

東京都ひきこもりサポートネット

東京都のひきこもり相談窓口で、ひきこもりについての相談を受け付けています。

対象 ご本人とそのご家族、ご友人など

① 電話相談 (匿名相談可)

月曜日～土曜日 10:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)

☎ 0120-529-528

② メール相談 (匿名相談可)

ホームページから24時間受付
原則として、3営業日以内に返信



③ 訪問相談

お申し込みは、お近くの健康福祉センター
又は板橋区ひきこもり相談窓口へ

④ 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。

⑤ ピアオンライン相談 (匿名相談可) ※事前予約制

ピアサポーター (ひきこもりのご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。
電話又はメールにてご連絡ください。

若ナビα 東京都若者総合相談センター

人間関係や日々の生活、将来の不安など様々な相談

対象 東京都にお住まいのおおむね18歳以上の若者とご家族等

① 電話相談 11:00～23:00 (受付は22:30まで)

※日曜日・祝日・年末年始を除く

☎ 03-3267-0808

② LINE相談

アカウント名
「相談ほっと LINE@東京」
(相談時間は同上)



③ メール相談 24 時間受付 3～7 日以内に返信

いたばし若者サポートステーション

個別相談 (スタッフ/キャリアコンサルタント)、臨床心理士による就活こころの相談、各種セミナー等、就労準備～職場定着まで一貫したサポートを行っています。

対象 就労意欲のある15～49歳の方、その保護者

開設日時 火曜日～土曜日 (祝日・年末年始を除く)

10:00～17:30 (受付は16:30まで)

☎ 03-6915-5731



板橋区ひきこもり相談窓口

対象 板橋区在住のひきこもりの状態にあるご本人と、そのご家族

受付時間 月曜日～金曜日 9:00～17:00
※祝日・年末年始 (12/29～1/3) を除く

☎ 03-6909-6218

住 所: 板橋区栄町 36-1 板橋区立グリーンホール4階
(いたばし暮らしのサポートセンター板橋本部併設)

相談方法

電話相談

まずはお気軽にお電話ください。支援コーディネーターがあなたの悩みを聞いた上で一緒に考えていきます。

オンライン相談 (予約制)

Zoomを使用したオンライン相談です。ご自宅のパソコンやお持ちのスマートフォンからお話しができます。

相談時間 下記の時間帯からご希望の枠を選択してください。

午前1 (9:30～10:30) 午前2 (11:00～12:00)

午後1 (13:00～14:00) 午後2 (15:00～16:00)

申込 電子申請サービス
「ひきこもりオンライン相談予約申し込み」
*インターネット環境や通信料は
相談者様負担となります。



来所相談 (予約制)

窓口での対面相談です。
ゆっくり話せる相談室をご用意しています。

場所 ひきこもり相談窓口
(いたばし暮らしのサポートセンター板橋本部内)
*いたばし暮らしのサポートセンター赤塚分室と志村分室でもご相談できます。

訪問相談 (予約制)

必要に応じて、ご家庭への訪問や同行支援も行っておりますのでご相談ください。

ひきこもり相談窓口ホームページ

相談窓口の利用案内のほか、「ひきこもり支援に関する講演会・イベント情報」や「家族会・当事者会・民間支援団体の紹介」をしています。



ひきこもり について、 悩んで いませんか?



ひきこもりに関する
悩みや生きづらさ、
抱え込まず、
相談してみませんか?

ご本人

ご家族



人に会いたくない
家にいてもイライラして
落ち着かない

今の状態から
一歩踏み出したいが、
どこに相談したら
よいかわからない

話せる相手がいない、心細い



子どもに
どう接したらいいか
わからない

悩み続けて、
家族も疲れてしまった

将来が不安で
たまらない

子どもの
不登校の悩み...

教育支援センター・成増教育相談室

心理相談 お子さんの成長にともなって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。※相談は電話予約制



※予約受付：月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く）9:00～17:00

対象 区内在住の3歳（年少児相当）から18歳までのお子さんとその保護者の方および区立小中学校在学の児童・生徒とその保護者の方

教育支援センター ☎ 03-3579-2197（予約制）

開設日時 月曜日～土曜日（祝日・年末年始を除く）9:00～17:00（火曜日は19:00まで）

成増教育相談室 ☎ 03-3975-9693（予約制）

開設日時 月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く）9:00～17:00

子ども家庭総合支援センター



子どもなんでも相談 子育ての不安や悩み、困っていること、分からないことなど、お子さん本人からの相談も含めてなんでも相談できます。

対象 18歳未満の子ども、その保護者など

受付時間 24時間 365日 ☎ 0120-925-610

発達障がいについて
心配ごとがある...

あいポート 板橋区発達障がい者支援センター



相談（日常生活や対人関係の困りごと、ひきこもり状態、福祉サービスの利用、精神科の受診等に関すること等）、社会参加訓練、家族支援等
※継続支援は発達障害の診断確定した方のみとなります。

対象 区内住で概ね16歳以上の発達障がいのある方（疑いのある方）、そのご家族等

電話受付 火曜日～土曜日（祝日・年末年始を除く）10:00～17:00

※相談は電話予約制 ☎ 03-5964-5422

おとしより相談センター



地域に暮らす高齢者の介護予防や日々の暮らしを様々な側面から総合的に支援。

高齢者本人だけでなく、家族や地域住民の悩みや心配ごとの相談も受付。おとしより相談センター区内計19か所。お住まいの地域を担当するおとしより相談センターをご利用ください。

開設日時 月曜日～土曜日（祝日・年末年始を除く）9:00～17:00

おとしより保健福祉センター ☎ 03-5970-1111（代表）

今後の生活が不安...
仕事に困っている...

いたばし暮らしのサポートセンター

生活・家計・仕事に関する困りごと・悩みについての総合相談窓口です。



一人ひとりの状況に合わせた支援プランを作成し、解決に向けた支援を行います。

自立相談支援 **就労準備支援** **家計改善支援** 等

開設日時 月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く）9:00～19:00

☎ 03-6912-4591

分室 **開設日時** 月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く）9:00～17:00

赤塚分室 ☎ 03-6904-1332

志村分室 ☎ 03-5948-7088

板橋区ひきこもり相談窓口

ひきこもりに関する悩みや不安についての相談

支援コーディネーターが、お話を伺いながら、これからのことを一緒に考えていきます。必要な支援機関等のご紹介と連携したサポートも行います。

対象 区内住のひきこもりの状態にあるご本人とそのご家族

開設日時 月曜日～金曜日 9:00～17:00（祝日・年末年始を除く）

☎ 03-6909-6218



外出するきっかけや
居場所が欲しい...

居場所「ひだまりうむ」

ご自宅以外で、安心して過ごすことのできる居場所です。
靴を脱いでくつろげるスペースや個別ブースもあります。

対象 「板橋区ひきこもり相談窓口」に相談している、15歳以上（義務教育終了）の方

開設日時 月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く）9:30～16:00（昼休 12:00～13:00）

フリータイム（パソコン利用可）、茶話会、工作・体験活動、農業体験等
※ひきこもり経験があるピアサポーターとお話し・相談ができます。

ひきこもり家族教室



ひきこもりへの理解と回復のための日頃の関わりについて、講座・交流会を通して学びます。

対象 ひきこもりに関する悩みを持つ当事者のご家族

開催 年 / 前期・後期で、各全9回程度の講座

場所 板橋区保健所・健康福祉センター

申込 お近くの健康福祉センター、又はひきこもり相談窓口へご相談ください

こころ（精神）・
身体の健康について
不安・悩みがある...

健康福祉センター



区民のこころと体の健康に関する
相談を受け付けています。

開設日時 月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く）9:00～17:00

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

ひきこもり相談

精神科医によるひきこもりに関する個別相談（予約制）

ご本人又はそのご家族を対象に、精神科医によるひきこもりに関する個別相談をお受けします。

対象 ひきこもりのことでお困りの当事者及びそのご家族

開催 各健康福祉センター 月1～2回

場所 健康福祉センター

申込 お近くの健康福祉センターへご相談ください

いたばし総合ボランティアセンター

ボランティア・社会参加に関する相談ができます。

相談日時 火曜日～土曜日（年末年始を除く）9:00～17:00

☎ 03-5944-4601

