

このようなことで 困っていませんか？

ご本人のお悩み

多くの方が焦りや不安を抱えています。

- 人と会るのが苦手
- 家から出てみたいけれど不安な気持ち
- 一人暮らしをしたいけれど、
どうしたらよいかわからない



ご家族のお悩み

今後どうしたらよいのか、
ご家族も深く悩むことがあります。

- 子どもがひきこもっている
- 子どもにどう接していいかわからない
- 将来が不安



悩みを抱えていると、
とてもつらい気持ちになりますね。
自分らしく、安心して暮らせるよう、
私たちがじっくりお話を聞き、一緒に考えます。

お電話・メールで
ご相談ください

対象者 世田谷区にお住まいの方やその家族
相談料 無 料
開設日 月曜日～金曜日 9:00～17:00
休業日 土日・祝日・年末年始

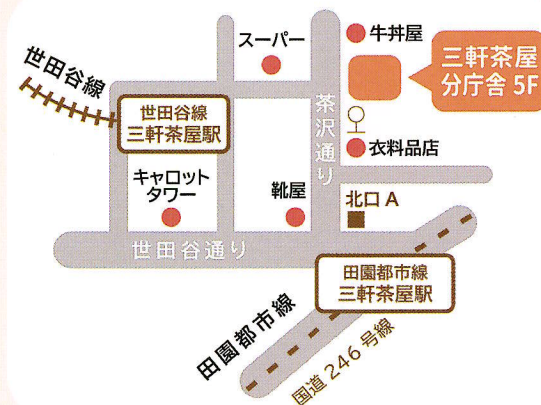
メールアドレス
QRコード ▼

TEL 03-5431-5354

FAX 03-5431-5357

メール link.setagaya@setagayashakyo.or.jp

住 所 〒154-0004 世田谷区太子堂2-16-7
世田谷区役所三軒茶屋分庁舎5階



※電車 東急田園都市線「三軒茶屋」駅 北口A下車 徒歩3分
東急世田谷線「三軒茶屋」駅下車 徒歩3分
バス 茶沢通り「三軒茶屋」 徒歩1分
※駐輪場・駐車場はありません。

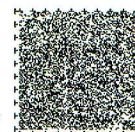
世田谷ひきこもり相談窓口「リンク」



ひとりで悩んでいませんか？
あなたの声を
私たちに聞かせてください。



※右のマークは
音声コードです。
音声でご案内を
聴くことができます。



ひきこもりとは

さまざまな要因によって、社会参加の場がせばまり、就労や就学、人との交流など、自宅以外での生活の場が長期に失われている状態を指します。
近所の買い物には外出できる方、必要な時以外はほとんど自分の部屋で過ごしている方など、年齢やひきこもっている状況はさまざまです。

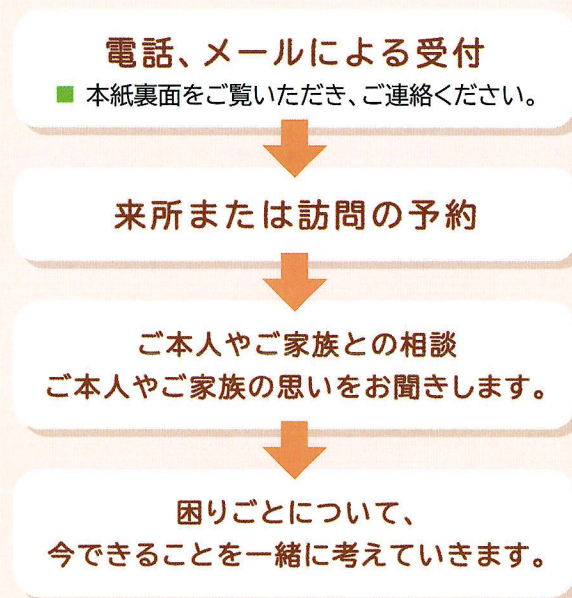
一人ひとりの背景や思いは違います。
それぞれの人への理解が必要です。



ひきこもり相談窓口について

ご本人の年齢は問いません。
ご家族や周囲の方からの相談も受け付けます。
まずは、気兼ねなくご連絡ください。

相談の流れ



世田谷ひきこもり相談窓口を運営する機関

ぱらっとホーム世田谷

「仕事」「お金」「ココロとカラダ」のことなど身の回りの様々な困りごとを一緒に考えます。
家計相談や法律相談、転宅支援、就労に向けた準備プログラムなどを行います。

開設時間：9:00～17:00
休業日：土・日曜、祝日、年末年始
電話：03-5431-5355 Fax：03-5431-5357
<https://platsetagaya.jp>

メルクマールせたがや

不登校・ひきこもり等生きづらさを抱える若者と
そのご家族に公認心理師等の専門スタッフが寄り添います。

開設時間：10:00～18:00
休業日：日曜、祝日、年末年始
電話：03-3414-7867 Fax：03-6453-4750
<https://3cha.tokyo>

ひきこもり相談窓口専用ページ



<https://www.platsetagaya.jp/hikikomori.soudan>

※相談内容によって、関係機関と連携・協力しながら進めます。