センター		03-3938-8621	○	○		○		○
		教育支援センター (心理相談)	お子さんの成長にともなう生じてくるさまざまな心配事や悩みについて、専門職の教育相談員(臨床心理士)が相談をお受けします。 【区内在住・区立小中学校在学の3歳(年少児相当)から18歳までのお子さんとその保護者】※電話予約のうえ、来所相談	03-3579-2197	○					
		成増教育相談室 (心理相談)		03-3975-9693	○					
20	練馬区	練馬ボランティア・地域福祉推進センター	ひきこもり状態にある方や社会とのつながりが欲しいと感じている方とご家族の方を対象に、相談窓口を開設しております。 ご住所の管轄など、詳しくは下記QRコードからご確認ください。 	03-3994-0208	○	○		○		○
		光が丘ボランティア・地域福祉推進コーナー		03-5997-7721	○	○		○		
		大泉ボランティア・地域福祉推進コーナー		03-3922-2422	○	○		○		
		関町ボランティア・地域福祉推進コーナー		03-3929-1467	○	○		○		
		豊玉保健相談所		03-3992-1188	○	○		○		○
		北保健相談所		03-3931-1347	○	○		○		○
		光が丘保健相談所		03-5997-7722	○	○		○		○
		石神井保健相談所		03-3996-0634	○	○		○		○
		大泉保健相談所		03-3921-0217	○	○		○		○
		関保健相談所		03-3929-5381	○	○		○		○
		練馬総合福祉事務所		03-5984-4742	○	○				
		光が丘総合福祉事務所		03-5997-7714	○	○				
		石神井総合福祉事務所		03-5393-2802	○	○				
		大泉総合福祉事務所		03-5905-5263	○	○				
		生活サポートセンター		03-3993-9963	○	○		○	オンライン	○
		ねりま若者サポートステーション		03-5848-8341	○	○	○			
		地域包括支援センター		各地域包括支援センター (HP参照)	○	○				

	区市町村	相談窓口の名称	対象者等	電話番号	来所	電話	メール	訪問	オンライン・その他	都の訪問相談受付※
21	足立区	福祉まるごと相談課 東部拠点	高齢・介護・障がい・子育て・生活困窮など、生活に関する悩みや困りごとの相談	03-3880-5705	○	○	○	○	オンライン	○
		福祉まるごと相談課 西部拠点		03-5888-4571	○	○	○	○	オンライン	○
		セーフティネットあだち		03-6807-2762	○	○	○	○	オンライン 居場所	
22	葛飾区	若者相談窓口	ひきこもりや様々な不安や悩みを持つ、義務教育終了後おおむね15歳から39歳以下の葛飾区民及びその家族、支援者の方	080-3730-5687	○	○		○	オンライン	○
		自立相談支援窓口	生活の立て直し、仕事や家計に関すること、経済的な困窮に関する事など不安や悩みを持つ葛飾区民及びその家族、支援者の方	03-5654-8625	○	○	○	○		○
		くらしのまるごと相談窓口	生活全般に不安がある等、くらしに関するお困りごとのある葛飾区民及びその家族、支援者の方	03-5654-8560	○	○	○	○		○
23	江戸川区	江戸川区ひきこもり相談窓口	ひきこもりに関する事（年齢やご本人・ご家族の立場問わず）	03-6657-4688	○	○	○	○	オンライン LINE メタバース区役所 区ホームページ	○

【市部】

	区市町村	相談窓口の名称	対象者等	電話番号	来所	電話	メール	訪問	オンライン・その他	都の訪問相談受付※
24	八王子市	八王子まるごとサポートセンター 石川	全年齢の方が対象、お近くのセンターにご相談ください。 ※お近くのセンターは下記QRコードをご利用ください。 	042-649-3390	○	○	○	○		○
		八王子まるごとサポートセンター 川口		042-652-9116	○	○	○	○		○
		八王子まるごとサポートセンター 浅川		042-629-9444	○	○	○	○		○
		八王子まるごとサポートセンター 大和田		042-649-3228	○	○	○	○		○
		八王子まるごとサポートセンター 由井		042-683-2111	○	○	○	○		○
		八王子まるごとサポートセンター 由木		042-670-9885	○	○	○	○		○
		八王子まるごとサポートセンター 由木東		042-682-4885	○	○	○	○		○
		八王子まるごとサポートセンター 子安		042-649-6955	○	○	○	○		○
		八王子まるごとサポートセンター 恩方		042-659-1107	○	○	○	○		○
		八王子まるごとサポートセンター 長房		042-629-9511	○	○	○	○		○
		八王子まるごとサポートセンター 元八王子		042-686-2280	○	○	○	○		○
		八王子まるごとサポートセンター 館		042-673-5540	○	○	○	○		○
		八王子まるごとサポートセンター 加住		042-696-3085	○	○	○	○		○
		若者総合相談センター	高校生世代から39歳までの若者とその家族	042-649-5660	○	○		○		
		こども家庭センター 大横	18歳未満	042-648-0040 (8/2まで) 042-634-8377 (8/4~)	○	○		○		○
		こども家庭センター 東浅川	18歳未満	042-661-0072	○	○		○		○
		こども家庭センター 南大沢	18歳未満	042-678-3100	○	○		○		○
25	立川市	立川市福祉部地域福祉課	ひきこもり等生きづらさを抱えている方（年齢問わず）	042-523-2111 (内線 1470)	○	○		○	状況に応じてオンライン会議ツールを利用した面談も可能	○
26	武蔵野市	生活福祉課（福祉総合相談窓口）	ひきこもりに関する相談 福祉についてどこに相談したらよいか分からない方 生活困窮に関する相談	0422-60-1254	○	○	○	○	市ホームページの相談受付フォーム	○
		ひきこもりサポート事業「それいゆ」	ひきこもりで悩んでいる方（おおむね15歳から49歳）とそのご家族	0422-24-6491	○	○	○	○	スカイプ	
27	三鷹市	地域福祉課	—	0422-29-9231	○	○				○
		生活・就労支援窓口（生活福祉課）	年齢制限なし。各相談窓口との連携のほか、就労準備支援事業を行っている。	0422-24-6083	○	○	○	○		
		三鷹市地域福祉コーディネーター（社会福祉協議会）	制度の狭間にある課題や複雑な課題を持つ方など、日ごろの生活の悩みや心配のある方からのご相談に応じ福祉課題の解決に向けたお手伝いをします。	0422-76-1271	○	○	○	○		

	区市町村	相談窓口の名称	対象者等	電話番号	来所	電話	メール	訪問	オンライン・その他	都の訪問相談受付※
28	青梅市	生活自立支援窓口	生活困窮に関する相談 ひきこもり相談については15歳以上	0428-23-5888 (直通) 0428-22-1111 (内線 2178,2179)	○	○	○	○		○
29	府中市	福祉総合相談	—	042-335-4219	○	○	○	○	オンライン ※継続相談のみ	○
30	昭島市	保健福祉部福祉総務課	年齢を問わずひきこもりでお悩みの方やご家族の相談 関係機関からのご相談にも応じています。	042-544-5111 (内線2855,2856)	○	○				○
		昭島市くらし・しごとサポートセンター	暮らしや仕事・家計などに関すること	042-519-2033	○	○		○		
		保健福祉部健康課地域保健係	こころの悩みに関すること	042-544-5126 (代)	○	○		○		
		保健福祉部障害福祉課障害者支援係	精神障害者の生活に関すること	042-544-5111 (代)	○	○		○		
31	調布市	調布市こころの健康支援センター	15歳以上	042-490-8166	○	○		○		○
		子ども・若者総合支援事業 ここあ	概ね中学生以上の子ども・若者及びその家族	042-452-8816	○	○	○	○	オンライン	○
32	町田市	保健所保健予防課 (中町庁舎)	ひきこもりに関すること (鶴川地域以外にお住まいの方)	042-722-7636	○	○		○		○
		保健所保健予防課 (鶴川保健センター)	ひきこもりに関すること (鶴川地域にお住まいの方)	042-736-1600	○	○		○		○
		地域福祉部生活支援課 生活・就労 相談 (自立相談窓口)	生活困窮者の生活や仕事に関すること	042-724-4013	○	○				
		まちだ福祉〇ごとサポートセンター 町田	全年齢が対象。詳しくはホームページをご覧ください。 	042-732-3501	○	○	○	○		
		まちだ福祉〇ごとサポートセンター 南		042-850-7194	○	○	○	○		
		まちだ福祉〇ごとサポートセンター 忠生		042-851-9755	○	○	○	○		
		まちだ福祉〇ごとサポートセンター 鶴川		042-860-2986	○	○	○	○		
		まちだ福祉〇ごとサポートセンター 堺		042-703-0430	○	○	○	○		
33	小金井市	小金井市福祉総合相談窓口	—	042-386-0295	○	○	○	○		○
34	小平市	こだいら生活相談支援センター	ひきこもり等生きづらさを抱えている方及びそのご家族 生活困窮に関する相談	042-349-0151	○	○	○	○		○
35	日野市	セーフティネットコールセンター	ひきこもり・生活の悩み (どなたでも)	042-514-8542	○	○		○	毎月第三水曜日の個別相談 (各日3コマ) はオンラインでも相談できます。	○
36	東村山市	東村山市ひきこもり相談窓口「えん」 (健康福祉部自立相談課相談第1係)	年齢を問わず、ひきこもりに悩んでいるかたや、ご家族など	042-393-5111 (代)	○	○	○	○	状況に応じて訪問を行う	○
37	国分寺市	子ども家庭部子ども若者計画課	ひきこもり等にお悩みの義務教育終了後の15歳からおおむね39歳とその家族	042-312-8646	○	○				○
		福祉部生活福祉課	生活の立て直し、仕事や家計に関する、経済的な困窮に関すること	042-312-8635	○	○				○
38	国立市	子ども総合相談 くになち子育て サポート窓口 (くにサポ)	18歳まで	042-576-2105 (直通)	○	○	○	○		○
		福祉総合相談 ふくふく窓口	19歳以上	042-572-2111 (直通)	○	○	○	○		○
39	福生市	就労と福祉の相談	—	042-551-1511 (内線2617)	○	○		○		○
40	狛江市	生活困窮に関する相談窓口 (こま YELL)	どなたでも	03-3430-1111 (内線2925)	○	○				
		子ども若者政策課	15歳から39歳まで	03-3430-1111 (内線2312)	○				受付は電話・メールも可	○
41	東大和市	ひきこもり相談窓口	ひきこもり等生きづらさに悩む方及びそのご家族など	042-567-5077 (直通)	○	○	○	○		○

	区市町村	相談窓口の名称	対象者等	電話番号	来所	電話	メール	訪問	オンライン・その他	都の訪問相談受付※
42	清瀬市	福祉子ども部福祉総務課	18歳から64歳まで総合相談	042-497-2056	○	○				○
		福祉子ども部生活福祉課	経済的な困窮に関すること	042-497-2058	○	○				
		福祉子ども部障害福祉課	障害者に関すること	042-497-2073	○	○				
		福祉子ども部子育て支援課	子どもに関すること	042-497-2086	○	○				
		福祉子ども部子ども家庭支援センター	子どもを取り巻く家庭支援全般に関する こと 出生から18歳	042-495-7701	○	○		○		
		経営政策部シティブロモーション課	各種相談に関すること	042-497-1808	○	○				
		地域振興部男女共同参画センター	女性に関すること	042-495-7002	○	○				
		生涯健康部健康推進課	健康に関すること	042-497-2076	○	○				
		生涯健康部介護保険課	高齢者に関すること	042-497-2082	○	○				
		教育支援センター教育相談室	清瀬市に在住の0～18歳のお子さんとその ご家族	042-493-3526	○	○				
		教育部生涯学習スポーツ課	子どもに関すること（放課後等）	042-497-2089	○	○				
		きよせ生活相談支援センター いっぽ	仕事や家計に関すること	042-495-5567	○	○				
43	東久留米市	福祉総務課（自立相談支援機関）	【支援内容】生活・家族・仕事・住まいのこ とに関する総合相談 【対象】市内在住の住民（年齢は問わない が、主に成人）	042-470-7777 (内線 2507・2514)	○	○		○		○
		東久留米市地域福祉コーディネーター (市西部地域配置)	【支援内容】制度の狭間にある人、どこに相 談して良いかわからないことなどの相談 【対象】どなたでも	042-475-0739	○	○	○	○		
		福祉保健部障害福祉課	【支援内容】主に障害をお持ちの方の、福祉 の相談や障害者手帳等の各種申請受付	042-470-7747	○	○				
44	武蔵村山市	市民なやみごと相談窓口	—	042-565-1111	○	○	○	○		○
45	多摩市	しごと・くらしサポートステーション	しごと・くらしやひきこもりに関すること	042-338-6942	○	○		○	状況に応じて 訪問を行う	○
46	稲城市	福祉くらしの総合窓口	ひきこもり等を含め、福祉全般（どこに相 談したらよいか分からない方）や、仕事、お 金、健康、生活、家族等について幅広い相談	042-378-2111	○	○		○	訪問・ 同行応相談	
		子ども福祉部児童青少年課	市の相談窓口や東京都ひきこもりサポート ネットのご案内	042-378-2111	○	○				○
		社会福祉協議会地域福祉係	ひきこもりに関する相談	042-378-3800	○	○	○	○	状況に応じて 訪問を行う	○
47	羽村市	子ども家庭部子ども家庭センター	18歳未満とその関係者	042-578-2882	○	○	○			
		子ども家庭部子ども政策課	18歳以上から34歳まで	042-555-1111(内線 261)	○	○				○
		福祉健康部社会福祉課	35歳以上	042-555-1111(内線 107)	○	○				
48	あきる野市	生活・就労相談窓口	18歳以上	042-558-1927	○	○		○	訪問は状況に 応じての対応	○
		こども家庭センター	18歳未満とその関係者	042-550-3313	○	○	○	○		
49	西東京市	西東京市生活サポート相談窓口	中学3年生以上のひきこもり状態にある方 及びそのご家族	① 042-420-2809 (田無庁舎) ② 042-438-4023 (保谷庁舎)	○	○		○		○
		子ども若者部子ども家庭課	18歳未満の子どもと保護者及びその関係者	042-439-0081 (相談専用電話)	○	○		○	月・金：午前9時から午後4時 土・日・祝：午前9時から正午 午後1時から午後4時	
50	瑞穂町	福祉部 福祉課	経済的な困窮に関すること、就労支援に関 すること、障がい等の疾病が明確な方に 関すること	042-557-7620	○	○				○
		福祉部 健康課 (瑞穂町保健センター)	こころとからだの不調に関すること、そ の他ひきこもりに関すること	042-557-5089	○	○				○

【町村部】

	区市町村	相談窓口の名称	対象者等	電話番号	来所	電話	メール	訪問	オンライン・その他	都の訪問相談受付※
51	日の出町	日の出町保健センター	—	042-588-5426	○	○				○
52	檜原村	NPO 法人 つ・む・ぎ ※週4日開所	—	042-519-9398	○	○	○	○		
		福祉けんこう課 子育て支援係	—	042-598-3122	○	○				○
53	奥多摩町	福祉保健課福祉係	—	0428-83-2777	○	○		○		○
54	大島町	福祉けんこう課けんこう係	18歳から概ね49歳までの方 (50歳以上で相談希望がある方も可)	04992-2-1482		○				○
		子ども家庭支援センター	15歳から18歳までの方	04992-2-2398		○				
55	利島村	住民課	—	04992-9-0013	○	○				○
		利島村こども家庭センター	子どもに関すること	04992-9-0018	○	○				
56	新島村	さわやか健康センター	—	04992-5-1856	○	○				○
57	神津島村	保健医療課（保健センター）	—	04992-8-0010	○	○		○	SNS(LINE)	○
58	三宅村	福祉健康課	—	04994-5-0902	○	○	○	○		○
59	御蔵島村	総務課民生係	—	04994-8-2121	○	○				○
60	八丈町	教育課	15歳以上22歳まで	04996-2-7071	○	○	○			
		福祉健康課 保健係	23歳以上	04996-2-5570	○	○	○	○		○
61	青ヶ島村	総務課庶務民生係	—	04996-9-0111	○	○				○
62	小笠原村	村民課福祉係	—	04998-2-3939	○	○	○	○		○



●特別区、中核市及び政令市保健所

	名 称	電話番号
千代田区	千代田保健所 保健サービス課	03-5211-8175
中央区	中央区保健所	03-3541-5963
	日本橋保健センター	03-3661-3515
	月島保健センター	03-5560-0765
	晴海保健センター	03-6381-2972
港区	みなと保健所 健康推進課	03-6400-0084
新宿区	牛込保健センター	03-3260-6231
	四谷保健センター	03-3351-5161
	東新宿保健センター	03-3200-1026
	落合保健センター	03-3952-7161
文京区	文京保健所	03-5803-1223
	保健サービスセンター	03-5803-1805
	保健サービスセンター本郷支所	03-3821-5106
台東区	台東保健所 保健予防課	03-3847-9405
	台東保健所 保健サービス課	03-3847-9497
	浅草保健相談センター	03-3844-8172
墨田区	墨田区保健所	03-3622-9152
江東区	江東区保健所 保健予防課	03-3647-5906
	城東保健相談所	03-3637-6521
	城東南部保健相談所	03-5606-5001
	深川保健相談所	03-3641-1181
	深川南部保健相談所	03-5632-2291
品川区	品川区保健所	03-5742-6744
	品川保健センター	03-3474-2000
	大井保健センター	03-3772-2666
	荏原保健センター	03-5487-1310
目黒区	目黒区保健所 地域保健課	03-5722-9504
大田区	大田区保健所 健康づくり課	03-5744-1683
	大田区保健所 大森地域健康課	03-5764-0662
	大田区保健所 調布地域健康課	03-3726-4147
	大田区保健所 蒲田地域健康課	03-5713-1702
	大田区保健所 糎谷・羽田地域健康課	03-3743-4163
世田谷区	世田谷保健所	03-5432-2432
	世田谷総合支所保健福祉センター	03-5432-2893
	北沢総合支所保健福祉センター	03-6804-9355
	玉川総合支所保健福祉センター	03-3702-1948
	砧総合支所保健福祉センター	03-3483-3161
	烏山総合支所保健福祉センター	03-3308-8228
渋谷区	渋谷区保健所	03-3463-1211
	中央保健相談所	03-3463-1211
	恵比寿保健相談所	03-3443-6251
	幡ヶ谷保健相談所	03-3374-7591
中野区	中部すこやか福祉センター	03-3367-7788
	北部すこやか福祉センター	03-3389-4321
	南部すこやか福祉センター	03-3382-1750
	鷺宮すこやか福祉センター	03-3336-7111

	名 称	電話番号
杉並区	杉並保健所 保健予防課	03-3391-1025
	荻窪保健センター	03-3391-0015
	高井戸保健センター	03-3334-4304
	高円寺保健センター	03-3311-0116
	上井草保健センター	03-3394-1212
	和泉保健センター	03-3313-9331
豊島区	池袋保健所 健康推進課	03-3987-4174
	長崎健康相談所	03-3957-1191
北区	王子健康支援センター	03-3919-7588
	赤羽健康支援センター	03-3903-6481
	滝野川健康支援センター	03-3915-0184
荒川区	荒川区保健所 健康推進課	03-3802-3111 (内線：432)
板橋区	板橋区健康生きがい部 健康推進課	03-3579-2329
	板橋健康福祉センター	03-3579-2333
	上板橋健康福祉センター	03-3937-1041
	赤塚健康福祉センター	03-3979-0511
	志村健康福祉センター	03-3969-3836
	高島平健康福祉センター	03-3938-8621
練馬区	豊玉保健相談所	03-3992-1188
	北保健相談所	03-3931-1347
	光が丘保健相談所	03-5997-7722
	石神井保健相談所	03-3996-0634
	大泉保健相談所	03-3921-0217
	関保健相談所	03-3929-5381
足立区	足立保健所 中央本町地域・保健総合支援課	03-3880-5351
	竹の塚保健センター	03-3855-5082
	江北保健センター	03-3896-4004
	千住保健センター	03-3888-4277
	東部保健センター	03-3606-4171
葛飾区	葛飾区保健所 保健予防課	03-3602-1274
	青戸保健センター	03-3602-1284
	金町保健センター	03-3607-4141
	新小岩保健センター	03-3696-3781
	水元保健センター	03-3627-1911
江戸川区	中央健康サポートセンター	03-5661-2467
	小岩健康サポートセンター	03-3658-3171
	東部健康サポートセンター	03-3678-6441
	清新町健康サポートセンター	03-3878-1221
	葛西健康サポートセンター	03-3688-0154
	鹿骨健康サポートセンター	03-3678-8711
八王子市	小松川健康サポートセンター	03-3683-5531
	なぎさ健康サポートセンター	03-5675-2515
	八王子市保健所 保健対策課	042-645-5196
	町田市保健所 保健予防課（中町庁舎）	042-722-7636
	町田市保健所 保健予防課（鶴川保健センター）	042-736-1600
	町田市保健所	

●東京都保健所

名 称	所管区域	電話番号
西多摩保健所	青梅市、福生市、羽村市、あきる野市、瑞穂町、日の出町、檜原村、奥多摩町	0428-22-6141
南多摩保健所	日野市、多摩市、稲城市	042-371-7661
多摩立川保健所	立川市、昭島市、国分寺市、国立市、東大和市、武蔵村山市	042-524-5171
多摩府中保健所	武蔵野市、三鷹市、府中市、調布市、小金井市、狛江市	042-362-2334
多摩小平保健所	小平市、東村山市、清瀬市、東久留米市、西東京市	042-450-3111

名 称		所管区域	電話番号
島しょ保健所	大島出張所	大島町、利島村、 新島村、神津島村	04992-2-1436
	大島出張所 新島支所	新島村	04992-5-1600
	大島出張所 神津島支所	神津島村	04992-8-0880
	三宅出張所	三宅村、御蔵島村	04994-2-0181
	八丈出張所	八丈町、青ヶ島村	04996-2-1291
	小笠原出張所	小笠原村	04998-2-2951

