

「ひきこもり支援ガイドブック 附属資料」

区市町村における 支援の実例

(令和7年度)



 東京都

もくじ

1 新宿区	
ひきこもり総合相談窓口の運営	1
普及啓発及び情報提供	1
ひきこもり家族会・当事者の方の居場所づくりの開催	2
2 文京区	
文京区版ひきこもり総合対策	3
ひきこもり支援センターを主軸とした支援ネットワーク	3
人材養成研修事業	4
ひきこもり支援に関する情報発信	4
広域連携支援	4
3 墨田区	
「墨田区ひきこもりに関する専用相談窓口《すみ家（か）》」を開設	5
「墨田区ひきこもり専用WEBサイト《すみ家（か）》」の開設	6
VTuberを活用した動画配信	6
4 品川区	
エールしながわ	7
子ども若者応援フリースペース	8
5 中野区	
ひきこもり支援事業の広報	9
当事者・家族の居場所づくり	10
6 豊島区	
「豊島区ひきこもり支援協議会」の立ち上げ	11
ひきこもり相談窓口の設置	11
普及啓発及び情報提供	12
ひきこもり支援ネットワーク会議の開催	12
ひきこもり合同相談会・講演会の開催	12
7 板橋区	
「板橋区ひきこもり相談窓口」の開設	13
ひきこもり支援に関する講演会の開催	13
ひきこもり支援情報の発信	13
居場所「ひだまりうむ」～社会参加推進事業～	14
ひきこもり家族教室～ご家族への支援～	14
ひきこもり医師相談（精神科医）	14
8 練馬区	
ひきこもりへの住民理解の促進	15
アウトリーチ型の支援・社会参加支援	16
あすはステーション（居場所）	16
9 足立区	
ひきこもりの相談と居場所の支援「セーフティネットあだち」	17
福祉まるごと相談課の取組	18
「つなぐシート」の活用	18
10 江戸川区	
ひきこもり相談支援	19

家族会 ～江戸川区地域家族会「エバーグリーン」～	19
当事者会「ふらっと」	19
当事者・家族向け対話交流会	20
メタバース居場所	20
駄菓子屋居場所 よりみち屋	20
11 八王子市の取組	
重層的支援体制整備事業の実施	21
ひきこもり支援部会の開催	21
ひきこもり相談窓口の明確化・周知	21
市民セミナーの開催	22
12 武蔵野市の取組	
安心して相談のできる場	23
社会参加に向けた手厚いサポート	23
それいゆ家族セミナー・フォーラムの開催	24
ひきこもり支援事業講演会	24
広域連携支援（広域連携事業）	24
13 調布市の取組	
調布市子ども・若者総合支援事業「ここあ」	25
調布市子ども・若者支援地域ネットワーク	25
14 町田市の取組	
町田市保健所を中心とした地域支援ネットワークの構築	27
当事者・家族向けのグループワーク	27
15 日野市の取組	
ひきこもりに関する支援	29
16 国立市の取組	
ひきこもり施策のコーディネート部門	31
国立市ひきこもり家族会「ここから」	31
生きづらさを抱えた方の居場所「からふらっと」	32
超短時間就労事業	32
つながる農園「くにたち陽向菜縁」	32
就労体験・就労訓練先の開拓・マッチング事業	32
17 狛江市の取組	
若者の相談窓口を設置	33
家族会のネットワーク	33
多世代・多機能型交流拠点「ふらっとなんぶ」	34
重層的支援体制整備事業「福祉のつながりシート」	34
18 西東京市の取組	
「ひきこもり支援係」の新設	35
居場所づくり	35
正しい理解への普及啓発	35
家族セミナーの開催	36
社会参加に関する調査（ひきこもり実態調査）の実施	36
19 大島町の取組	
若者自立サポートステーション「ロケット」	37

(参考)「ひきこもりに係る支援の充実に向けて」提言との対応

提言1 ひきこもりへの理解促進のための都民や関係者への普及啓発

提言2 相談窓口の明確化と当事者・家族に適切に届く効果的な情報発信

新宿区	普及啓発及び情報提供	1
文京区	ひきこもり支援に関する情報発信	4
墨田区	「墨田区ひきこもり専用WEBサイト《すみ家(か)》」の開設	6
	VTuberを活用した動画配信	6
中野区	ひきこもり支援事業の広報	9
豊島区	普及啓発及び情報提供	12
	ひきこもり合同相談会・講演会の開催	12
板橋区	ひきこもり支援に関する講演会の開催	13
	ひきこもり支援情報の発信	13
練馬区	ひきこもりへの住民理解の促進	15
八王子市	市民セミナーの開催	22
武蔵野市	ひきこもり支援事業講演会	24
日野市	広報活動	30
西東京市	正しい理解への普及啓発	35
	家族セミナーの開催	36

提言3 身近な地域における相談体制の充実と適切な支援機関の紹介

新宿区	ひきこもり総合相談窓口の運営	1
文京区	文京区版ひきこもり総合対策	3
墨田区	「墨田区ひきこもりに関する専用相談窓口《すみ家(か)》」 を開設	5
豊島区	ひきこもり相談窓口の設置	11
板橋区	「板橋区ひきこもり相談窓口」の開設	13
	ひきこもり医師相談(精神科医)	14
練馬区	アウトリーチ型の支援・社会参加支援	16
足立区	ひきこもりの相談と居場所の支援「セーフティネットあだち」	17
	福祉まると相談課の取組	18
江戸川区	ひきこもり相談支援	19
八王子市	重層的支援体制整備事業の実施	21
	ひきこもり相談窓口の明確化・周知	21
武蔵野市	安心して相談のできる場	23
調布市	調布市子ども・若者総合支援事業「ここあ」	25
日野市	ひきこもりに関する支援	29
国立市	ひきこもり施策のコーディネート部門	31
狛江市	若者の相談窓口を設置	33
西東京市	「ひきこもり支援係」の新設	35

提言4 多様な社会参加の場の充実

新宿区	ひきこもり家族会・当事者の方の居場所づくりの開催	2
品川区	エールしながわ	7
	子ども若者応援フリースペース	8
中野区	当事者・家族の居場所づくり	10
豊島区	ひきこもり支援ネットワーク会議の開催	12
板橋区	居場所「ひだまりうむ」～社会参加推進事業～	14
	ひきこもり家族教室～ご家族への支援～	14
練馬区	あすはステーション（居場所）	16
江戸川区	家族会 ～江戸川区地域家族会「エバーグリーン」～	19
	当事者会「ふらっと」	19
	メタバース居場所	20
	駄菓子屋居場所 よりみち屋	20
武蔵野市	社会参加に向けた手厚いサポート	23
	それいゆ家族セミナー・フォーラムの開催	24
町田市	当事者・家族向けのグループワーク	27
日野市	居場所づくり	30
	「日野市ひきこもり家族会」	30
国立市	国立市ひきこもり家族会「ここから」	31
	生きづらさを抱えた方の居場所「からふらっと」	32
	超短時間就労事業	32
	つながる農園「くにたち陽向菜縁」	32
	就労体験・就労訓練先の開拓・マッチング事業	32
狛江市	家族会のネットワーク	33
	多世代交流拠点「ふらっとなんぶ」	34
西東京市	居場所づくり	35
大島町	若者自立サポートステーション「ロケット」	37

提言5 支援者と当事者・家族との信頼関係の構築と継続的支援

提言6 当事者・家族に寄り添う相談員・支援員の支援スキルの向上

文京区	人材養成研修事業	4
-----	----------	---

提言7 地域における連携ネットワークの構築

文京区	ひきこもり支援センターを主軸とした支援ネットワーク	3
	広域連携支援	4
豊島区	「豊島区ひきこもり支援協議会」の立ち上げ	11
足立区	「つなぐシート」の活用	18
八王子市	ひきこもり支援部会の開催	21
武蔵野市	広域連携支援（広域連携事業）	24
調布市	調布市子ども・若者支援地域ネットワーク	25
町田市	町田市保健所を中心とした地域支援ネットワークの構築	27
狛江市	重層的支援体制整備事業「福祉のつなぐシート」	34

まずは、悩みごとをお話してみませんか。

誰も自分の気持ちをわかってくれない

ご本人

人に会うのが怖い

働きたいけど自覚がない

もう寂れてしまった

この先のことを考えると不安

ご家族

本人とどう接したらいいかわからない

社会福祉士等の資格を持った職員がお話をお聞きし、関係する機関と連携しながら支援を行います。

私たちが一緒に考えさせていただきます。

ひきこもり・生きづらさのことでお悩みの方

ご家族からの相談もできます

困っていることを話してみませんか？

まずはお気軽にご相談ください

☎ 03-5273-3184

（匿名での相談もできます）

新宿区ひきこもり総合相談窓口
 新宿区 福祉部 生活福祉課 生活支援係
 〒160-0022 新宿区新宿 5-18-21 第二分庁舎 1F

受付時間：月～金 午前8時30分～午後5時00分
 （祝日、年末年始を除く）

※個室での相談をご希望の場合は予約してください。

〔カード〕 ひきこもり総合相談窓口

ひきこもり家族会・当事者の方の居場所づくりの開催

新宿区では、令和7年5月より、毎月第二土曜日にて家族会を、令和7年10月からは毎月第三日曜日には当事者の方のための居場所づくりを開催しています。

家族会では、専門の講師の方をお招きし、特定のテーマで話し合う「テーマ別セッション」と参加した方が自由に話したいことを話し合う「フリートークセッション」を隔月で開催をしています。また、当事者の方のための居場所づくり「フリースペースセッション」は、予約なしで参加したいときに自由に参加ができ、当事者の方が安心して過ごすことができる居場所づくりをおこなっています。運営はどちらもNPO法人楽の会リーラに委託し、家族会・居場所づくりともにピアサポータースタッフ（経験者）が中心になって運営をおこなっています。

その他にも、広域連携事業として様々な生きづらさを抱えている女性を対象にした「ひきこもりUX女子会」の開催や、他部署や他自治体と共催でのイベントなども積極的に実施しています。

主催：新宿区

多目的 無料

ひきこもり当事者・経験者・支援者による講演・トークライブ・シンポジウム

誰もが安心して自分らしく生きられる社会へ

2025年 7月5日(土) 13:30～16:30 開場:13:00

会場：BIZ新宿 1階 多目的ホール (新宿区高野町0-2)

参加費：無料

定員：200名

※抽選・抽籤での参加となります。

13:30～ 講演会
 ひきこもり当事者・経験者による講演・トークライブ
 講演者：松浦拓郎氏

14:00～ 漫才・トークライブ
 ひきこもり当事者・経験者による漫才・トークライブ
 漫才師：和出仁長 長谷川義氏

15:10～ シンポジウム
 ひきこもり当事者・経験者によるシンポジウム
 司会者：若崎 晋人氏

申込・お問合せ インターネットもしくは電話でお申込みください。

インターネットでの申込 (LoGoフォーム)
 URL: <https://logoform.jp/form/kuz/hikikomoriouken>

電話での申込・お問合せ
 新宿区福祉部生活福祉課生活支援係 新宿区役所5-2分庁舎1階
 ☎ 03-5273-4570 (平日8:30～17:30)

申込期間：7月2日(月)～7月4日(水) 15:00迄

申込先着順

申込先着順

申込先着順

〔チラシ〕 ひきこもり講演会

令和7年度 新宿区主催

ひきこもり家族会のお知らせ

10月、12月フリートークセッション 11月テーマ別セッション

1. テーマ別セッション (講演会) 無料

2. フリートークセッション

3. テーマ別セッション (講演会)

「ひきこもりの手がける家庭の継続対策」
 ～親子の絆の受け継ぎ方とはどうすべきか～

講師：野村 大貴氏

10月13日(土)～10月14日(日) 13:30～16:30

11月16日(日) 13:30～16:30

12月18日(木) 13:30～16:30

〔チラシ〕 ひきこもり家族会

参加費 無料

新宿区 フリースペース セッション (居場所)

令和7(2025)年度 10月～3月

申込不要

毎月第3日曜日 午後13時30分～午後4時30分 (13時30分～16時30分)

会場：BIZ新宿 1階 多目的ホール (新宿区高野町0-2)

参加費：無料

申込：不要

対象：ひきこもり・生きづらさを感じている方

※参加費は各自持ち合わせください。

【会場】 BIZ新宿 1階 多目的ホール (新宿区高野町0-2)

【申込】 不要

【参加費】 無料

【お問い合わせ】 新宿区福祉部生活福祉課生活支援係 (新宿区役所5-2分庁舎1階) ☎ 03-5273-4570

〔チラシ〕 ひきこもり当事者の居場所づくり

2025年 TOKYO 2025年 11月

ひきこもり UX女子会

ひきこもりUX会

参加費：無料

申込：不要

14:00～16:30

11月16日(日) 13:30～16:30

12月18日(木) 13:30～16:30

1月23日(金) 13:30～16:30

会場：アキシマエンジン (相模原市緑区) ☎ 042-544-5111

会場：区産業会館 (BIZ新宿) (新宿区高野町0-2) ☎ 03-5273-4570

会場：セシオン杉並 (杉並区扇町1-22-32) ☎ 03-3393-0737

〔チラシ〕 ひきこもり UX 女子会

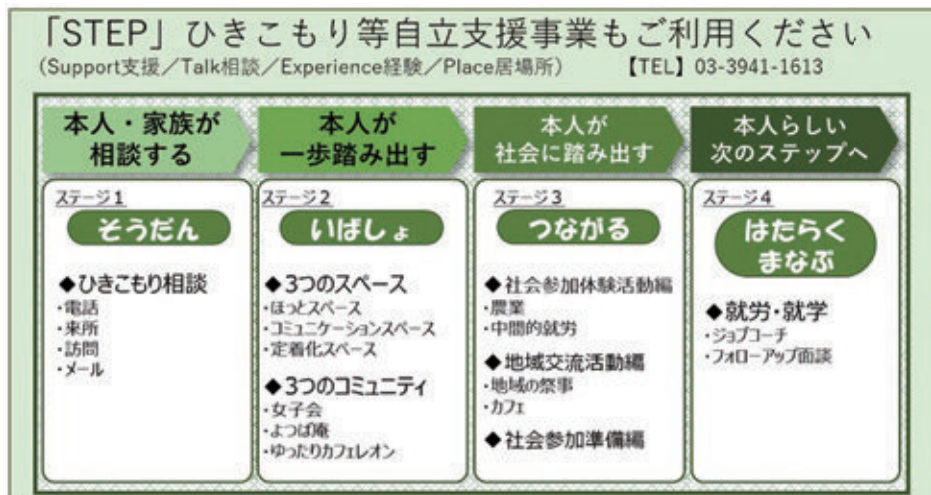
2 文京区の実践

文京区版ひきこもり総合対策

文京区では、ひきこもりに関する総合相談窓口である「文京区ひきこもり支援センター」を令和2年4月に設置しました。

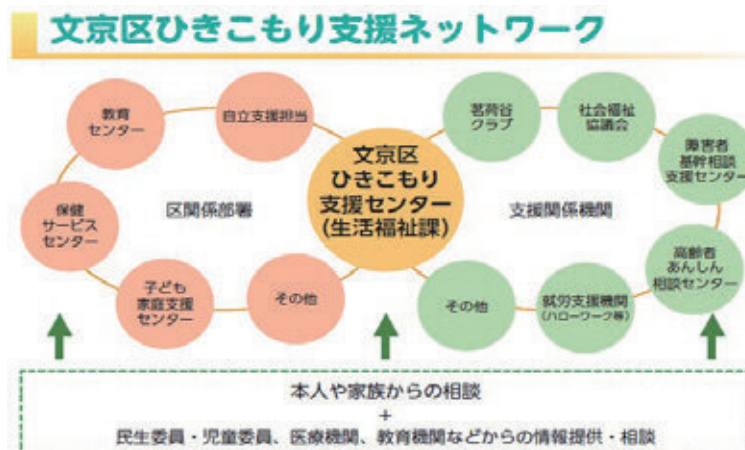
また（公社）青少年健康センター 茗荷谷クラブにひきこもり等自立支援事業「STEP事業」（相談支援、段階的な支援プログラム、講演会等）を委託して実施しています。

【ひきこもり支援センターの役割】



ひきこもり支援センターを主軸とした支援ネットワーク

庁内関係部署や支援関係機関で構成する「ひきこもり等自立支援会議」を設置し、ひきこもり支援体制構築に向けた検討を行っています。また、ひきこもり支援センターが事務局となり、ひきこもり支援従事者連絡会や複合的な課題を含む個別ケース検討会議を開催しています。



人材養成研修事業

議義形式の研修から、段階的にグループワーク形式の研修を実施しています。

研修名	ひきこもり支援従事者養成研修	ひきこもりサポーター養成研修
対象	区の福祉・教育・保健分野等の職員、区内支援関係機関の支援従事者	民生委員・児童委員、青少年委員
内容	<ul style="list-style-type: none"> 分野別（高齢、介護、教育）の研修 包括的アセスメント研修 8050 問題ケースの事例検討会（地区ごと） 	ひきこもりについての基礎的な知識の習得、ひきこもり支援に必要な地域との連携について



ひきこもり支援に関する情報発信

「情報発信」では、リーフレットや区ホームページ等を利用して、ひきこもり支援に関する情報やイベント等を周知しています。



文京区ひきこもり支援センターリーフレット

広域連携支援

ひきこもりの状態を知られることを警戒して相談につながらない方もいることから、近隣区（千代田区、台東区）と相互利用できる講演会・個別相談会を実施しています。また、都内複数の自治体で主催する「ひきこもりUX女子会」も実施しています。

3 墨田区 の 取 組

「墨田区ひきこもりに関する専用相談窓口《すみ家（か）》」を開設

墨田区では、令和5年4月から「ひきこもりに関する専用相談窓口《すみ家（か）》」を開設いたしました。（株式会社学研エル・スタッフィングに委託）

ひきこもりで悩んでいる方やそのご家族からの相談を受け止め、ご本人が望む解決に向けて、伴走支援を行っています。墨田区では、ひきこもり状態にあるご本人からの相談だけでなく、ご家族からの相談に対しての支援も重要視して対応しています。

◆対象 区内にお住まいのひきこもり等で悩んでいる方などからの相談をお受けします。なお、ご家族は区外にお住まいの場合も相談が受けられます。

【相談に対してどんなことするの?】

相談支援事業の実施体制として、ひきこもり支援実績のある公認心理師が必ず全ての相談に関わることであります。

まずは、相談窓口の支援員がご相談者の話を聞き、課題解決に向けて伴走支援を行います。

支援方法としては、電話、メール、オンライン、対面相談、訪問相談、家族会・当事者会など状況や希望に沿って多面的な対応をしています。

【家族会ってどんなことしているの?】

家族会では、オープンダイアログの手法を活用して実施しています。複数のクライアントを同時に対応しますので、通常のオープンダイアログとは異なりますが、リフレクティングなどの手法を活用することで、効果的な対話となっていると感じています。

参加者からは、「心の一番深いところの話を聞いてもらえた。」などの感想があります。

地域福祉プラットフォーム事業との連携

地域福祉プラットフォームは、小さなお子さんから高齢の方まで、どなたでも気軽に立ち寄ることができる地域の居場所、世代間交流の場所であると共に、地域における様々な困りごとの相談に応じる「交流拠点と相談の場」です。

このプラットフォームにひきこもり相談員（公認心理師等）を週に1回派遣し、出張相談を実施しています。区社会福祉協議会のCSWが常駐していますので、様々な困りごとに対して連携して対応することができるのと同時に、「居場所」として利用することもできます。



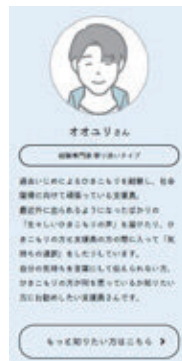
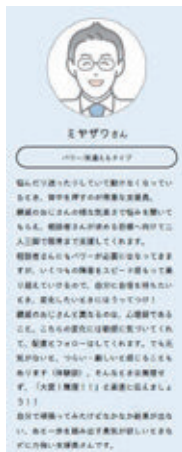
【チラシ】 当事者・家族に寄り添った墨田区ひきこもり相談窓口「すみ家」



「墨田区ひきこもり専用WEBサイト《すみ家(か)》」の開設

ひきこもり相談窓口のさらなる周知とわかりやすい情報発信をめざした専用WEBサイトを開設しました。ひきこもりで悩んでいる方に寄り添って作成しているところが特徴となっており、コンテンツや内容については、ひきこもりを経験された方や、ひきこもり専門の相談員（公認心理師等）などからの意見を取り入れ、当事者目線を重視し作成しました。

サイトでは、区の職員や、支援員が動画で支援する流れや、相談方法などを説明しているほか、いじめによって10代にひきこもりだった経験専門家のコラムも掲載しており、ひきこもりになる経緯や心境などの体験談を掲載しています。



安心して相談できるように、支援員や、相談方法の紹介をしているよ！



VTuber を活用した動画配信

民間企業と協定を締結し、公民連携事業として、VTuberを活用した動画配信を行っています。

情報が極めて届きにくいからこそ、少し変化のあるものにチャレンジしています。

見てくれた人が「ほっこり」して、【「ひきこもり」への理解が深まれば】との思いで作成しています！

ぜひご覧ください。



4 品川区の取組

エールしながわ

品川区では、ひきこもり等で社会に出るきっかけを探しているおおむね 15 歳から 49 歳までの方を対象とした若者等社会参加支援事業「エールしながわ」を実施しています。（「品川区社会福祉協議会」に委託）

○当事者・家族支援（相談、懇談会、学習会）

不登校やひきこもりなど生きづらさを抱える方やその家族等を対象に、相談窓口（電話・来所相談 事前予約制）を開設しています。（祝日を除く月曜日～金曜日 午前9時～午後5時、来所相談は午後4時まで）

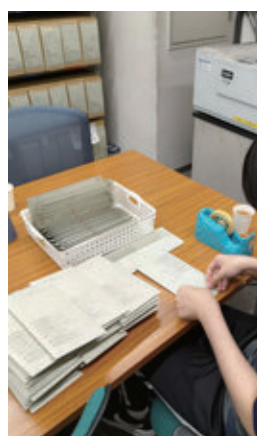
また安心して経験や悩みを共有し語り合える場・孤立しがちな家族や本人に寄り添う場として、家族懇談会「ひきこもりほっとたいむ エールの会」を開催。自分らしく生きるヒントを見つけるきっかけを提供しています。（8月・12月を除く原則毎月第3土曜日に実施）

ひきこもり等への理解を深める場の提供としては、ひきこもり学習会を開催しています。（原則奇数月第2金曜日に実施）

家族懇談会・学習会ともに事前予約制・参加費無料です。

○社会体験の提供

社会福祉協議会が持っている福祉ネットワークを活かしながら、当事者の特性に応じたオーダーメイド型の社会体験メニュー（20種類以上）を用意しています。社協内での封入・仕分けのような事務作業に加えて、近隣町会の清掃や掲示板貼り替え作業などの課外活動も設定し、地域や企業・団体との連携を通じて、より豊かな社会体験を提供しています。



○「エールしながわ通信」の発行

エールしながわでは、ひきこもりや生きづらさを抱える方とその家族を支援する情報誌「エールしながわ通信」を発行しています。毎月、相談窓口やイベント、家族懇談会、学習会、体験プログラムなどの最新情報を掲載し、社会とのつながりを広げるきっかけを提供。地域で安心して暮らせる環境づくりを目指し、当事者や家族に寄り添った情報をお届けしています。

子ども若者応援フリースペース

子ども・若者の支援拠点
居場所 × 学習支援



品川区では、様々な生きづらさを感じている子ども・若者への支援として、「一般社団法人 子ども若者応援ネットワーク品川」に委託し、安心して過ごせる居場所等支援として「子ども若者応援フリースペース」事業を実施しています。(利用は無料)

○居場所事業と相談支援

学校や家庭で孤立しがちな子ども・若者が、安心して自由に過ごせる居場所を提供しています。ひとりでのんびり過ごしたり、利用者同士で交流したりするほか、専門性を持つスタッフが常駐し、個別相談やグループ活動も行っています。

○社会体験プログラムの提供

若者を対象に、オンライン配信や動画編集などのIT仕事体験や、フリースペース内での調理体験、田んぼ作業など様々な社会体験機会を提供し、社会とのつながりを育みます。

○保護者・支援者向けイベント

おや親カフェ（保護者対象）

似たような立場の保護者同士で、子育てのこと、生活のことなどリラックスして自由に語り合う場です。

おしゃべり座談会（保護者・支援者）

「おしゃべり座談会」は、子どもや若者にかかわる大人たちが、それぞれの抱える不安や問題などを、自由に語り合う小さな場です。



○ユースワーカー養成講座や子ども若者応援セミナーの実施（各年1回）

品川区では子ども・若者に関わる様々な担い手の育成や、地域全体で子ども・若者を支えるための協力体制の構築を目指しています。

子ども若者応援フリースペースは、区からの委託をうけ、ユースワーカー養成講座や子ども若者応援セミナーを企画・開催しています。

※「ユースワーク」は、子ども・若者が「やりたい!」「まなびたい!」という主体的な挑戦を、地域コミュニティ支える社会教育活動です。ユースワーカーは、子ども・若者たちと一緒に豊かな場づくりを進める実践者です。

5 中野区の取組

ひきこもり支援事業の広報

ひきこもり状態にあるご本人やそのご家族のみならず、広く区民の方にひきこもり支援窓口を知っていただくことを目的とし、ひきこもり支援啓発 Web まんが「休むことも次への一歩」および啓発動画「一人で抱え込まない社会へ～ひきこもり支援の多様性～」を制作しました。

まんがや動画が、当事者とそのご家族の、それぞれの悩みや心情を知るきっかけとなり、日々のコミュニケーションのヒントとなること、そして、地域全体にひきこもりへの理解が広がるきっかけとなるよう願っています。

○ひきこもり支援啓発 Web まんが「休むことも次への一歩」

「休むことも次への一歩」は、ひきこもり相談の専門窓口等で、実際に当事者と接している中野区社会福祉協議会と協力し制作しました。

当事者が抱える不安や悩みを描き、まんがの読み手が自分ごととして考えられる内容となっています。



中野区 HP から
Web まんが
啓発動画が
ご覧いただけます



○ひきこもり支援啓発動画「一人で抱え込まない社会へ～ひきこもり支援の多様性～」

ひきこもり経験のある方のインタビューや、令和5年度に実施したひきこもりサポーター養成講座の映像を収録した動画です。令和5年12月にJCOM中野・杉並(中野エリア)にて、放送した他、中野区公式 YouTube チャンネルで公開しています。



当事者・家族の居場所づくり

○ひきこもり当事者・家族のための居場所 カタルーベの会

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です。ボードゲーム、切手整理、ポッチャ、雑談、音楽を聴くなど、気軽に参加できます。参加者の好きなことや得意なことを活かし、映画会や音楽会、食事会などのイベントも開催しています。



※お好み焼きイベントの写真

○女子会「一期一会 女子のゆる〜いお茶会」

お抹茶、編み物、ヨガなどのちょっとした体験を取り入れ、お話が苦手な方も参加しやすいよう工夫しています。ひきこもりサポーターの協力を得て開催しています。



※編み物の手作りコースターでのお茶会の様子

○ひきこもり地域家族会 中野わの会

家族の中だけで不安や悩みを抱え込まないよう、家族同士で情報交換ができる場です。カウンセラーや心理士の方を招いた勉強会も行っています。



○ひきこもり家族向け勉強会

ひきこもりのことで悩む家族を対象にした勉強会です。講義やワークショップを通して「自分（家族）が楽になる」ヒントが見つかります。



ひきこもりサポーター養成講座

中野区では、ひきこもりや生きづらさを抱えている方の理解者を増やすために、区民向けにひきこもりサポーター養成講座を開催しています。令和7年度現在、46名の方がひきこもりサポーターとなり、各居場所等で活動しています。

普及啓発及び情報提供

区の実組や「ひきこもり相談窓口」について、広報としま特別号（令和3年10月1日号全戸配布）、広報としま生きづらさサポート特集号（令和5年10月発行全戸配布）、毎月の広報としま「ひきこもり相談窓口だより」、周知チラシ・カード・リーフレットの配布、としまテレビ、専用ホームページ「ひきこもり情報サイト」、ブログ、SNS（X旧 Twitter）など様々な媒体によって、広報・周知活動を実施しています。

広報としま生きづらさサポート特集号では、相談の流れや事例を載せたほか、気軽に相談できるように相談員からのメッセージを発信し、全戸配布しました。



広報としま生きづらさサポート特集号（令和5年10月発行）

ひきこもり支援ネットワーク会議の開催

豊島区で活動する団体が抱える課題を把握するとともに、地域でひきこもり支援に関わっている団体との連携を構築するため、令和3年10月にひきこもり支援ネットワーク会議を設置しました。現場から見たひきこもり支援のあり方について、率直に意見交換を行っています。当初は4団体でしたが、現在は当事者団体等が加わり、6団体で構成しています。今後とも官民連携による支援提供のあり方について相互理解を深めていきます。

ひきこもり合同相談会・講演会の開催

令和5年度はひきこもり支援の方向性として、家族支援の強化を進め、相談につながる仕組みをつくるために、関係機関や民間支援団体とのネットワークを積極的に活用し、より相談しやすい体制を整えることとしました。その一環として、令和5年11月にひきこもり合同相談会・講演会を開催し、家族相談や居場所の紹介、ピアによる相談、金銭面の相談などについて各ブースに分かれて相談会を行うとともに、家族支援を題材にした講演会を行いました。

令和6年度はメタバースも取り入れ、ネットワーク会議参加団体との共催で、ひきこもり当事者が活躍できる機会としてイベントを開催しました。

令和7年度は当事者やピアの立場から豊島区ならではの視点で本音を語る機会を作るため、豊島区ひきこもりフォーラムを開催しました。ひきこもり支援ハンドブックについての講演だけでなく、当窓口の利用者による体験談やメッセージの紹介、参加者同士の交流の場としてテーブルトークを開催しました。



7 板橋区の実践

「板橋区ひきこもり相談窓口」の開設

板橋区では、令和5年7月から「板橋区ひきこもり相談窓口」を開設いたしました。

窓口の支援コーディネーターが、ひきこもりの状態にある方やそのご家族のお話を伺い、不安や悩みに応じて必要な支援機関等の紹介・連携したサポートを行いながら、『これからのことを一緒に考えていく相談支援』を行っています。相談方法は、電話・来所・オンライン（Zoom）のほか、必要に応じて訪問相談・同行支援も行っています。

また、当窓口は「いたばし暮らしのサポートセンター」（自立相談支援機関）に併設しているため、金銭面や就労等の生活の困りごとについても、相談しやすい体制となっています。



ひきこもり相談窓口チラシ



相談窓口個室

ひきこもり支援に関する講演会の開催

ひきこもりやその支援に対する社会的理解を促進するため、区民向けの講演会を年3回程度開催しています。毎年9月には、板橋区のひきこもり家族会と共催で、講演会及びシンポジウム、その後に多職種チーム（ひきこもり相談窓口支援コーディネーター、区保健師、公認心理師、ピアサポーター）による個別相談会を開催しています。

ひきこもり支援情報の発信

ひきこもり相談窓口専用 ホームページ



ひきこもり支援に関する講演会・イベント、地域家族会、民間支援団体の情報を掲載しています。

ひきこもり支援リーフレット

区や都のひきこもりに関する相談支援機関をまとめたリーフレットを発行しています。



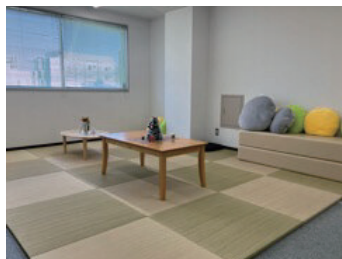
居場所「ひだまりうむ」～社会参加推進事業～

居場所ひだまりうむは、ひきこもり当事者の方の居場所として令和5年4月に開設し、令和6年9月に広い事業所「あい・リンク・プレイス」へ移転し、受け入れ体制を拡充しました。室内は、靴を脱いでくつろげる畳スペースや個別ブースを備え、ゆっくり過ごせる環境となっています。

個人で自由に過ごすフリータイムや、各種プログラム（クラフトワーク・簡易なスポーツ等）、農業体験、ひきこもり経験のあるピアサポーターとの交流等を行っており、当事者がこれらの体験を通じて、人や社会とつながるきっかけづくりを支援しています。



ひだまりうむ室内



畳敷きのくつろぎスペース



クラフトワーク（藤棚飾り）

また、同じ建物の別フロアにジョブトレーニングルーム（就労準備・就労支援）があるため、一人ひとりに応じた社会参加への一体的な支援が可能です。

ひきこもり家族教室～ご家族への支援～

ひきこもりはご本人だけでなく、ご家族へのサポートも重要です。板橋区では「ひきこもり家族教室」を開催し、ご本人のエネルギーを高めていくための話しの聴き方や対応のほか、家族のストレス対処方法について、講義やロールプレイ・グループワークを行いながら学びます。また、教室内では交流会も実施しています。他の参加者（ご家族）の対応を聞くことで、日常での関わりの工夫を考えていく機会を設け、ご家族が孤立せず、支え合っていく場をつくっています。

令和7年度 前期教室

時間 10:00～11:45 会場 板橋区保健所2階 ※ 第3回のみ居場所ひだまりうむ

	開催日	内容
第1回	4月14日(月)	ひきこもりの心模様 ～茗荷谷クラブの活動を通して～
第2回	5月12日(月)	本人とのコミュニケーションを理解する ～機能分析の視点から～
第3回	5月26日(月)	就労について ～本人が元気になるステップの視点から～
第4回	6月9日(月)	気軽にできるリラクゼーション
第5回	6月30日(月)	精神科訪問診療について ～往診を行っている精神保健福祉士からの講話～
第6回	7月14日(月)	今日からできる会話・対話 ～ロールプレイ～
第7回	8月4日(月)	自分（家族）と子の好みの違いに気づく
第8回	8月25日(月)	家族自身のゆとりを広げる
第9回	9月22日(月)	本人と交流しよう！

令和7年度 後期教室

時間 10:00～11:45 会場 志村健康福祉センター1階講堂

	開催日	内容
第1回	10月6日(月)	ひきこもりサバイバルプラン ～ファイナンシャルプランナーからの講話～
第2回	10月20日(月)	安心できる家族の関係づくり
第3回	11月10日(月)	リラックスヨガ
第4回	12月8日(月)	不安とどう付き合えばいいのか？
第5回	12月22日(月)	ワークで見える家族の距離
第6回	1月26日(月)	架空事例を基に意見交換と就労について
第7回	2月9日(月)	自分（家族）の強みやクセを見つけてみよう
第8回	2月16日(月)	本人と交流しよう！ ※プログラム変更になる場合があります
第9回	3月9日(月)	回想法 ～音楽から自分の人生を振り返る～

ひきこもり医師相談（精神科医）

精神科医による個別相談（予約制・単発）を行っています。

医療の必要性について、見立てと家族対応の助言を行います。

8 練馬区の取組

練馬区では、複合的な課題に対する支援ニーズへの対応を強化するため、令和5年度からアウトリーチ型の支援や社会参加に向けた居場所支援などの重層的な支援を開始しました。

ひきこもりへの住民理解の促進

練馬区社会福祉協議会のボランティア・地域福祉推進センター（コーナー）を、ひきこもりなど複合的な課題を抱えながらも、どこに相談したらよいかわからない方の相談窓口になっています。区ホームページ、公式X（旧 Twitter）、LINE 等で広く周知するほか、保健相談所などにチラシを配架しています。令和6年度からは、薬剤師会の協力を得て、区内薬局でもチラシを配架しています。

また、区民向けのひきこもり講演会を実施しています。講演会参加者からは「ひきこもりに関して理解が深まった」という声がありました。このほか、家族会が実施する講演会（練馬区後援）と連携し、ひきこもりへの住民理解の促進を行っています。

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
そのご家族の方

不安や悩みを 相談してみませんか

ひきこもりや生活習慣の困りごとなど、どこに相談したらよいかわからない不安や悩みなどの
後悔のないサポートもします。
地域のつながりである地域福祉推進センターが相談を受け、お困りのことと一緒に考え、
具体的な相談内容や解決策を一緒に考えます。

①ご相談を受けます
電話相談センター
電話で相談を受け付けます。

②一緒に考えます
面談・グループワーク
個別に相談を受け付けます。

③調べ・調整します
必要な機関や団体へ
調整を行います。

「心と体の健康を
サポートする」
「心の健康を
サポートする」

お問い合わせ先
練馬区社会福祉協議会
練馬ボランティア・地域福祉推進センター
練馬ボランティア・地域福祉推進センター
大塚ボランティア・地域福祉推進センター
池袋ボランティア・地域福祉推進センター

電話相談センター ☎ 03-3594-0500
面談・グループワーク ☎ 03-3594-7721
☎ 03-3594-0422
☎ 03-3594-0423

練馬ボランティア・地域福祉推進センターは、障害者サービスに関する相談も受け付けます。
（1歳未満の子どものケアについては、子ども家庭支援センター、児童福祉課までお問い合わせください。03-3594-0500）

各ボランティア・地域福祉推進センター/コーナー

練馬ボランティア・地域福祉推進センター
☎ 03-3594-0500 FAX 03-3594-1324
〒176-8512 練馬区大塚4-14-6 東武池袋線大塚駅
（池袋駅12分、徒歩10分）

池袋ボランティア・地域福祉推進センター
☎ 03-3594-7721 FAX 03-3594-7721
〒176-8512 池袋駅中央口4-6 池袋駅東口徒歩10分
（池袋駅17分、徒歩10分）

大塚ボランティア・地域福祉推進センター
☎ 03-3594-0422 FAX 03-3594-0423
〒178-8503 大塚駅西口1-1-1 大塚駅西口徒歩10分
（池袋駅17分、徒歩10分）

東池袋ボランティア・地域福祉推進センター
☎ 03-3594-0422 FAX 03-3594-0423
〒177-8501 東池袋駅東口1-1-1 東池袋駅東口徒歩10分
（池袋駅17分、徒歩10分）

※ 東池袋、東一旗駅は徒歩10分以内です。
※ 大塚駅西口、池袋駅東口は徒歩10分以内です。池袋駅東口は徒歩10分以内です。
※ 練馬ボランティア・地域福祉推進センターは、池袋駅東口から徒歩10分以内です。池袋駅東口は徒歩10分以内です。
※ その他のおひきこもり相談窓口

からげやにのりおに不便がある方

① 保健相談所 地域保健課（平日 9:30～17:15）
 練馬 ☎ 03-3592-1188 池袋 ☎ 03-3594-0424 池袋駅東口 ☎ 03-3594-0424
 大塚 ☎ 03-3594-0422 池袋駅西口 ☎ 03-3594-0423 池袋駅東口 ☎ 03-3594-0423
 池袋 ☎ 03-3594-0423 池袋駅西口 ☎ 03-3594-0423 池袋駅東口 ☎ 03-3594-0423

② 児童福祉課 児童相談所（平日 9:30～17:15）
 練馬 ☎ 03-3594-0422 池袋 ☎ 03-3594-0424 池袋駅東口 ☎ 03-3594-0424
 大塚 ☎ 03-3594-0422 池袋駅西口 ☎ 03-3594-0423 池袋駅東口 ☎ 03-3594-0423

③ 池袋駅東口ひきこもり相談窓口
 池袋駅東口 ☎ 03-3594-0423

④ 池袋駅西口ひきこもり相談窓口
 池袋駅西口 ☎ 03-3594-0423

上記各相談窓口について詳しくは、
区ホームページでもご確認ください。

練馬区ひきこもり相談窓口チラシ



ひきこもり講演会の様子

ひきこもり講演会テーマ

令和5年度

ひきこもりへの地域理解

～家族・地域にできること・できないこと～

令和6年度

親から始まるひきこもり回復

～ひきこもり当事者への家族の関わり方～

令和7年度

ひきこもりを生きる

～本人と親が傷つけあわないために～

9 足立区の取組

ひきこもりの相談と居場所の支援「セーフティネットあだち」

足立区では、知識やノウハウを有する専門事業者に「セーフティネットあだち」の運営を委託し、年代を問わずひきこもりの状態にあるご本人及びその家族に対し、相談支援等により積極的に信頼関係を築き、保つことに注力しながら、ひきこもりの本人や家族の尊厳と自己肯定感の回復を主要な目的として支援を行っています。

相談支援（平日の午前10時から午後6時まで）

対面・電話・メールによる相談のほか、ご自宅への訪問相談も行っています。ご本人や親だけではなく、きょうだいや関係機関からの相談もお受けしています。また、対象者の年齢に制限はありません（居場所支援も同様）。



令和7年4月にリニューアル。部屋全体を木目調で統一し、居心地がよく相談しやすい空間を提供

居場所支援（平日の午前10時から午後6時まで）

利用登録いただいたご本人を対象に、自宅以外の居場所を提供しています。足立区以外の方も利用できます。

- ・ゲーム、読書、描画などご本人の状態にあった活動
- ・スタッフや他の利用者とお話、交流
- ・月1回以上イベント開催（映画鑑賞、お散歩、工作等）
- ・ご自宅からの往復交通費を支給（要事前登録）

など、ご本人のニーズ・ペースに合わせて、自由に過ごすことができます。



●フリースペースの日（毎月第2・4火曜日の午後2時から6時まで）

居場所の利用には事前登録が必要ですが、「フリースペースの日」は、事前連絡や予約も不要で、居場所利用の体験ができます。時間内は入退室自由で、見学だけでも可能です。

●メタバースを活用したオンライン居場所（毎月4回開催。詳細は下記ホームページを参照）

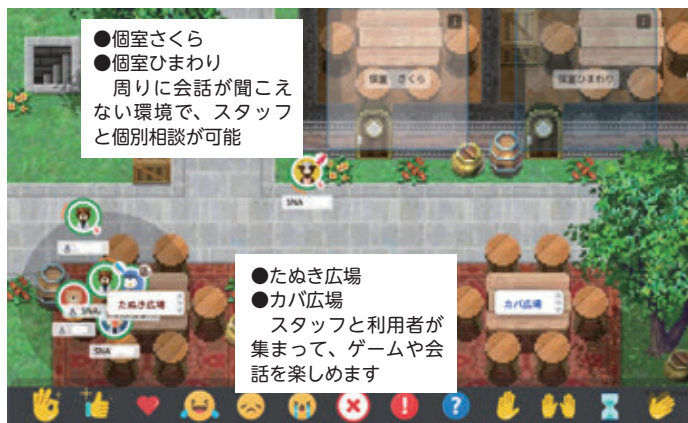
オンラインで気軽につながることを目的に実施しています。

事前に利用申込みが必要ですが、申込み後は予約・事前連絡なしで利用ができます。

ご本人・ご家族・関係者の方が利用できます。

匿名（ニックネーム）でご利用できるほか、声を出さずにチャットでのお話や居だけの利用、個別相談もできます。

※ホームページアドレス
<https://kizuki-corp.com/service/adachi-safety-net/>



福祉まるごと相談課の取組

●足立区ひきこもり支援協議会・同支援検討部会の設置

令和5年度に、ひきこもり支援の拠点の場であり、支援のあり方や支援体制の検討及び情報共有の場である「足立区ひきこもり支援協議会」を設置しました。さらに令和6年度から、同協議会の下に支援検討部会を設置し、より具体的な支援メニューの検討を行っています。

●ひきこもり支援リーフレットの発行

ひきこもり状態のご本人とご家族の方が安心して相談につながっていただくため、また、ひきこもりに対する偏見や固定観念をなくし、理解の輪を広げることを目的に、リーフレットを作成しました。区内各施設で配布しています。



●ひきこもり支援セミナーの実施

区民、ひきこもりの状態にあるご本人やその家族、支援者等に向けたひきこもりに関するセミナーを年1回開催し、理解の促進に取り組んでいます。

●総合相談会の実施

福祉まるごと相談課、福祉課、保健師、弁護士、ひきこもり支援事業者、パーソナルサポート（自殺対策）関係事業者で協働し、生活・健康・こころに関する相談などをワンストップで受けとめる「総合相談会」を年5回（1回あたり4～5日程度）開催しています。

「つなぐシート」の活用

個々の事案に対して、支援機関間での切れ目のない支援体制を確立するため、足立区では「つなぐシート」を活用しています。複数の関係機関が情報を共有し、連携して相談者の悩みをできる限り早期に解決するために、足立区で考案・作成したものです。

相談等を受けた部署が内容を記録し、相談者から個人情報のやり取りにかかる同意を得た上で、必要な支援を提供する他の機関へリレー形式でつないでいくためのツールとして利用しています。

つなぐシート

10 江戸川区の取組

ひきこもり相談支援



江戸川区では、当事者・家族の気持ちに寄り添いながらお話を丁寧に伺います。また、必要な支援機関をご紹介し、連携しながら支援を実施しています。

問い合わせ	電話、区公式ホームページからの相談フォーム、オンライン相談、LINE 相談から問い合わせができます。
相談受付	本人の状況を伺いながら支援の内容を説明します。ご家族や支援者からの相談もお受けします。
初回相談	直接面談で困りごとや不安な気持ちを聴かせていただきます。窓口やオンライン、お近くの公共施設、自宅への訪問で相談を行います。
つながり続けるサポート	相談員が、当事者・家族の気持ちに寄り添いながら必要な支援と一緒に考えていきます。状況に応じて関係機関と連携しながら伴走型の支援を行います。居場所の利用や、就労に向けた準備の支援、自立後もいつでも相談ができるようつながり続けるサポートを行います。

家族会 ～江戸川区地域家族会「エバーグリーン」～

ひきこもりの状態に悩む家族同士が集まることで、普段はなかなか話せない気持ちや思いを共有することができ、孤立することなく、一緒に悩み支えあう仲間を作ることができます。

ひきこもり相談支援員も参加し、参加者とお話ししながら相談や情報提供を行います。

当事者会「ふらっと」

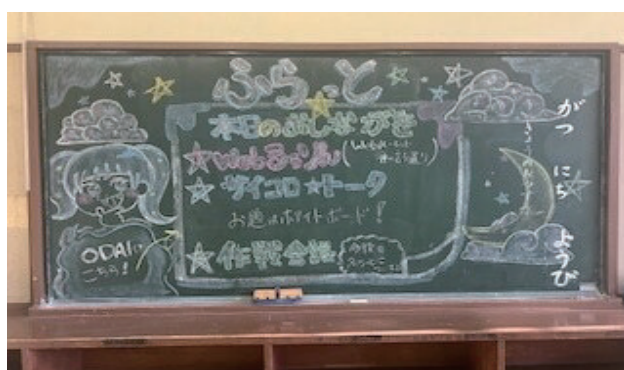
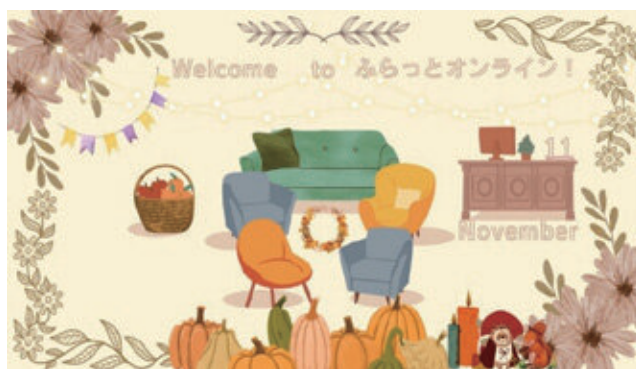
ひきこもり状態にある方に、オンラインで人と話す楽しさを、リアルで人と会う喜びを感じてもらおう居場所です。

定期的に参加しやすいように、毎月決まった曜日時間帯に、オンラインとリアルで1回ずつ開催しています。

スタッフは参加者同士が対話しやすいように、会話のきっかけや話題の提供を行います。

会の序盤には緊張感を和らげるためのアイスブレイクゲームや、参加者全員が協力して取り組むことができるワークショップを行います。

また、話したくないけれど参加したい人のために、リアル・オンライン共にリスナー席も用意しています。



当事者・家族向け対話交流会

ひきこもり専門家・当事者やテーマに応じたゲストを囲み、ひきこもりの状態に悩んでいる方やその家族と思いを語り合います。

質疑応答の時間もあり、ひきこもりへの正しい理解と知識やひきこもりの状態の方への接し方など学ぶこともできます。

メタバース居場所

ひきこもりによる社会的な孤立を防ぎ、段階的な社会参加を支援するため、オンラインとリアル会場をつなぐハイブリッド型のメタバース居場所を開催しています。

メタバースではアバター（分身）を通じて、ファシリテーターや他の参加者とチャット（音声及びテキスト）機能を使って自由に会話ができ、自宅にいながら会場にいるような感覚で交流をすることができます。



駄菓子屋居場所 よりみち屋

ひきこもりの状態にある方が安心して過ごせる空間と短時間の就労体験を行うことができる駄菓子屋が一体となった居場所です。

年齢を問わずどなたでも利用できる居場所では、ひきこもりの状態にある方と地域の方が自然につながるができます。

利用者の意見を居場所の運営に取り入れながら、ともに居心地のよい居場所づくりを行っています。



ひきこもりの状態にある人やその家族等へのサポート推進条例

ひきこもりの状態にある人やその家族等へのさらなるサポートの充実と、区民や地域への理解促進を進め、ひきこもりの状態にある人やその家族等に寄り添い、一人一人の思いが尊重され、誰もが安心して暮らせるまちを目指すために令和5年11月6日に制定しました。

【基本理念】

- 一 ひきこもりの状態にある人が、地域の一員として、その生き方及び価値観が尊重され、自分らしい暮らしを選択することができること。
- 二 ひきこもりの状態にある人等が、悩み又は不安を一人で抱え孤立することなく、区、区民等、事業者及び支援団体に相談し、その状況に応じた必要なサポート又は配慮を求めることができること。

11 八王子市の取組

重層的支援体制整備事業の実施

八王子市では、令和3年度から重層的支援体制整備事業を実施しています。その中の包括的相談支援事業では、地域住民の身近な相談窓口である「はちまるサポート」を中心に、属性や世代、相談内容に関わらず包括的に相談を受け止め、関連する支援機関同士が連携をとりながら支援を行っています。また、複雑化・複合化した課題を抱えている事例に対しては、多機関協働事業において課題をアセスメントするほか、支援会議の活用などにより庁内部署と支援機関が連携し、役割分担や支援の方向性を整理しています。

ひきこもり支援部会の開催

令和3年4月に立ち上げた「ひきこもり支援部会」では、家族会、支援機関、庁内部署が一堂に会して相互連携を深め、ひきこもりの状態にある方の社会的自立を推進するための、市のひきこもり支援の在り方について検討しています。

ひきこもり相談窓口の明確化・周知

当事者や家族が必要な際に相談できるよう、ひきこもりに関する相談窓口を下記のとおりとし、リーフレットの配布や市ホームページへの掲載により周知を行っています。

●はちまるサポート

はちまるサポートは、地域の身近な相談窓口として市内に13か所（令和7年11月時点）設置されており、コミュニティソーシャルワーカーが対面や電話により相談に対応するほか、当事者が相談窓口に出向くことが難しい場合は、訪問支援（アウトリーチ）を通して、当事者や家族と信頼関係を構築しながら、個々の状況に応じた継続的な支援を行っています。



●子どもと家庭に関する総合相談（こども家庭センター）

妊産婦及び0歳から18歳未満のお子さんご家庭に関するあらゆる相談に応じています。保護者からの相談のほか、お子さん自身からの相談もお受けしています。専門の相談員があなたといっしょに考えます。ひとりで悩まず、ほんの少し勇気を出して、相談してみてください。プライバシーは守られますので、お気軽にご相談ください。

●生活自立支援課での就労支援

生活面の支援のほか、直ちに就労が困難な方には、ボランティア活動などの社会参加の提供や一般就労に必要な知識や能力の向上を目的としたジョブトレーニングを実施しています。一般就労を目指す方には、オーダーメイドの求人開拓や就職後の定着支援を柱とした就労支援を実施しています。

●こころの健康相談（保健対策課）

こころの病気に関する悩み、困りごとなどに対し、市内在住の方、ご家族、関係機関からのご相談を受け付けています。

●若者総合相談センター

高校生世代から 39 歳までの若者が、「学校や職場で居場所がない」「誰でもいいから話を聞いてほしい」など、何でも相談できる、ワンストップ相談窓口です。ひきこもりの相談など、ご本人の状況についてのご家族からの相談も承ります。また、人と話すことに慣れるセミナーを開催しているほか、居心地よく過ごせるフリースペースを提供しています。

●高齢者あんしん相談センター

高齢者が住み慣れた地域で安心して生活できるように、必要な援助、支援を行うために設置している身近な相談窓口です。介護、福祉、医療の専門職員が配置され、総合相談支援、包括的継続的マネジメント、権利擁護、介護予防ケアマネジメントの 4 つの業務を行います。

市民セミナーの開催

重層的支援体制整備事業の一環として、令和 4 年度から地域共生社会に関する市民セミナーを開催し、学識経験者等による講演や地域団体・はちまるサポートのコミュニティソーシャルワーカーの支援活動報告を通して、ひきこもりや 8050 問題をはじめとした地域生活課題について地域住民の理解が進むよう周知・啓発を行いました。

12 武蔵野市の取組

安心して相談のできる場

武蔵野市では、令和3年4月に多様かつ複合的な相談を受けける窓口として「福祉総合相談窓口」を開設し、ひきこもりに関する相談先として明確化しました。現在、3名の福祉相談コーディネーターがひきこもり状態にある方やそのご家族からのご相談を受け止め、必要に応じて関係機関と連携したチーム支援を展開しています。

また『武蔵野市ひきこもりサポート事業それいゆ』をNPO法人文化学習協同ネットワークに委託し、15歳から49歳までのひきこもりに関する相談、社会参加のための支援を行っています。

当事者だけでなくご家族からのご相談も受けており、ニーズに寄り添った丁寧な支援を行っています。仲間との出会いを大切にしており、様々なワークショップのほか運動の苦手な方でも「みんなが楽しめる」を目標に、月1回フットサルを開催しています。



社会参加に向けた手厚いサポート

『武蔵野市ひきこもりサポート事業それいゆ』では、むさしの地域若者サポートステーションとの連携を図り、地域のイベントや団体・企業・商店会等とのつながり、就労までの中間的な場を活用し、社会参加に向けた継続的なサポートを行っています。

生きづらさを抱え、社会参加にハードルを感じている若者が働きながら学ぶ、文化学習協同ネットワークが立ち上げた「風のすみか」というコミュニティベーカリーがあります。となりのパン屋というプログラムでは、高齢者に向けた配達や販売をグループワークとして行っています。また、若者の中間的就労の場として、シェアキッチン事業「すみかふえ」をオープンし、「風のすみか」の卒業生がこれまでの経験を活かし、地域の中で活動しています。



それいゆ 家族セミナー・フォーラムの開催

家族セミナー

当事者の家族を対象とした交流の場を提供し家族の負担を軽減すること、また、情報交換の場とすることを目的とし、年に7回家族セミナーを開催しています。



【チラシ】 家族セミナー

フォーラム

年に2回、ご家族だけではなく多くの方を対象にフォーラムを実施。

講師を招いての基調講演や活動発表等を行い若者の声を中心に届けています。



【チラシ】 フォーラム

ひきこもり支援事業講演会

武蔵野市では、ひきこもりに対する正しい理解を持ち、ひきこもりは地域・社会が支えていく課題であること、当事者とその家族がひきこもりについて相談して良い悩みであると知っていただくことを目的とし、年に1回講演会を実施しています。

講演会は会場での実施に加え、動画配信も行っています。



【チラシ】 ひきこもり支援事業講演会

広域連携支援（広域連携事業）

ひきこもりなどの生きづらさを抱えた女性を対象に「ひきこもり UX 女子会」を開催しています。地元の居場所には足を運びにくいという声から、都内複数の自治体が広域で連携し居場所支援を行っています。



13 調布市の取組

調布市子ども・若者総合支援事業「ここあ」

調布市では、ひきこもりや不登校、無業などの困難を抱える子ども・若者とその家族を支援するため、相談・居場所・学習支援の3つの事業を一体的に行う調布市子ども・若者総合支援事業「ここあ」を実施しています。

「ここあ」は、子ども・若者育成支援推進法に基づく「子ども・若者総合相談センター」であるほか、「ひきこもり地域支援センター」としても位置付けており、40代以上のひきこもりの相談についても受け付けています。

相談・居場所・学習支援の3つの事業を一体的に展開することで、様々な悩みやニーズに寄り添いながら対応できる点が、調布市の特色です。



調布市子ども・若者総合支援事業「ここあ」リーフレット

調布市子ども・若者支援地域ネットワーク

調布市では、ひきこもりや不登校、無業などの困難を抱える子ども・若者とその家族を支援するため、行政機関や市内で活動するNPO法人など30の機関・団体が連携して支援を行う「調布市子ども・若者支援地域ネットワーク」を設置しています。

本ネットワークでは、各機関の相互理解と連携促進を図るため、以下の取組を行っています。

○事例紹介

年3回開催している本会議において、3団体ずつ連携事例等を紹介

○施設見学会

各構成機関のスタッフを対象とした施設見学会を実施

近隣の施設をグループ化し、複数のコースを設定のうえ実施している。

毎年、延べ50人程度が参加

○講演会・シンポジウム

毎年、子ども・若者支援に関連するテーマを設定し、市民や支援者など、どなたでも参加できる講演会やシンポジウムを開催。オンライン同時配信やアーカイブ配信も行っている。

○紹介動画

相談窓口を有する構成機関を対象に、1～2分程度の紹介動画を制作し、市公式 YouTube にて配信



再生リスト

○子ども・若者とその家族を対象としたチャット相談事業

調布市はNPO法人「あなたのいばしょ」と連携し、令和7年7月1日(火曜日)から、調布市の子ども・若者とその家族を対象としたチャット相談事業を行っています。チャットは、24時間365日、いつでも無料・匿名で利用することができます。

○リーフレット

各相談窓口の支援内容等を周知するため、本ネットワークのリーフレットを作成。卒業前の中学3年生全員や二十歳のつどい参加者にリーフレットを配布している。市立小中学校の児童・生徒の保護者には情報提供システム「すぐー」で配信している。

調布市の子ども・若者のみなさんへ

なんだからモヤモヤする 誰にも言えない悩みがある 誰かに話を聞いてほしい 泣きたい気分のとき

無料 匿名

ひとりでも悩まないで 24時間365日いつでもチャットで相談できます

調布市ではNPO法人「あなたのいばしょ」と連携し、チャット相談サービスを行っています。24時間365日いつでも利用できます。学校のこと、友達のこと、家のこと、どんなことでもOKです。お名前が伝わらなくても大丈夫、無料で使えます。あなたの気持ちを大切にします。

相談方法はオンライン

スマホやタブレットから起動のQRコードを撮影し「はい」にタッチするだけで、チャットが起動し、あなたの悩みを聞いてくれます。「調布市」チャット相談と検索すれば、そのページからチャット相談に入ることができます。お名前が伝わらず、ご家族の方や保護者の方にもお伝えすることができます。

お問い合わせ先 調布市子ども生活課児童青少年課 ☎042-481-7536 ✉jidouse@city.chofu.lg.jp

ひとりでも悩まないで！ 大切なためにも、誰かに話を聞いてほしい！

調布市内の相談&サポート

調布市ではNPO法人「あなたのいばしょ」と連携し、チャット相談サービスを行っています。24時間365日いつでも利用できます。学校のこと、友達のこと、家のこと、どんなことでもOKです。お名前が伝わらなくても大丈夫、無料で使えます。あなたの気持ちを大切にします。

ご本人やご家族の悩みの相談・支援

調布市ではNPO法人「あなたのいばしょ」と連携し、チャット相談サービスを行っています。24時間365日いつでも利用できます。学校のこと、友達のこと、家のこと、どんなことでもOKです。お名前が伝わらなくても大丈夫、無料で使えます。あなたの気持ちを大切にします。

調布市子ども・若者支援地域ネットワークリーフレット

14 町田市の取組

町田市保健所を中心とした地域支援ネットワークの構築

町田市では、保健所において、当事者や家族の相談・支援を行っています。2012年度から2016年度までの5年間は、「まちだ未来づくりプラン」の重点事業として、ひきこもり者支援体制推進事業に取り組みました。

また、2015年度からは、保健医療、福祉・居場所、就労、教育の各分野の関係機関が参加し「ひきこもりネットワーク会議」を開催しています。この会議では事例検討やグループワークを行い、関係機関の役割や取り組み等の相互理解や連携を深めています。

2016年度には、関係機関と共に「町田市ひきこもり者支援イメージ図」を作成しました。

保健医療、福祉・居場所、就労、教育などの分野ごとに利用できる社会資源をまとめたものであり、市民が相談する際に活用されています。

当事者・家族向けのグループワーク

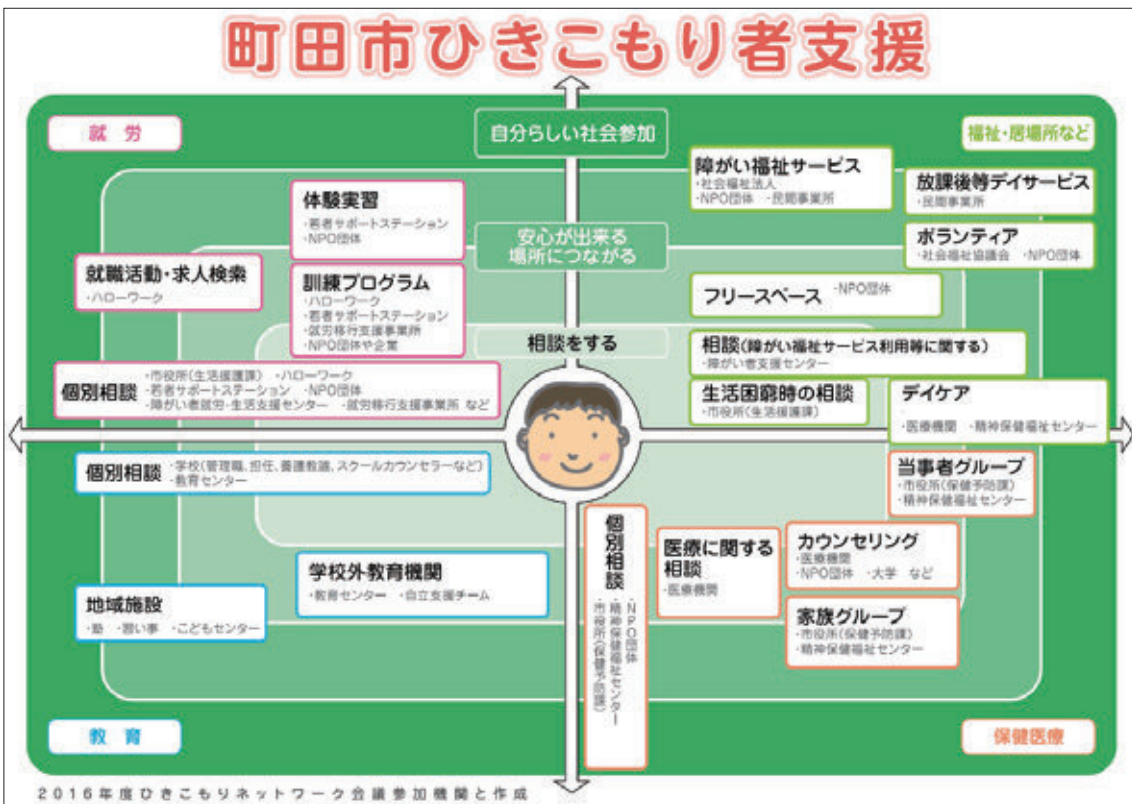
町田市保健所では、当事者及び家族向けのグループワークを開催しています。

当事者向けのグループワークは、回復途上にあるひきこもりの状態にある当事者が、安全な環境で他の参加者と交流や活動を重ね、社会参加の足がかりとすることを目的として行っています。

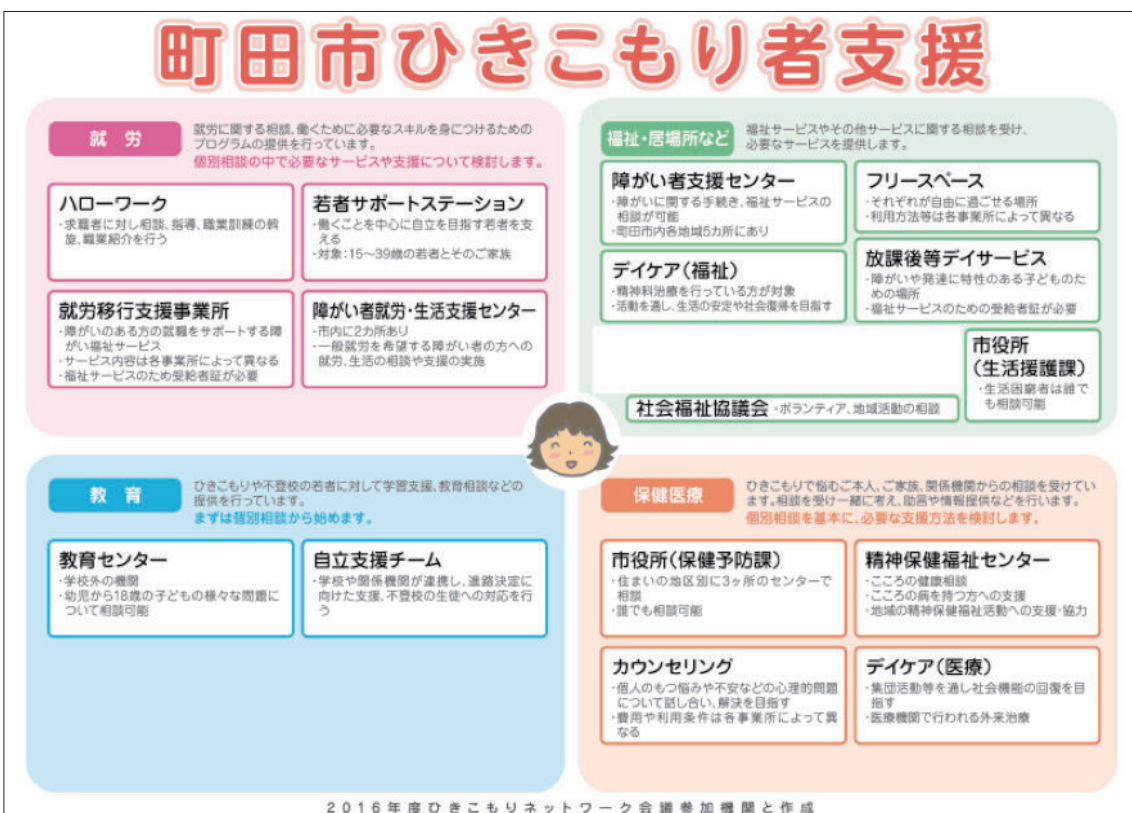
家族を対象としたグループワークは、親自身が、当事者とのコミュニケーションや対応方法を振り返り、親子関係や夫婦関係の課題について考え、当事者の回復に向けての気付きを得ることを目的として行っています。

グループワークを実施することにより、当事者・家族が相談しやすい環境づくりを行うとともに、個別支援との両輪による支援を行っています。

【町田市ひきこもり者支援イメージ図】(表面)



【町田市ひきこもり者支援イメージ図】(裏面)



※各機関の活動内容は変更している場合があります。

15 日野市の取組

ひきこもりに関する支援

日野市のひきこもりに関する窓口はセーフティネットコールセンターです。セーフティネットコールセンターは「福祉の初期総合相談窓口」として、ひきこもりに限らず、様々な困りごとの相談支援を行っていますので、関係部署や関係機関との連携がスムーズに行えることが強みです。

ひきこもりの状態にある方やその周囲の方にとって、まずは相談しやすい環境を整えることを大切に、困りごとの解決と、生きづらさの解消を目指しています。

ひきこもり支援事業で行っている5つのコンテンツ

- ①相談（対面・オンライン・訪問） ②セミナーの開催 ③居場所の運営や紹介 ④広報活動
- ⑤日野市ひきこもり家族会との連携

①相談

- ・専門の相談員による相談（対面・オンライン）（予約制）

日野市ではひきこもり対策支援事業の一環として、年間を通して相談会を開催しています。ひきこもり支援に携わる相談員（社会福祉士・精神保健福祉士）がお話しを伺い、関係機関と連携しながら、ひきこもっている本人の生きづらさを解消する方法を共に考えます。ご自身に合った相談体系をご予約下さい。

オンライン個別相談会	ひきこもり・生活の悩み個別相談会	ひきこもり・生活の悩み出張個別相談会
相談方法：オンライン ZOOMによる相談	日ごと：毎月第3水曜日	日ごと：日野市HP参照 年4回 土曜日開催
対象：ひきこもりなどの状態にある 当事者の方 遠方に住んでいる等の理由で 来場が難しいご家族の方	時 間：①10:30-12:00 ②13:00-14:30 ③15:00-16:30 ※各回1組、事前予約制	時 間：①10:30-12:00 ②13:00-14:30 ③15:00-16:30 ※各回1組、事前予約制
日ごと：上記ひきこもり個別相談会と 同じ	会 場：日野市役所内 会議室等	会 場：福祉支援センター 1階 第2会議室
申込方法：日野市HP	申込み：電話、窓口、日野市HP	申込み：電話、窓口、日野市HP

- ・セーフティネットコールセンターでの相談（対面・電話）（予約不要）

※その他必要に応じて、訪問や同行支援も行っています

②セミナーの開催（年2回）

セミナーは、相談や支援に抵抗のある方にも参加しやすくセーフティネットコールセンターを知っていただく貴重な機会となっています。

※過去のセミナー「Z世代も楽じゃない」「日野市の8050問題を考える」等

③居場所づくり

居場所



IBASYO・META場

たきあいあい(週2回)

- 個別相談
- フリースペース
(お茶会・ボードゲームなど)
- 作業体験
(家のメンテナンスなど)
- 畑づくり など





ひきこもり UX女子会



みらいと高幡

IBASYO・META場
たきあいあい
ひきこもりUX女子会
みらいと高幡

- (R8.6月まで実験実証中) オンライン上の「**いばしょ めたば**」
ご自宅等安全な場所に居ながら、アバターを使用し、声での参加、チャットのみでの参加、
見ているだけと、参加方法を選ぶことができ、自分のペースで人との交流ができる場です。
- たきあいあい：個別相談などで相談につながった方などを対象に、安心感を大切にしたい隠
れ家的居場所を週に2回開催しています。
- ひきこもりUX女子会：複数の自治体と広域で連携して、女性の当事者会を開催しています。
また、年齢や性別を問わずひきこもりに関心のある方向士が交流できる「つながる待合室」
も同時開催しています。
- みらいと高幡：くらしの自立相談支援窓口「みらいと」に併設したみんなの居場所。子ど
もから大人までを対象とした居場所を週5回開催しています。

④広報活動

情報を必要な方に届けることは、大切な支援であると考えています。
広報ひの、日野市ホームページ、LINE や X 等の SNS やデジタルサイネージ、チラシによる
情報発信、各種マスコミに向けたプレスリリースも積極的に行っています。
日野市 HP：<https://www.city.hino.lg.jp/kurashi/sumai/1012318/index.html>

⑤日野市ひきこもり家族会との連携

日野市ひきこもり家族会は、ご家族が運営しており、当事者、もと当事者、ご家族、支援者
等が懇談形式で自由に想いを語り合い、交流する場所となっています。
また、ひきこもりセミナーは家族会と共催で開催しています。

16 国立市の取組

ひきこもり施策のコーディネート部門

国立市では、18歳以下は「くにサポ（子ども家庭部）」で、19歳以上は「ふくふく窓口（健康福祉部・生活困窮者自立相談支援機関）」で相談を受け付けています。個別対応の他、各専門機関、専門窓口へおつなぎしています。

国立市ひきこもり家族会「ここから」

平成30年4月に国立市社会福祉協議会が家族会を立ち上げ、初年度の家族会参加者の中から、家族会自主運営に携わってくれるご家族と地域の支援者で世話人会が発足しました。当事者や専門家をお招きする勉強会を行い、勉強会の感想や日常の思いを分かち合う「定例会」と、少人数でのんびりお話をする癒しの場である「親の居場所」を開催しています。参加者は市内在住者に限りません。



定例会

ひきこもりに関する勉強会、情報交換の場

生きづらさを抱える当事者に対して、家族がどのように向き合い、どのように関わればよいのか、共に学び、考える、情報交換の場。

日時：概ね第1土曜 場所：くにたち福祉会館



親の居場所

少人数でのんびり、お茶とお話し、癒しの場

お互いゆっくり話す、聞く。愚痴を言ってみたり、アドバイスをもらったり。話すだけ、聞くだけで楽になったり、元気が出たり、すっきりしたり。家族のための居場所。

日時：毎月第2木曜日 場所：ひらや照らす



生きづらさを抱えた方の居場所「からふらっと」

令和2年8月より「ひきこもりなど生きづらさを抱えた方たちの日中の居場所を作りたい」という提案をきっかけに作られた当事者会です。国立市社会福祉協議会が協同して開催しています。日中の居場所という目的で開かれ、陶芸・ゲーム部・地域のごみ拾い活動を行ったり、農園を借りて当事者に生産から販売まで関わってもらったりしています。また、毎月最終木曜日の17時からは少人数で対話交流できる「夕方からの居場所」を実施しています。

超短時間就労事業

令和3年11月から生きづらさを抱える当事者やしょうがいの有無に関わらず一般就労に向けて一歩踏み出す機会として、国立市社会福祉協議会と雇用契約を結び、1時間から2時間程度のお仕事をしていただき、賃金を支払う事業です。比較的、簡単な業務内容となっています。

つながる農園「くにたち陽向菜縁」

令和3年にスタートした国立市社会福祉協議会が管理・運営する交流農園です。子どもから高齢者、また多様な背景をもつ市民と一緒に活動したり、居場所として参加できる場所です。農作業経験の有無は問いませんし、興味があってもなくても気軽に参加できます。居心地の良い農園を目指しています。

就労体験・就労訓練先の開拓・マッチング事業

市内在住に限らず、ひきこもりなど生きづらさを抱えている人、就労から遠ざかっている人、短期就労を繰り返している人などを対象に、就労体験や就労訓練を通して社会とのつながりを持つきっかけ作りを行っています。体験・訓練の場は国立市内の企業、事業所、社会福祉法人などで、令和6年度から市の委託を受けて国立市社会福祉協議会が実施しています。賃金の支払いはありませんが、当事者が「自分にもできるかも」と思えるよう、短い時間、短い期間（最長3ヶ月）での体験を行い、スモールステップを経て社会参加を目指していく取り組みです。

生きづらさを抱える
当事者・経験者の居場所

からふらっと

colorful + flat

どくが笑ひし
泣きやあま
涙はなないきせ

誰かちょっと
話してみたいな

人と話すのが苦手
けどどー
繋がりたいな

ひきこもりや発達障害など、
生きづらさを抱える方が安心して入れる居場所を
当事者・経験者の皆さんで作ってみたいと思っています。
少しだけ一歩踏み込んでみませんか？
お気軽にどうぞ お持ちしています。

開園した、ゆっくゆっくからふらっとへ遊びに来てください

場所：くにたち福祉会館【対面】
【第一会場内】国立市立福祉会館【対面】
【第二会場内】国立市立福祉会館【対面】

※事業内容が変更された場合はお知らせいたします

お問い合わせ
電話 042-580-0294 【メール】 info@karaflat.com

つながる農園、
「くにたち陽向菜縁」へようこそ

つづら・つららう 育てる つくる

「くにたち陽向菜縁」は、生きづらさを抱える当事者やしょうがいの有無に関わらず、一般就労に向けて一歩踏み出す機会として、国立市社会福祉協議会と雇用契約を結び、1時間から2時間程度のお仕事をしていただき、賃金を支払う事業です。

お問い合わせ
電話 042-580-0294 【メール】 info@karaflat.com

国立市とくにたち社協が、
人手がほしい企業と、働く体験や訓練をしたい方の
出会いをお手伝いします。

こんなことで悩んでいませんか？

- 企業で、人手がほしい、人材不足の悩みに合わせて、業務内容に合わせた求人を求めている。
- 企業で、人手がほしい、人材不足の悩みに合わせて、業務内容に合わせた求人を求めている。
- 企業で、人手がほしい、人材不足の悩みに合わせて、業務内容に合わせた求人を求めている。

生きづらさを抱えている人や、短期就労の経験のある人など、
多岐にわたる方々を実現できるソーシャル・インターローションの社会を目指して、
国立市とくにたち社協が取り組んでいます

企業・事業所
社会福祉法人など

働く体験や
訓練をしてみたい方

国立市
くにたち社協

【お問合せ、ご相談はこちらまで】
国立市社会福祉協議会 地域福祉部
〒201-8501 国立市本町1-1-1 電話 042-580-0294

17 狛江市の取組

若者の相談窓口を設置

市役所にて月2回程度、様々な状況の中で生きづらさを抱える若者（概ね15歳～39歳程度）の各種相談について、専門の相談員が対応する相談窓口を開設しています。ご本人以外にも、ご家族・ご友人などからのご相談もお受けしています。

相談者一人ひとりに寄り添い、相談者に必要な情報提供等を行います。また、必要に応じて継続的な相談支援を行うほか、各関係機関と連携した支援を行っています。



【チラシ】 狛江市若者相談事業

家族会のネットワーク

市内で活動する家族会3団体と市社協のコミュニティソーシャルワーカーが協力し、ひきこもりに関する狛江市の地域支援情報を1つのリーフレットにまとめました。

保護者の会 おやおや

集団が苦手な子供の事で悩んでいる!困っている!共感できる人と繋がりたい!そんな方どうぞお越しください。

専門家がいるわけでもなく、何かを解決する場でもありませんが、おしゃべりしているとストレス解消にもなり、色々な事に気づくことも出来るのではないのでしょうか?皆さんとともに楽しめる居場所づくりができると良いなと思っています。

★おしゃべり会

毎月1回程度 出入り自由
ニックネームのみで参加可
<会場>あいとびあセンターなど

★勉強会

年4回程度講師をお招きして開催

★刺繍教室

毎月1回 講師料1,000円+材料費



<問い合わせ>

oayaoyakomae@gmail.com



ごはん+居場所おかえり 不登校を考える親の会

我が子が学校へ行かない、行きたくない、行きたくても体調不良などで休みがちになるなど、不登校・登校渋りで悩んでおられる方はいらっしゃいませんか?

2018年12月から、そうした同じ悩みを持つ保護者が集まり、日ごろの思いを話したり聞いたりする場を開いています。私たちの気持ちが楽になれば、子どもたちの気持ちを考える余裕も生まれてくると思います。

毎月1回
<会場> 狛江市中央公民館など

神戸大学名誉教授、広木克行先生を迎えての勉強会や交流会なども実施。



<問い合わせ>

090-1208-3823

okaeri2017@gmail.com



こまえ家族会 かめのよりみち

身内にひきこもり状態の方がいるという家族の会で、少人数でゆったりとした雰囲気です。特に対象年齢などは決めておらず、長期のひきこもりの親御さんも参加されています。匿名でも1回限りのご参加でもOKです。同じ悩みを抱える家族の立場同士で日ごろの悩みを分かち合ひましょう。新たな気づきが得られる場合もあります。お気軽にお越しください。

偶数月の第3金曜日 13:30~15:30
<会場> よしこさん家(元和泉3-10-4)

講師を招いた勉強会なども不定期で開催。

※子ども・若者の居場所活動を行う市民団体「タルトタタン」が運営しています。



運営団体「タルトタタン」のHPにつながります

<問い合わせ>

komae.tartatatin@gmail.com

03-3488-0313

(狛江市社協コミュニティソーシャルワーカー直通)



家族会3団体が合同で発行した地域資源情報リーフレット(一部)

多世代・多機能型交流拠点「ふらっとなんぶ」



長年空き家となっていたお宅を市で借上げ改修し、地域の方が誰でも出会い関わりあうことのできる居場所として、令和5年3月に開設しました(運営:市社会福祉協議会)。コミュニティソーシャルワーカーも常駐し、悩みや困りごと等についての相談を受けています。中には、不登校や生きづらさを抱えた当事者が、ふらっとなんぶでのボランティアや趣味活動を通じて、社会との接点を作るために利用するケースもあります。

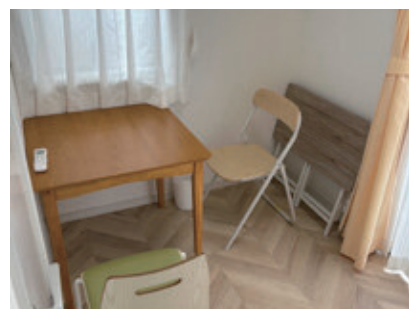
また、毎週水曜日は12時～17時まで心理系の有資格者による市民活動として『子ども若者ルームタルトタタン』(主に10代～20代が対象)を開催しています。活動は、フリースペースの提供と相談受付となります。



外観



1階リビング



2階相談室

重層的支援体制整備事業「福祉のつながりシート」

「ちょっと気になるな」「支援が必要そうだな」と思う人がいても、どこに相談したら良いのか、何を伝えたら良いのかわからないという場合があります。こうした人や世帯を取りこぼすことなく支援機関に繋ぎ、包括的に支援をしていくことを目的として「福祉のつながりシート」を作成しました。つなぎ先がわからない場合は、この「福祉のつながりシート」に記入し市に提出をしていただくことで、適当な支援機関につなげることができます。また、紙ベースでの提出以外に、スマートフォンから入力、提出(Logoフォーム)をすることもでき、「福祉のつながりシート」の活用がしやすくなるよう工夫をしています。

18 西東京市の取組

「ひきこもり支援係」の新設

西東京市では、令和7年7月に「地域共生課ひきこもり支援係」を新設し、生きづらさを感じている方やそのご家族などからの相談窓口をわかりやすくするとともに、ひきこもり支援コーディネーターを配置し、自立相談支援機関や地域福祉コーディネーター等と連携しながら、一人一人のペースに合わせた伴走支援を行っています。

居場所づくり

令和7年7月より公設高齢者施設（デイサービス）の跡地を活用し、生きづらさを感じている方や社会における人や場とのつながりが希薄となっている方が様々な出会いをとおして次の一歩を踏み出すきっかけとなる居場所の拠点（谷戸分庁舎）の運用を開始しました。幅広い年代に対応できる居場所づくりや就労準備支援事業における活動プログラム等を実施しています。

運用にあたっては、市担当者のみではなく、各関係機関及び参加者等からも意見や協力を賜り、“皆で一緒に創り上げていく”ことを目指しています。



正しい理解への普及啓発

ひきこもりへの正しい理解を促し、偏見等のない地域づくりをすすめることを目的として市報やホームページ等での周知、講演会やイベント等による普及啓発を実施しています。



家族セミナーの開催

同じ悩みを抱えるご家族同士が集い、ともに学び考え、さらに交流を図ることで、ご家族の孤立感・孤独感を和らげ、ご家族自身が安心して過ごせるようにすることを目的としたセミナーを実施しています。家族セミナーには、市担当職員だけでなく、ひきこもり支援事業委託事業者のほか、地域福祉コーディネーターや就労準備支援事業支援員等も参加し、情報提供と連携等を図ることで、セミナー開催後の継続した支援に繋がった事例もありました。



社会参加に関する調査（ひきこもり実態調査）の実施

西東京市では、ひきこもり状態にある方の生活状況やニーズ、課題等を把握・分析し、今後のひきこもり支援施策等に反映するための基礎資料とすることを目的とし、市民等を対象に暮らしぶり、外出頻度、就労状況等の社会参加に関する調査を実施しました。また、日頃からひきこもり状態にある方やその家族等と関わる可能性のある関係機関を対象とした調査もあわせて実施しました。

報告書の詳細は市ホームページに掲載しています。

< URL >

https://www.city.nishitokyo.lg.jp/siseizyoho/sesaku_keikaku/kakusyuresearch/hoken/syakaisankanikansurutyousa.html



19 大島町の取組

若者自立サポートステーション「ロケット」

当事者の居場所として、若者自立サポートステーション「ロケット」を設置し、毎週活動しています。

支援の対象者：おおむね 18 歳から 49 歳までの当事者
※民生委員からの情報をもとに支援の対象者を拡大

支援の内容：対象者に合った支援方法を提供
屋内作業（看板製作、ミシン作業等）、
屋外作業（個人農園での農業体験）など

活動事例



看板製作



置物制作



ミシン作業



ミシン作業の作品