

東京都子供・若者支援協議会 連絡調整部会

(令和4年度 第1回)

日時：令和4年11月16日（水曜日）

午後1時から午後3時まで

開催方法：オンライン開催

次 第

1 開 会

2 挨拶・委員紹介

3 議 題

(1) 子供・若者支援に関する相談手法、若者をひきつける取組
について

(2) その他

4 閉 会

東京都子供・若者支援協議会連絡調整部会 令和4年第1回

【資料一覧】

- ・ 次第
- ・ 連絡調整部会設置要領
- ・ 委員名簿
- ・ 【資料1】 事前調査とりまとめ資料
- ・ 【資料2】 若者相談に係る意識調査結果

〈各機関からの提供資料〉

- ・ 東京都教育相談センター：ヤングケアラーに関する取組参考資料
- ・ 東京労働局：都内新卒応援ハローワーク、わかもの支援施設一覧
- ・ 東京しごとセンター：ヤングコーナー利用案内リーフレット
- ・ 東京都子供政策連携室：ヤングケアラー説明資料
- ・ 文化学習協同ネットワーク：セミナーチラシ等
- ・ 東京都ひきこもりサポートネット：リーフレット等
- ・ 東京都若者総合相談センター：ヤングケアラーの相談事例等

【参考】

「ひとりじゃない！若者応援プロジェクト」
<https://www.wakamono-pj.metro.tokyo.lg.jp/>



連絡調整部会設置要領

	平成29年11月8日	29青総青第750号
改正	令和元年12月20日	31都安総若第452号
改正	令和2年8月20日	2都安総若第162号
改正	令和4年3月16日	3都安総総第543号
改正	令和4年11月1日	4生安若第415号

(趣旨)

第1 この要領は、東京都子供・若者支援協議会設置要綱（以下、「協議会設置要綱」という。）第4の規定により、社会的自立に困難を有する若者の自立等に係る関係機関相互の情報共有及び連携強化等を目的とし、実務者会議として連絡調整部会を設置する。

(検討事項)

第2 連絡調整部会は、若者の自立等支援に係る次の各号に定める事項について検討する。

- (1) 関係機関相互の情報共有、連携強化及びネットワーク化に関する事。
- (2) 事例の検討に関する事。
- (3) その他連絡調整部会で協議を必要とする事項に関する事。

(構成)

第3 連絡調整部会は、座長及び委員をもって構成する。

- 2 委員は、別表に定める職にある者をもって充てる。
- 4 座長は、生活文化スポーツ局都民安全推進部若年支援課長とする。
- 5 座長は、委員会を代表し、会務を総理する。
- 6 座長に事故あるときは、あらかじめ座長の指名する委員がその職務を代理する。

(会議の開催)

第4 座長は、必要に応じて連絡調整部会を招集する。

(意見聴取等)

第5 連絡調整部会は、必要があると認めるときは、専門家及びその他の関係者の出席を求めて意見を聞き、又はこれらの者から必要な資料の提出を求めることができる。

(守秘義務)

第6 第3及び第5の規定により会議に出席した者は、正当な理由がなく連絡調整部会の職務に関して知りえた秘密を漏らしてはならない。

(庶務)

第7 連絡調整部会の庶務は、生活文化スポーツ局都民安全推進部若年支援課において処理する。

(その他)

第8 この要領に定めるもののほか、連絡調整部会の運営に必要な事項は、座長が別に定める。

この要領は、平成29年11月8日から施行する。

附 則

この要領は、令和元年12月20日から施行する。

附 則

この要領は、令和2年8月20日から施行する。

附 則

この要領は、令和4年4月1日から施行する。

附 則

この要領は、令和4年11月1日から施行する。

別表

	分野	構成機関	職名
1	教育	東京都教育相談センター	次長
2	保健・医療・福祉	東京都児童相談センター・児童相談所	東京都品川児童相談所長
3		東京都立誠明学園	自立支援課長
4		東京都女性相談センター	所長
5		東京都発達障害者支援センター	センター長
6		東京都保健所	保健対策課長(代表)
7		特別区保健所	保健予防課長(代表)
8		東京都立(総合)精神保健福祉センター	東京都立多摩総合精神保健福祉センター 広報援助課長
9		TOKYOチャレンジネット	所長
10		矯正・更生保護等	東京保護観察所
11	東京都保護司会連合会		事務局長
12	警視庁少年センター		新宿少年センター 主査
13	雇用	厚生労働省東京労働局職業安定部	職業安定課長
14		東京しごとセンター	公益財団法人東京しごと財団 正規雇用対策担当課長
15	子供	東京都子供政策連携室	子供政策調整担当課長
16	その他・関係機関	東京都消費生活総合センター	相談課長
17		公益社団法人 被害者支援都民センター	相談支援室長代理
18		東京都人権プラザ	公益財団法人 東京都人権啓発センター 総務課長
19		日本司法支援センター東京地方事務所	事業部長兼総務部長代行
20		認定特定非営利活動法人育て上げネット	執行役員
21		認定特定非営利活動法人 文化学習協同ネットワーク	若者支援事業統括責任者
22		ひきこもりサポートネット	統括責任者
23		若者総合相談センター	事業責任者
24	事務局	東京都生活文化スポーツ局都民安全推進部	若年支援課長

東京都子供・若者支援協議会 連絡調整部会 委員名簿

令和4年11月1日現在

	分野	構成機関	職名	委員
1	教育	東京都教育相談センター	次長	古谷 幸雄
2	保健・医療・福祉	東京都児童相談センター・児童相談所	東京都品川児童相談所長	園尾 まゆみ
3		東京都立誠明学園	自立支援課長	山口 英貴
4		東京都女性相談センター	所長	高岸 聡子
5		東京都発達障害者支援センター	センター長	坂田 由紀子
6		東京都保健所	保健対策課長(代表)	桑波田 悠子
7		特別区保健所	保健予防課長(代表)	小島 絵里
8		東京都立(総合)精神保健福祉センター	東京都立多摩総合精神保健福祉センター 広報援助課長	菊地 章人
9		TOKYOチャレンジネット	所長	小田 智雄
10		矯正・更生保護等	東京保護観察所	首席保護観察官
11	東京都保護司会連合会		事務局長	市川 清志
12	警視庁少年センター		新宿少年センター 主査	青木 修
13	雇用	厚生労働省東京労働局職業安定部	職業安定課長	森 貴昭
14		東京しごとセンター	公益財団法人東京しごと財団 正規雇用対策担当課長	小倉 保雄
15	子供	東京都子供政策連携室	子供政策調整担当課長	渡邊 貴志
16	その他・関係機関	東京都消費生活総合センター	所長(相談課長事務取扱)	赤羽 朋子
17		公益社団法人 被害者支援都民センター	相談支援室長代理	佐藤 真奈美
18		東京都人権プラザ	公益財団法人 東京都人権啓発センター 総務課長	越田 晶子
19		日本司法支援センター東京地方事務所	事業部長	平田 深根子
20		認定特定非営利活動法人育て上げネット	執行役員	井村 良英
21		認定特定非営利活動法人 文化学習協同ネットワーク	若者支援事業統括責任者	藤井 智
22		ひきこもりサポートネット	統括責任者	藤原 健太
23		若者総合相談センター	事業責任者	大西 栄蔵
24	事務局	東京都生活文化スポーツ局都民安全推進部	若年支援課長	下出 享克

■令和4年度 東京都子供・若者支援協議会（連絡調整部会） 事前調査とりまとめ

構成機関	事前調査内容		参考資料
	子供・若者が利用しやすい相談体制の整備や、子供・若者をひきつけるための取組についての工夫、効果があるもの、課題等	ヤングケアラーに対する支援で、貴機関で実施している取組や相談事例等	
東京都教育相談センター	<p>○毎年、都内国公立学校に在籍の児童・生徒へ、相談窓口紹介カードを配布している。</p> <p>○SNS等教育相談において、以下の工夫を行っている。</p> <p>①アクセス方法の拡充…LINEアプリに加えて、令和4年度からインターネット経由による相談も実施</p> <p>②相談対応時間の拡充…令和元年度（開設初年度）：午後5時～午後9時→令和4年度：午後3時～午後11時</p> <p>③時間外アクセス者対応…相談対応時間外にアクセスした方に対し、翌相談対応時間帯に、現在相談可能である旨のメッセージ送付（LINEアプリからのアクセス者のみ）</p>	<p>○東京都教育庁では、教職員がヤングケアラーの支援における学校の役割や具体的な取組等について理解できるようにデジタルリーフレットを作成したり、迅速な問題解決をめざすため「ヤングケアラー相談専用ダイヤル」を設置したり等の取組を行っている。「参考」として、当センターの電話相談「教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン」が紹介されている。（別紙資料参照）</p>	有
東京都児童相談センター・児童相談所	<p>○東京都の児童相談所では令和3年度に年間45,240件相談を受理し対応しているが、虐待通告のうち児童本人からの相談の割合は約1.3%という状況。虐待防止等について普及啓発を行うなど、子供・若者に限らず相談しやすい体制を目指している。LINE相談などSNSを通じてつながる児童等からの相談も徐々に増加しているが、一方、LINEではつながっても児童相談所との直接相談につながりにくいケースも多く、児童虐待等、慎重な取扱いを要する児童相談所の対応では課題等も多い現状にある。</p>	<p>○ヤングケアラーに特化した支援メニューがあるわけではないが、相談ケースの中にそのような事例があれば、他のケース同様、丁寧に本人や家族に寄り添い関係機関につなぐなどの対応を行っている。</p>	
東京都立誠明学園	<p>○当学園は児童自立支援施設のため、対外的な相談は実施していない。アフターケアで退園生から1ヵ月に1度定期連絡があり、相談や悩みに対応している。場合によっては児童相談所等の関係機関と連携して対応をしている。</p>	<p>○特に、実施していることはない。入所児童でヤングケアラーだった場合は職員と話し、ケースによっては心理士や関係機関等と協力して対応している。</p>	
東京都女性相談センター	<p>【若年被害女性等支援事業の実施】</p> <p>○平成30年から3年間国の補助事業「若年被害女性等支援モデル事業」を実施、令和3年度より本格実施となり「若年被害女性等支援事業」を民間団体（4団体）へ事業委託している。民間団体による夜間休日等のアウトリーチ、SNSやLINEでの相談など各団体が工夫して取り組んで成果を上げており、10代～20代の居場所のない女性が行政につながる（相談、一時保護、婦人保護施設措置）ケースが増加している。</p> <p>【夜間休日電話相談事業】</p> <p>○令和3年4月28日の国通知「休日夜間電話相談事業及び法的対応機能強化事業の実施について」により外部委託可能な事業としての位置づけとなったことに伴い、令和4年7月以降に夜間休日電話相談を外部委託により拡充したが、匿名受付かつSNS相談は導入していないため、若者の相談につながっているかは不明である。課題として「相談対応の質の担保」が挙げられる。</p>		
東京都発達障害者支援センター	<p>○今年度4月より、オンライン相談を開始している。18未満の方からの希望は多い。</p>	<p>○直接的にヤングケアラーとは言えないかもしれないが、“親が発達障害かもしれない”といった内容の相談があった。そういった相談内容は、現在のところ、まだ少数ではある。</p>	

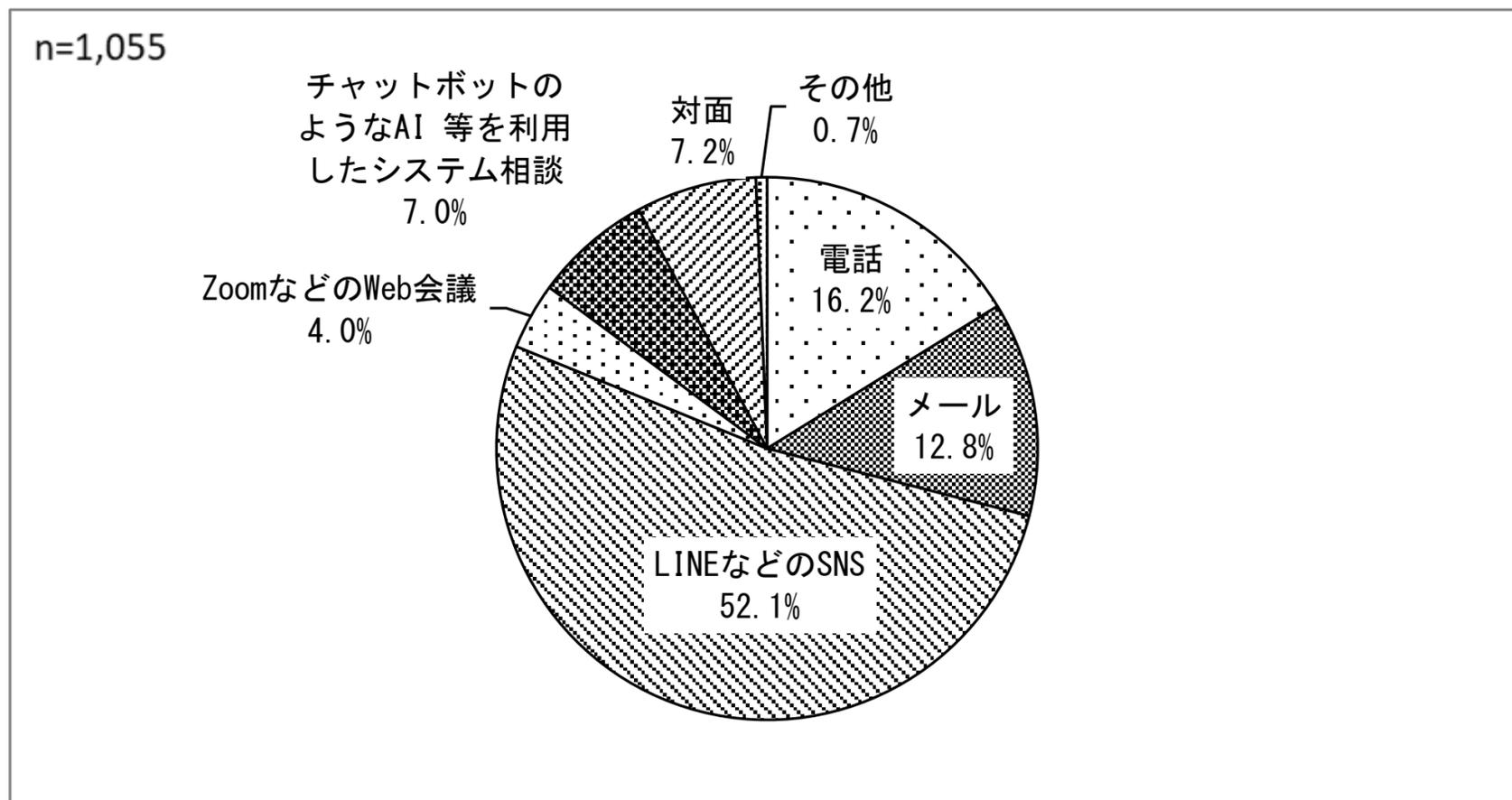
構成機関	事前調査内容		参考資料
	子供・若者が利用しやすい相談体制の整備や、子供・若者をひきつけるための取組についての工夫、効果があるもの、課題等	ヤングケアラーに対する支援で、貴機関で実施している取組や相談事例等	
東京都保健所 (代表：多摩小平保健所)	○とりわけ子供・若者世代を対象としていない。来所や電話相談を主としており、相談者は親世代が多いが、10歳代・20歳代の相談も若干数ある。ひきこもりなどは、親世代の相談から把握することがあるが、親の相談先に子ども同時に相談することは難しい場合も考えられる。	○虐待や精神疾患をもつ親への支援（面接・相談対応）時等把握し、ヤングケアラー自身を子供家庭支援センター等の支援につなげることがある。 ○支援会議などで関係機関（子供家庭支援センター・児相・学校・病院・市役所）との情報共有	
特別区保健所 (代表：葛飾区保健所)	○39歳以下の若者及びその家族等を対象とした、ひきこもりや生きづらさなどの相談を、社会福祉法人に委託し実施している。工夫として、対面の相談では、週1回区内7か所（駅近くの地区センターなど）を巡回して身近な場所での相談に配慮するとともに、今年度からオンライン相談を実施している。（東京都子供・若者計画 第2期 132頁参照）	①ヤングケアラー支援については、今年度に状況調査を行い、その結果を踏まえ、支援策を検討し、来年度から実施したいと考えている。 ②健康部、福祉部、教育委員会、子育て支援部の関係部で、家庭内で生じる課題について連携して取り組むことを進めており、ヤングケアラーについても家庭課題の一つとして、連携して支援していく。	
東京保護観察所	○従来からの取組ではあるが、青年ボランティア団体であるBBS会（Big Brothers and Sisters Movement）が管内で25団体あり、会員約400名が所属している（令和4年1月1日現在）。BBS会員は、少年の保護観察対象者の兄や姉のような身近な存在として、その成長や自立を支援する「ともだち活動」を行っている。活動数は多くはないが、大学生などの会員が、経済的に恵まれない少年に対する学習支援などを行っている。		
東京都保護司会連合会	○子供・若者が利用しやすい相談体制の整備については、地域により事情が異なるため、東京都保護司会連合会の構成員であるそれぞれの地区保護司会において、その地域において取り組んでおり、複数の地区保護司会による協議会等の機会に情報交換を行い、工夫について共有するように努めている。	○ヤングケアラーに対する支援については、まだ当連合会として特に取り組むには至っていないが、地区保護司会の活動の中で地区の実情に応じ、他団体と連携し取り組み始めていると承知している。	
厚生労働省東京労働局職業安定部	○都内ハローワークでは、就職を希望する高校生の支援については、高等学校と連携し就職活動の支援を実施している。 ○大学生等の支援については、東京新卒応援ハローワークと八王子新卒応援ハローワークを設置し、担当制による個別相談など学生等一人一人に寄り添った就職活動の支援を行っている。来所を待つだけでなく、大学等のキャリアセンターと連携し学校を訪問しての就職相談を行っている他、個別支援対象者には、来所を求めず、オンラインによる就職相談も実施している。	○ヤングケアラーに限定した相談窓口ではないが、若者の就職活動の支援を都内ハローワークの他、学生や卒業後概ね3年以内の方の就職活動に関する相談については、東京新卒応援ハローワーク及び八王子新卒応援ハローワークで担当制による個別相談などにより、一人一人の希望や困りごとに寄り添いながら就職活動をサポートしている。 ○また、正社員を希望する35歳未満の若者で不安定就労期間が長い方や正社員経験の少ない方の就職相談については、東京わかものハローワーク、新宿わかものハローワーク、日暮里わかものハローワークで担当制による個別相談などにより、一人一人に寄り添った就職活動の支援をサポートしている。	有

構成機関	事前調査内容		参考資料
	子供・若者が利用しやすい相談体制の整備や、子供・若者をひきつけるための取組についての工夫、効果があるもの、課題等	ヤングケアラーに対する支援で、貴機関で実施している取組や相談事例等	
東京しごとセンター	<p>○東京しごとセンターでは、コロナ禍を機に各種サービスのオンライン化を図ったが、なかでも若年者（ヤングコーナー利用者）が利用が多い状況となっている。</p> <p>①誰でもチャット相談 ヤングコーナー（原則29歳以下対象）サービスとして、令和2年度からLINE相談を開始 令和4年度から全年齢層に対象を拡大するも、現在も利用者の多くは若年者となっている。</p> <p>②オンライン支援サイト 令和2年度から若年者向けのオンラインサービスを集約したサイトを展開 カウンセリングや就活ノウハウ動画を始め、学生向けにはアルバイト（パート）求人も掲載</p>	<p>○東京しごとセンターでは、ヤングケアラー向けの直接的な支援は特段展開していない。</p> <p>○しかし、就労支援のカウンセリング（インテーク相談）において、ヤングケアラーとして就職又は就職活動に困難性を持っている事例もあり、個々の状況に応じたアドバイスを行っている。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・家族のサポートで就職機会を逸し、社会参加が困難になっている。 ・家族の介護によって、就職活動のための気力・体力の維持が困難になっている。 ・家族の介護や家事もあり、勤務継続が難しい、フルタイム勤務が難しい。 	
東京都消費生活総合センター	<p>○若者に向けて、以下のような取り組みを行っている。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・消費生活行政に関する情報をTwitterで発信 ・令和4年度 成年年齢引下げ対策 消費者被害防止啓発事業を実施 ・例年1月～3月を、若者向け悪質商法被害防止キャンペーンとし、ポスター・リーフレットの配布や、啓発動画、広告の掲載、特別相談「若者のトラブル110番」等を実施 		
公益社団法人 被害者支援都民センター	<p>○オンラインによるカウンセリングを導入している。学校など時間の制約がある中で、よりカウンセリングの時間を確保することが容易になった。</p>	<p>○都のコーディネーターを通じて、行政の窓口に繋げることなど。</p>	
東京都人権プラザ	<p>【相談体制の整備】</p> <p>○子供・若者に焦点を絞った相談体制の整備は行っていない。</p> <p>【子供・若者をひきつけるための取組】</p> <p>○子供人権教室を開催し、子供（小・中学生、高校生を想定）を対象に、人権課題に触れる講座を行った。なお、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、オンライン開催とした。</p>		
日本司法支援センター東京地方事務所	<p>○YouTubeの動画配信</p> <p>○法テラスHPで未成年用メールフォームを準備中</p> <p>○広報誌「ほうてらす」で、若者向けのテーマ特集を取り上げ配布</p> <p>○東京ガールズコレクションで若者向けに広報活動</p>		
認定特定非営利活動法人育て上げネット	<p>○教育機関（高校や少年院）の中で先生方の信頼をお借りして、若者支援者と出会えたりなじみをつくる取り組みを重ねている。</p> <p>【ご参考】</p> <p>○月刊高校教育2022年10月号 https://www.gakuji.co.jp/script/magDtl.php?prodid=03413-10-2022</p> <p>○NHKクローズアップ現代+2021年5月21日 https://www.nhk.or.jp/gendai/articles/4543/</p>	<p>○特別な取り組みはないが、昔から相談にいらっしゃる10代の若者はヤングケアラーであることが多い。</p>	

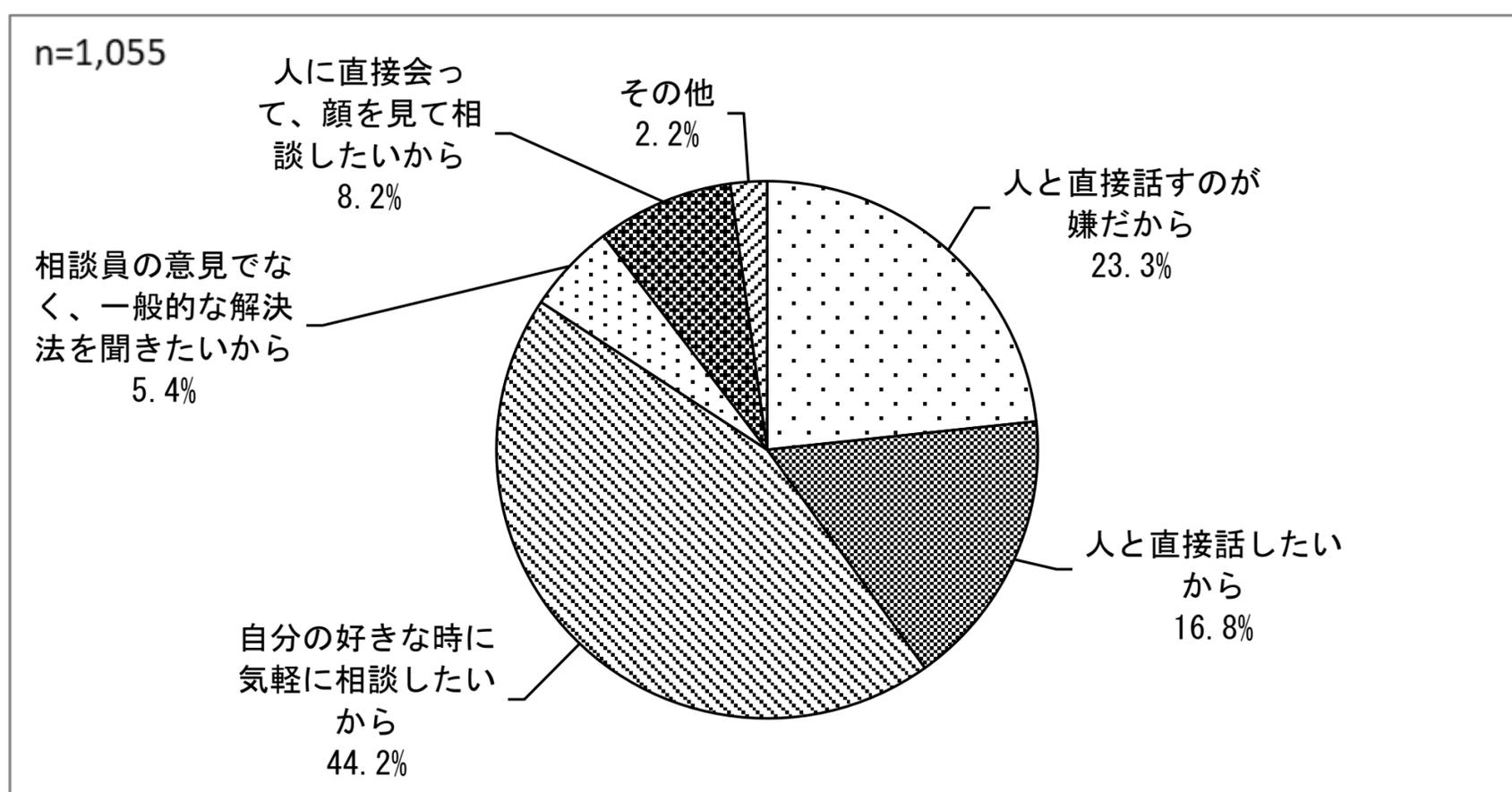
構成機関	事前調査内容		参考資料
	子供・若者が利用しやすい相談体制の整備や、子供・若者をひきつけるための取組についての工夫、効果があるもの、課題等	ヤングケアラーに対する支援で、貴機関で実施している取組や相談事例等	
認定特定非営利活動法人 文化学習協同ネットワーク	<p>①安心感と確実性を考えるなら、諸機関からの紹介や口コミが強い。機関の連携・紹介もとへの丁寧な報告相談や、一人ひとりへの丁寧な対応を通して、この十年間でも「紹介による当法人の窓口利用」の割合が増えている。</p> <p>②地域若者サポートステーション事業においてICTを活用。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・Line公式アカウントを展開 ・ZoomやSkypeによるオンライン相談 ・HP上で動画の配信 等 <p>③本来必要であるはずの、中長期的な「職業体験研修」が、成立しづらくなっている（例えば、サポステの「集中訓練プログラム」）。経済的・心理的な余裕がなくなっているようにもみえ、「そんなことやっている場合じゃない」といった心情が強まっているか。</p> <p>④多様な若者がつどえる前提で、「話せるおとな」も配置（ユースワーカー）されている、「場」の開設。そういった「場」があることで、「場」にはただちに参加できない子ども若者の相談も増える傾向。</p>	<p>①大前提として「ヤングケアラー」というカテゴリライズにより、一方で困難や課題が閉ざされてきていることに、重々注意が必要。具体的には例えば、「保護者の（主に身体的な）ケアの必要を、子どもが担わざるを得ない状態」に「ヤングケアラー」言説が収斂していっており（報道等でもその傾向が強い）、そういったイメージ像に「はまらない」子ども・若者たちが、SOSを発することをためらい、あきらめてしまうようなことが、既に散見される。</p> <p>②保護者の精神疾患、疾患までいかずともメンタルの不安定さ、子への依存傾向や「カプセル化」、もしくは年少のきょうだいを「守る」ために自分を犠牲にする傾向等。キャッチできた時点で、本人の意思を確認して、子ども家庭支援センター等に連絡し、タグを組んで対応する様にはしているが、本人の意志が定まらない問題や、児童福祉対象年齢超過の問題等、対応に苦慮することも多い。</p>	有
ひきこもりサポートネット	<p>○今年度よりひきこもりを経験されたご本人やそのご家族と話せるピアサポーターにおけるピアオンライン相談を開始。昨今の子ども若者は、自身が困っていると思っていない、もしくは困っていることはあるがそれをどのように表現してよいか分からない人々に、同じような経験をされたご本人や、それを支えたご家族と話す機会を設けている。不安な気持ちをただただ傾聴したり、ピアサポーターの体験を聞くことで気づきを促す支援をしている。</p>	<p>○ヤングケアラーは複合的な課題によって発生しているケースが殆どである。当機関では今年度より多職種連携チームというものを設置した。ヤングケアラーなど困難なケースが発生した場合は、医療・心理・法律・福祉の4つの専門家にケースカンファレンスをいただき、各専門家から知見をいただき多角的な視線で問題解決を目指す。</p>	有
若者総合相談センター	<p>○LINE相談、オンラインによる面接相談の実施</p> <p>○若ナビα及び東京都ホームページへのチャットボットの導入</p> <p>○WEB広告（Google、Yahoo!Japan）及びSNS広告（Twitter、LINE、Instagram）の実施</p> <p>○電話相談、LINE相談における相談時間を20時から23時まで延長。それに伴い、相談実績も伸びている。</p>	<p>○若ナビαにおけるヤングケアラーの事例を紹介（別紙参照）</p>	有

若者相談に係る意識調査結果（令和4年8月実施）【抜粋】

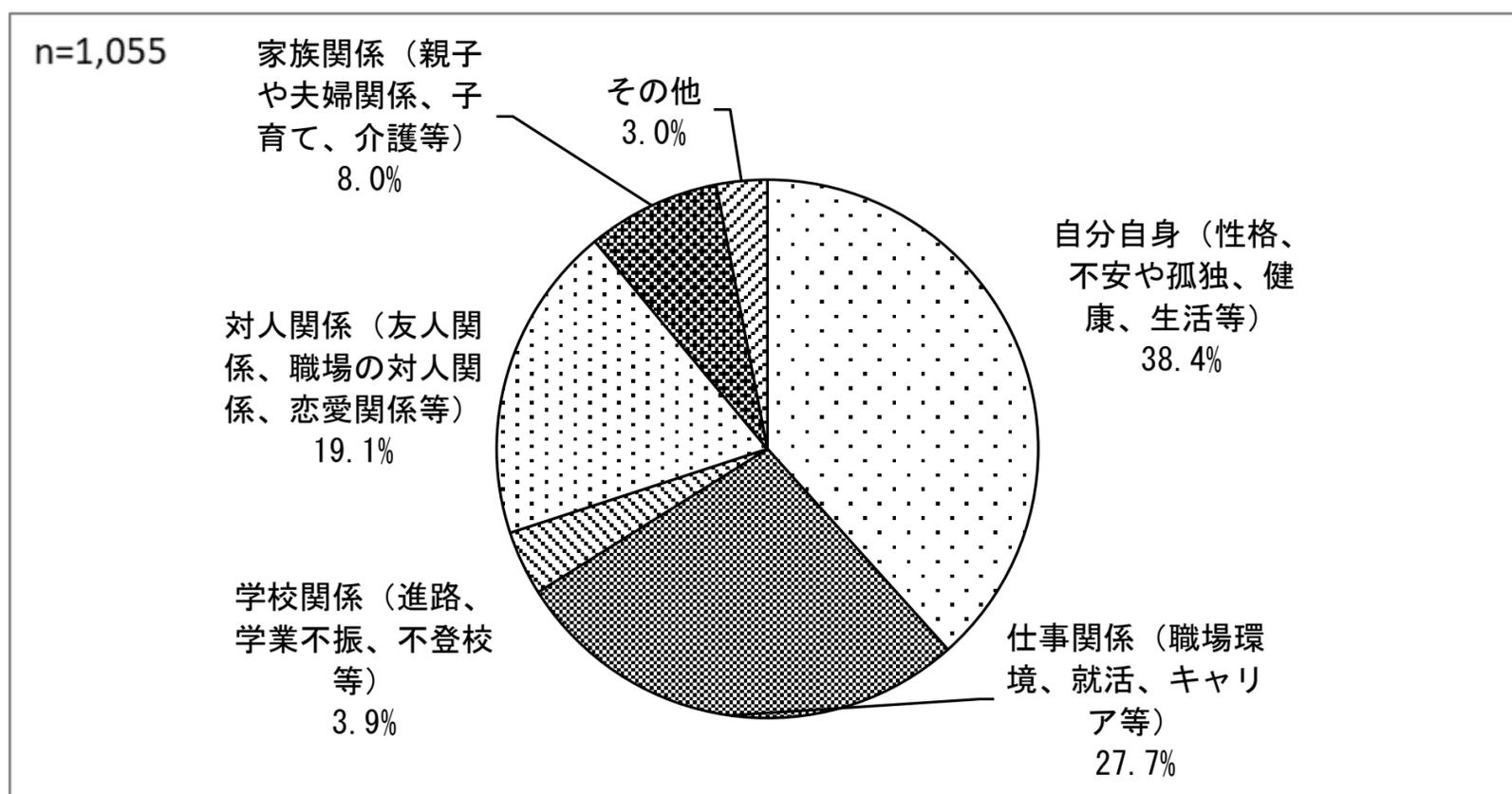
問1 相談窓口についてお聞きします。あなたが相談窓口
に相談する場合、利用しやすいツールはどれですか。



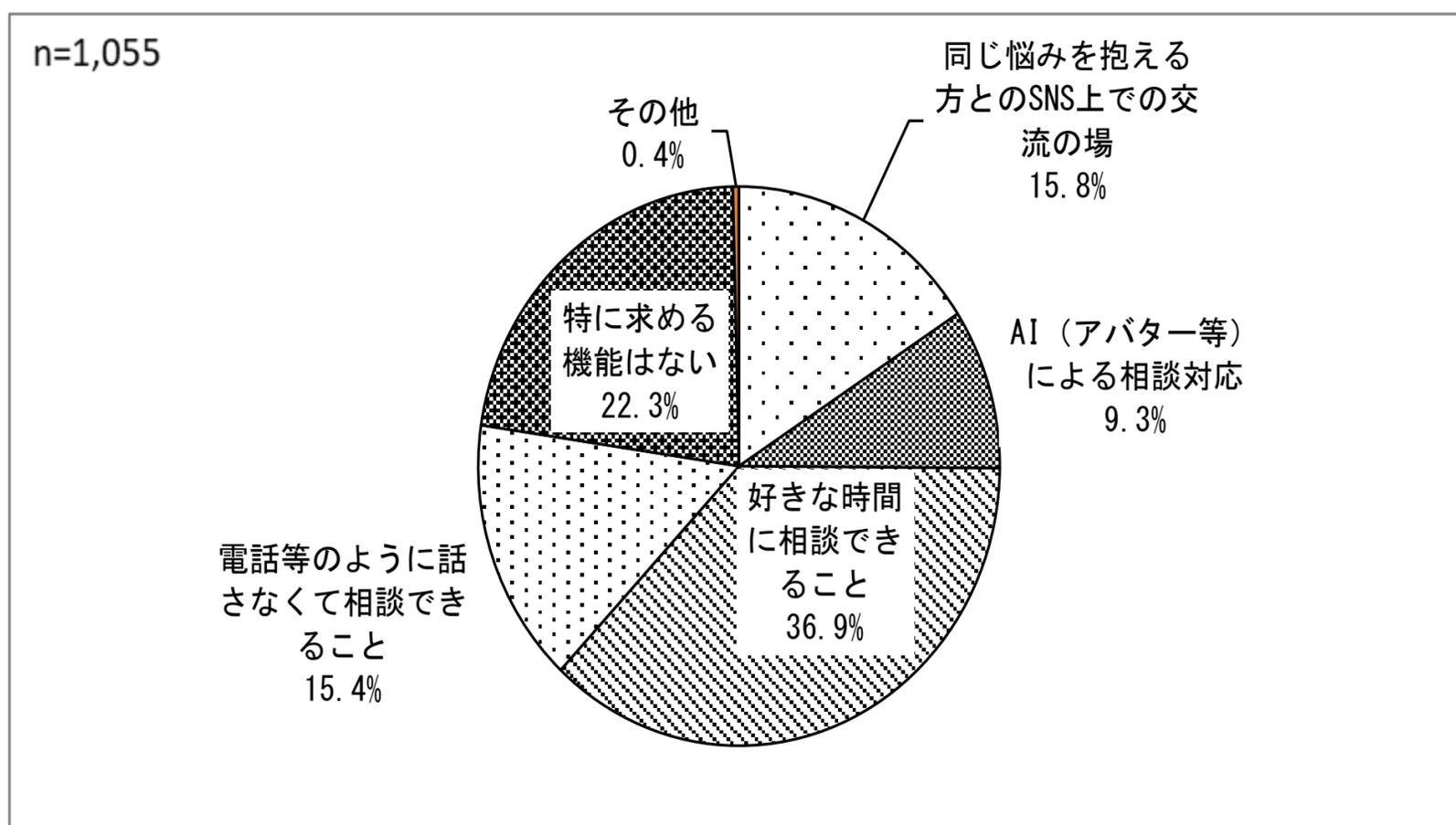
問2 直前の質問について、そのツールを選択した理由に
当てはまるものはどれですか。



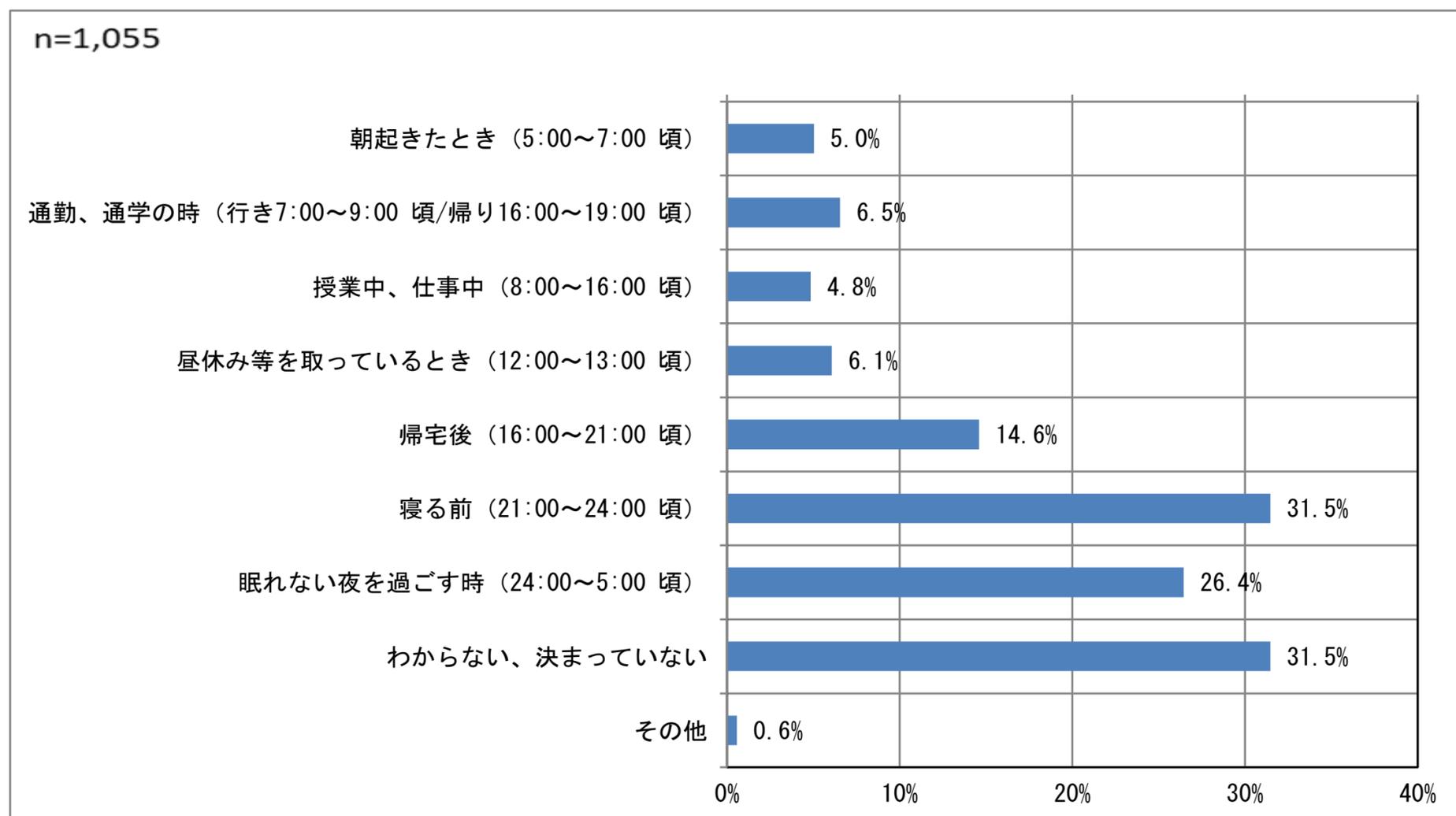
問3 チャットボットやAI等のように、人と会わずに相談可能なシステム相談を利用するとしたら、どのような悩みを相談しますか。



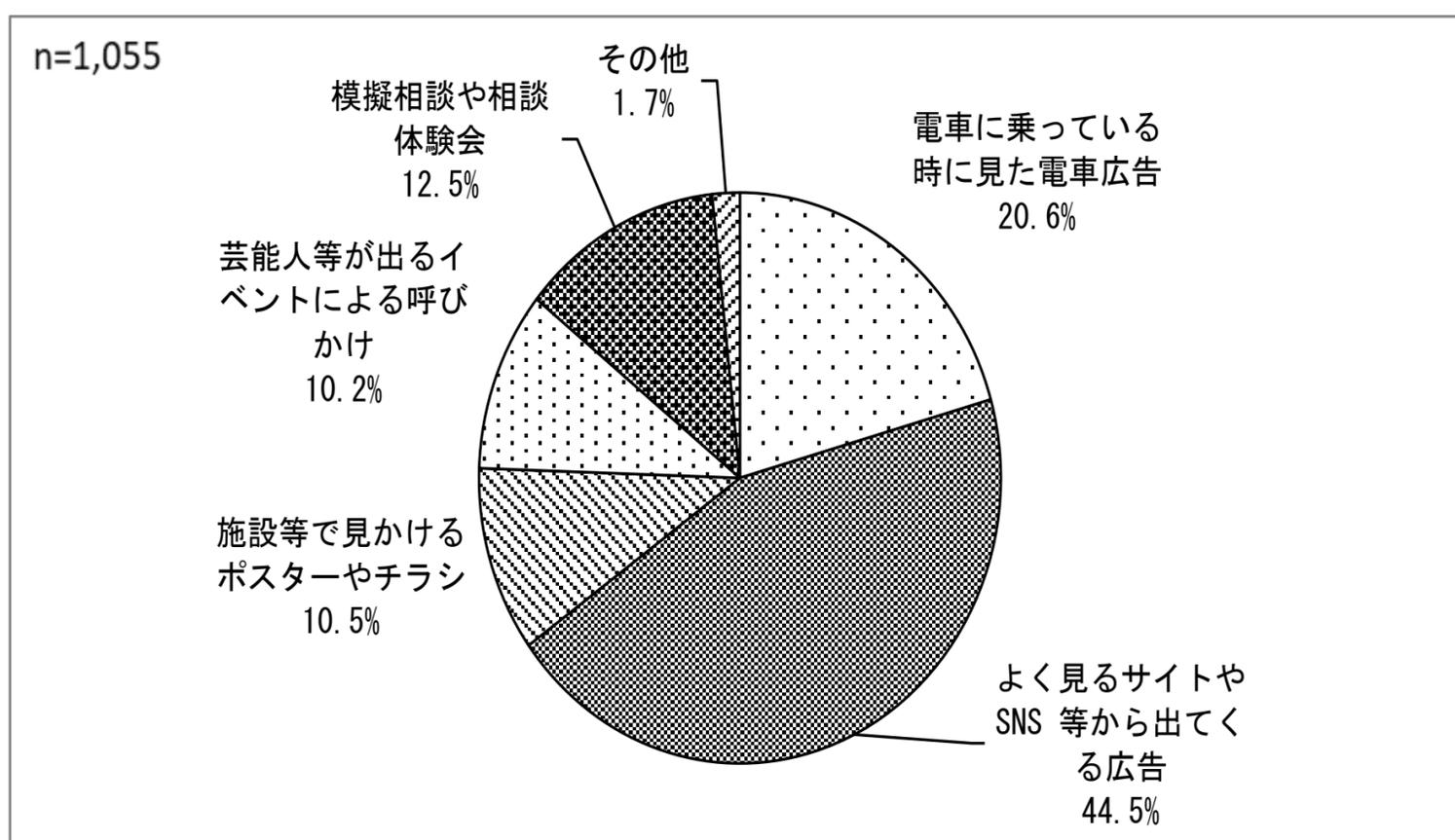
問4 SNS上の相談窓口にどのような機能を求めますか。



問5 一日の中で、あなたが悩む場面や相談したい時間帯はいつですか。それぞれお答えください。（複数回答可）



問6 どのような広告やイベント等を見たら、「若ナビα」のような相談機関に相談してみようという気持ちになりますか。



令和4年6月17日
教 育 庁

ヤングケアラーを支援するための教職員の対応力向上に向けた取組を開始します！

東京都教育委員会では、教職員が、ヤングケアラーの支援における学校の役割や具体的な取組等について理解できるよう、デジタルリーフレットを新たに作成するとともに、福祉の専門家であるユースソーシャルワーカーが教職員の相談に乗り、迅速な問題解決をめざすため、「ヤングケアラー相談専用ダイヤル」を設置しましたので、お知らせいたします。

1 教職員向けデジタルリーフレット（別紙）

- (1) 趣旨：学校が、支援を必要とする子供を福祉等の関係機関に確実につなぐことができるよう、ヤングケアラーの支援における学校の役割等について分かりやすく記載したデジタルリーフレットを新たに作成しました。
- (2) 周知方法：区市町村教育委員会及び都立学校等を通じて、都内の学校の教職員に周知するとともに、東京都教育委員会ホームページで公開します。
- (3) 開始日：令和4年6月17日（金）



2 教職員向けヤングケアラー相談専用ダイヤル

- (1) 趣旨：教職員が「ヤングケアラー」に関する理解を深めることで、学校においてヤングケアラーを早期に発見し、支援につなげられるよう、対応力の向上を図ります。
- (2) 相談対象：都内の学校の教職員
- (3) 対応者：社会福祉士等の国家資格を有するユースソーシャルワーカー
- (4) 対応時間：午前9時～午後5時（月曜日から金曜日まで。※年末年始、祝日を除く。）
- (5) 電話番号：03-5320-7785（直通専用ダイヤルで開設）
- (6) 開設日：令和4年6月17日（金）

（参考）子供・保護者向け相談

ヤングケアラーに起因する様々な教育に係る子供・保護者の方からの御相談は、教育相談一般・東京都いじめ相談ホットラインで対応しています。

電話番号：0120-53-8288（24時間対応）

【問合せ先】

- 1 教職員向けデジタルリーフレット
教育庁指導部指導企画課 栗原・千葉
電話 03-5320-6888 内線 53-746
- 2 教職員向け相談専用ダイヤル
教育庁地域教育支援部生涯学習課 荒木・梶野
電話 03-5320-6856 内線 53-850

Digital leaflet
for
teachers

キーワード「見付けてつなぐ」 ヤングケアラーを支援するために



学校の中に、サポートを必要としているヤングケアラーがいるかもしれません。支援を必要とする子供を福祉等の関係機関に確実につなぐために、学校がすべきことは何か、共通理解を図りましょう。

ヤングケアラー
とは

GO!

考えよう！
学校がすべきこと

GO!

学校の役割は…

GO!

ヤングケアラーとは

家族にケアを要する人がいる場合に、大人が担うようなケア責任を引き受け、家事や家族の世話、介護、感情面のサポートなどを行っている18歳未満の子供のことです。



障害や病気のある家族に代わり、買い物、料理、掃除、洗濯などの家事をしている



家族に代わり、幼いきょうだいの世話をしている



障害や病気のあるきょうだいの世話や見守りをしている



目を離せない家族の見守りや声かけ等の気遣いをしている



日本語が第一言語でない家族や障害のある家族のために通訳をしている



家計を支えるために労働をして、障害や病気のある家族を助けている



アルコール、薬物、ギャンブル等の問題を抱える家族に対応している



がん、難病、精神疾患など、慢性的な病気の家族の看病をしている



障害や病気のある家族の身の回りの世話をしている



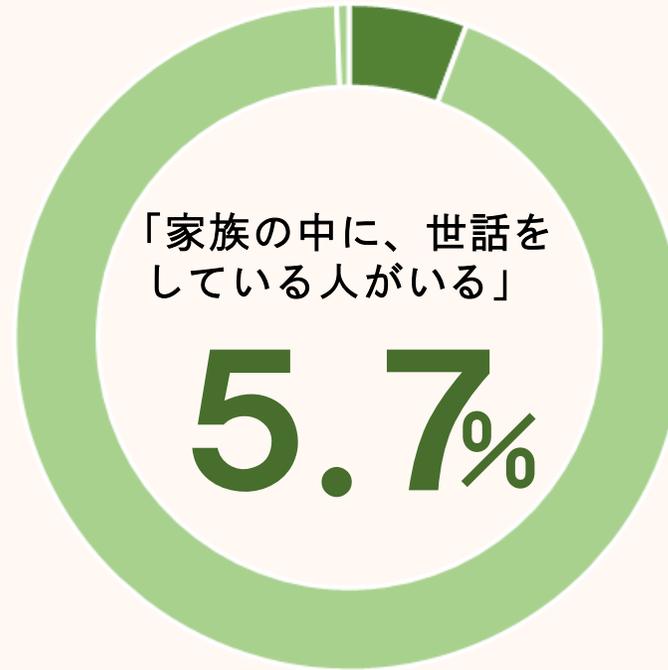
障害や病気のある家族の入浴やトイレの介助をしている

ヤングケアラーって何？



ヤングケアラーとは何かが分からなかったら、自分がヤングケアラーであることに、そもそも気付けないよね。

世話をしている家族がいる



この中に、家族のケアに対して過度の負担を担っている子供がいるかもしれないぞ。

相談した経験がない



家族のことを知られたくない、家族のことを悪く言われたくないと思っている子供もいるかもしれないな。

学校の役割は...

都立学校においては、「スクールソーシャルワーカー」を「ユースソーシャルワーカー」と読み替えます。

概念を「知る」



子供

子供

ヤングケアラーの概念や置かれている状況、その思い等を正しく理解する。



学校

教職員

(スクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカー含む)

- ヤングケアラーの概念や、学校の役割等を理解
- 子供が、ヤングケアラーの概念等を理解できるよう働き掛け、子供の気づきを促進



関係機関等

- 児童福祉** (要保護児童対策地域協議会、児童相談所、子供家庭支援センター等)
- 障害福祉** (区市町村の障害福祉部門等)
- 高齢者福祉** (地域包括支援センター等)
- その他の福祉** (保健センター、福祉事務所等)
- 医療** (病院、診療所等)
- 地域** (児童館、民生児童委員、町会等)

周囲の人が「見付ける」

ヤングケアラー本人

家族のケアに対して、過度の負担を担っていることに気づき、援助希求する。

教職員

(スクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカー含む)

日常的な対話や丁寧な観察を通して、子供の生活リズムの乱れや服装、忘れ物の状態等の変化を把握し、関係者間で情報共有

地域住民 (民生児童委員、自治会役員等)、児童館・学童クラブ・放課後子供教室職員、PTA、学校運営協議会委員、学校サポートチーム等

気になる様子を見たり聞いたりした場合、情報提供

関係機関に「つなぐ」

ヤングケアラー本人

- 自分の思いや家族の意思を知る。(支援が必要か、どのような支援がほしいかなど)
- 家族のケア等でつらいと感じるときなどは、身近にいる信頼できる大人に相談する。

スクールソーシャルワーカー

- 家庭訪問等での状況把握
- 本人や家族の意思の確認
- 利用可能な制度やサービスの紹介
- 校内体制の構築
- 関係機関との連携 等

関係機関 (児童福祉、障害福祉、高齢者福祉、医療等)、地域

- 本人や家族の意思確認
- リスクアセスメント、他機関連携の必要性の判断
- 連携先の確認
- 責任をもつ機関等の明確化
- 課題の共有、支援計画の検討 (ケース会議)
- 支援の実施 (即時の支援は行わず様子を見る場合もあり)
- 見守り・モニタリング

自己実現に向けて「支える」

教職員

(スクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカー含む)

- 見守り (状況の変化に気付く)
- (必要に応じて) 心身のケア、相談支援学習支援、関係機関との情報共有

見付けてつなぐ

「見付ける」
きっかけ例

- 本人の健康上に問題がなさそうだが
欠席が多い、不登校である
- 遅刻や早退が多い
- 保健室で過ごしていることが多い
- 提出物が遅れがちになってきた
- 持ち物がそろわなくなってきた
- しっかりしすぎている
- 優等生でいつも頑張っている
- 子供同士よりも大人と話が合う
- 周囲の人に気を遣いすぎる
- 服装が乱れている
- 児童・生徒から相談がある
- 家庭訪問時や生活ノート等にケアをしている
ことが書かれている
- 保護者が授業参観や保護者面談に来ない
- 幼いきょうだいの送迎をしていることがある

気になる様子を把握したら、校内で情報共有し、
スクールソーシャルワーカー等につなぎましょう。

社会福祉士等
の専門職が
アドバイス
します！

[有限責任監査法人トーマツ「他機関・多職種連携によるヤングケアラー支援マニュアル ～ケアを担う子どもを地域で支えるために～」](#)（令和4年3月）から



東京都ヤングケアラー相談ダイヤル（教職員用）
平日 午前9時から午後5時まで（土日・祝日を除く）

03-5320-7785



都内新卒応援ハローワーク (大学生等に対する就職支援)

東京都子供・若者支援協議会

第1回連絡調整部会

東京労働局資料

大学院・大学・短大・高専・専修学校等の学生の方や、これらの学校を卒業した既卒者（卒業後3年以内）の方の就職を支援する専門施設です。

「ひとりにしない、あきらめさせない。」をモットーに、就活に関するあらゆる悩みにお答えする施設です！



個別担当制支援や各種セミナーを実施して、就活の疑問解消や、レベルアップを図っています！

一人ひとりに担当のジョブサポーター（専門支援員）が付いて支援します！



会社説明会や合同就職面接会を積極的に実施しています！

■東京新卒応援ハローワーク

(ハローワーク新宿)

- ◆ 新宿区西新宿2-7-1 小田急第一生命ビル 21階
- ◆ 03-5339-8609



*ご利用時間 平日：10:00~18:00 第1・3土曜のみ：10:00~17:00
(第1・第3を除く土・日・祝日・年末年始はお休みです)

**新卒応援
ハローワーク
(都内2ヶ所)**

■八王子新卒応援ハローワーク

(ハローワーク八王子)

- ◆ 東京都八王子市旭町10-2 八王子TCビル 6階
- ◆ 042-631-9505



*ご利用時間：平日10:00~18:00
(土・日・祝日・年末年始はお休みです)

都内わかもの支援施設一覧

東京都子供・若者支援協議会

第1回連絡調整部会

東京労働局資料

- 若者支援の専門施設として都内3箇所に「わかものハローワーク」を設置、都内17箇所のハローワークに「わかもの支援窓口」を設置
- 担当制による個別支援を中心に各種セミナーや若者向け面接会を実施！ 就職準備から定着支援まで一貫した就職支援を実施している。

東京わかものハローワーク

渋谷区渋谷2-15-1 渋谷クロスタワー8F
(渋谷駅 徒歩3分)

TEL 03-3409-0328



新宿わかものハローワーク

新宿区西新宿1-7-1 松岡セントラルビル9F
(新宿駅 徒歩3分)

TEL 03-5909-8609



日暮里わかものハローワーク

荒川区西日暮里2-29-3 日清ビル7F
(日暮里駅 徒歩3分)

TEL 03-5850-8609



わかもの支援窓口

平成20年1月から都内全ハローワーク内に設置

飯田橋U-35

東京都ジョブカフェ事業併設ハローワーク
(東京しごとセンター内)

ヤングコーナーって?!

自分に合う仕事が見つからない、就職したい会社が見つからない、就活の仕方がわからない、etc.

そんな29歳以下の若者を対象に、カウンセリングやセミナーの実施、ハローワーク飯田橋U-35での職業紹介など、若者の就活を全面的にサポートしているのが、東京しごとセンター3階の「ヤングコーナー」です。

ひとりで就活をしていて不安になったり悩んだり、壁にぶつかったりした時、「ヤングコーナー」は皆さんの「力」になれるようお手伝いします。ぜひお気軽にお越しください!

「ヤングコーナー」各サービスのお問い合わせ先

■「ヤングコーナー」のサービス全体について
TEL.03-5211-2851 : ヤングコーナー代表

■ご相談の予約・キャンセル・時間の変更について
TEL.03-5211-6351 : 相談ブース

■就よび!のお問い合わせ・お申し込みについて
TEL.03-5211-2862 : 就よび!事務局

■ワークスタートのお問い合わせ・お申し込みについて
TEL.03-3556-5950 : ワークスタート事務局

■若者正社員チャレンジ事業のお問い合わせ・お申し込みについて
TEL.03-5211-2880 : 受託事業者 アデコ株式会社

TEL.03-5211-2871 : 受託事業者 パーソルテンプスタッフ株式会社

■ハローワーク飯田橋U-35のご利用について
TEL.03-5212-8609 : ハローワーク飯田橋U-35

若者しごとホットライン
 就職や転職、スキルアップのこと
 等若者の仕事に関するご相談に、
 就職支援アドバイザーが電話(1回
 約15分間)またはメールでお答え
 します!
 ご本人はもちろん、保護者の方か
 らのご相談もお受けしています。

ざあこいいい しごと
03-3511-4510
 月~金/10:00~19:00 土/10:00~16:00

※日曜・祝日・年末年始(12/29~1/3)は
 お休みです。

オンライン就職支援サービス

オンライン(WEB)でも、各種支援サービスを提供しております。

<https://www.tokyoshigoto.jp/online/>

※オンライン就職支援サービスのご利用には、登録手続が必要です。



交通のご案内

- 飯田橋駅から**
 - ・JR中央・総武線「東口」より徒歩7分
 - ・都営地下鉄大江戸線・東京メトロ有楽町線・南北線「A2出口」より徒歩7分
 - ・東京メトロ東西線「A5出口」より徒歩3分
- 水道橋駅から**
 - ・JR中央・総武線「西口」より徒歩5分
- 九段下駅から**
 - ・東京メトロ東西線「7番出口」より徒歩8分
 - ・東京メトロ半蔵門線・都営地下鉄新宿線「3番出口」より徒歩10分

所在地

〒102-0072 東京都千代田区飯田橋三丁目10番3号
 東京しごとセンター12階「ヤングコーナー」

開館時間

- 「ヤングコーナー」
 [平日] 9:00~20:00 [土曜日] 9:00~17:00
- 「ハローワーク飯田橋 U-35」
 [平日] 10:00~18:30 [土曜日] 第3土曜日 9:00~17:00

日曜・祝日・年末年始(12/29~1/3)はお休みです。

ホームページ

<https://www.tokyoshigoto.jp/>

東京しごとセンター

検索



東京しごとセンター

12F

ヤングコーナー

ご利用
無料!!



応援します!

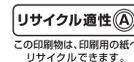
「しごと」をしたい、
 「あなた」を



ハローワーク飯田橋U-35が併設されています!

「ヤングコーナー」では、29歳以下(一部サービスは34歳以下)の若者を対象に、就職活動をお手伝いします。

30歳以上34歳以下の方については、原則としてミドルコーナーのサービスをご利用いただくこととなりますが、ヤングコーナーの一部のサービスも併せてご利用いただけます。ヤングコーナーへお問い合わせください。



仕事を探す若者を、あらゆる角度からバックアップ。 私たちは、必ず「あなた」の「チカラ」になります。



Floor Guide



情報コーナー

- インターネット検索
- 職業適性診断
- 専用のパソコンで応募書類の作成等ができます。(1回1時間)

ハローワーク飯田橋 U-35

就職に関する相談や職業の紹介を行います。また、パソコンで求人情報の検索ができます。

業界職種・企業ラボ

情報提供アドバイザーが求人票だけでは見えない企業の隠れた魅力など、企業選びに役立つ情報を提供・解説します。また、職員が実際に訪問して取材をした独自の企業情報も紹介しています。

就活予備校 就よび! (週2日・全12日)

早期就職を目指す少人数のクラス制で、ディスカッションやグループワークが中心のセミナーと、専任アドバイザーによるカウンセリングがセットになったプログラムです。

グループカウンセリング

就活に関する様々なテーマを基に少人数でのグループカウンセリングを行います。

イベント(合同就職面接会・合同企業説明会)

合同就職面接会

一度に複数の企業の採用担当者と直接面接ができる面接会です。

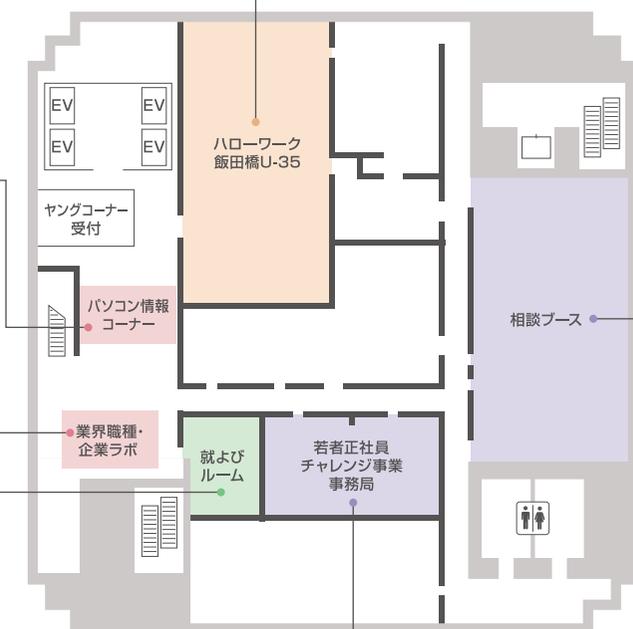
合同企業説明会

複数の企業から会社説明を聞くことができるイベントです。

とうきょうJOBフェスタ

企業研究セミナーと企業との交流会がセットになったプログラムです。

サービスの詳細については東京しごとセンターホームページをご覧ください。
※令和5年3月にヤングコーナーは3階、受付(利用申込&利用案内)は1階になります。



若者正社員チャレンジ事業

実務経験等が十分でない皆さんに、セミナーと企業内実習を組み合わせたプログラムで、正社員就職をサポートします。

【委託事業者】 アデコ株式会社・パーソルテンプスタッフ株式会社

各種セミナー・イベント

ニチレイ水道橋ビル
5階セミナー室2

業界職種勉強会

様々な業界や職種をテーマに前半はセミナー、後半は企業訪問などで実際に働く人と交流ができる勉強会です。

すぐに使える就活講座

「自己分析」「応募書類作成」「コミュニケーション」「筆記試験対策」「小論文(公務員志望者向け)」「面接トレーニング」等、就活に必須のテーマを豊富にラインナップしています。受けたいテーマをご自由にお選びください。

就職力up! (全10日)

社会人基礎力セミナー、パソコン実習を含む職種別セミナー、職場見学がセットになったプログラムです。

相談ブース

個別カウンセリング

経験豊富な就職支援アドバイザーが、個々の状況に応じて、きめ細かなアドバイスやカウンセリングを行います。

面接ロールプレイング

面接の練習をロールプレイング形式で行うことができます。

応募書類添削

履歴書や職務経歴書などの応募書類へのアドバイス・添削を行います。

ワークスタート (週5日・全35日)

10階
ワークスタート教室

働くことへの不安や迷いを、基礎訓練や職場体験などにより、無理なく段階的に解消できるワークショップ型プログラムです。

Service Step

7F

受付(利用申込&利用案内) 初めてご利用される方は、7階の「総合相談」へお越しください。東京しごとセンターのサービスのご案内をいたします。

ヤングコーナー受付

ご利用方法やサービスの内容など、わからないことがありましたら、どんなことでもお聞きください。

キャリアカウンセリング

相談ブースでは、経験豊富な就職支援アドバイザーが、皆様の状況に応じた、きめ細かなアドバイスやカウンセリングを個別に行い、就職活動を全面的にサポートします!

セミナー&イベント

就活に必要な知識、スキルの習得や面接対策などのセミナーを実施。また、企業説明会や企業見学会など、企業と交流するイベントも開催しています。

職業相談・紹介

ヤングコーナーには、ハローワーク飯田橋U-35が併設されています。パソコンで求人情報の検索ができ、職業相談・紹介を受けることができます。

応募&面接支援

応募にあたっては、個別カウンセリングの中で応募書類の添削や面接対策も行っています。また、面接について学べるセミナーも実施しています。

就職決定

就職が決まったときは、ぜひヤングコーナーにお知らせください! ヤングコーナーのスタッフ一同、皆さんの就職等の進路決定のご報告を心からお待ちしております。

就職後支援

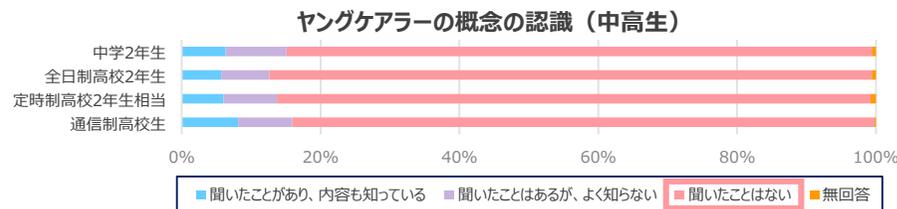
カウンセリングや職場定着のためのセミナーなど就職してからもご利用いただけるサービスがあります。

ヤングケアラー：子供たちが直面する実情に寄り添ったきめ細かい支援を展開

- ヤングケアラーについては、**高齢社会の進行や世帯規模の縮小、子供の権利に対する社会的理解の深まり等**によって、近年、社会問題として顕在化してきた。
- ヤングケアラーの法令上の定義はないものの、一般に、「**本来大人が担うと想定されている家事や家族の世話などを日常的に行っている子ども**」とされ、本人の成長や学業等への影響が危惧されている。
- 一方、家庭内のデリケートな問題であること、本人や家族が自覚しにくいこと、認知度が低いこと等から、**学校や介護の現場等において発見されにくい状況**がある。
- 家庭が抱える課題は近年、複雑化・複合化してきている。一つの機関では十分な対応ができないケースが多いため、**福祉、介護、医療、教育等の関係機関が連携**し、必要な支援につないでいかなければならない。
- 周囲の大人がヤングケアラーについて**正しく理解**するとともに、子供たちが直面している実情に**寄り添い、きめ細かいサポート**をしていくことが求められている。

当事者世代における認知度が低い

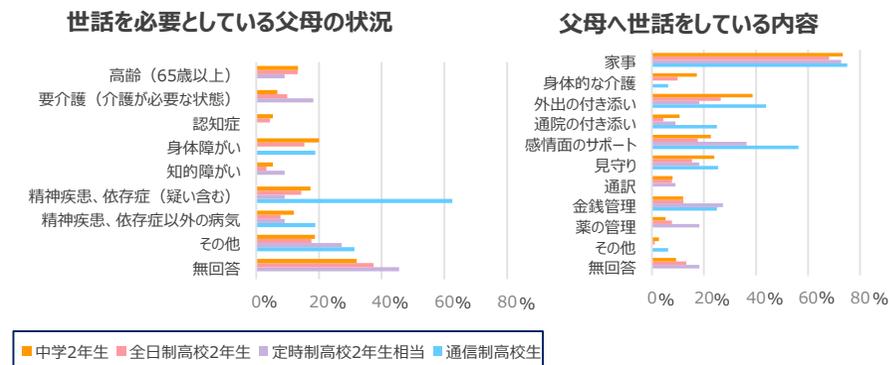
- 中高生では、ヤングケアラーについて「聞いたことはない」が**8割以上**を占め、認知度の向上が求められている。



（資料）厚生労働省「令和2年度ヤングケアラーの実態に関する調査研究」を基に作成

ケアを要する家族の状況は各家庭で異なる

- 例えば、「世話を必要としている父母の状況」、「父母へ世話をしている内容」とともに、**中高生の家庭において状況は様々**であり、多様な機関が家庭への支援を担っていくことが求められている。



（資料）厚生労働省「令和2年度ヤングケアラーの実態に関する調査研究」を基に作成

ヤングケアラー

・ 有識者からの提言

● ヤングケアラー支援においては、把握から支援につながる体制を構築していくことが急務である。多機関連携により、家庭の全体像を捉えた支援を実現させるべきだ。

- 普及啓発に当たっては、正しい知識を広めるとともに、**ヤングケアラーの声**を子供や支援者など多くの人に聴いてもらう仕組みづくりが大切
- 児童福祉も高齢も障害も、どのような分野の相談であっても、**包括的に受け止め、対応**してくれる機能が区市町村にあるとよい。
- 教員やケアマネジャー等、立場によって見えている家庭の姿は異なる。関係機関が集まり、**ケアの受け手を含めた家庭の全体像を把握**することが大切。その上で、ヤングケアラーとその家庭にどのような支援が必要か、総合的に検討できるとよい。
- 子供が支援活動に参加し、つながってよかったと思うためには、**楽しい、安心した、友達ができたという子供目線のメリット**を考えないといけない。

【イギリスにおけるヤングケアラー対策】

- 1980年代末からヤングケアラー支援を行ってきたイギリスでは、300以上のヤングケアラー支援団体が活動し、多様なプログラムを提供している。
- 例えば、「**Exploration Programme**(探検プログラム)」は、子供たちが、ケアについて理解したり、ヤングケアラーとしての**自分を見つめ直す**ことで、家庭の課題等に対応するための力を身に付けられるようになっている。
- また、「**Activities Programme** (アクティビティプログラム)」では、子供たちは、自身と似た状況にある**仲間と一緒に過ごす**ことで、リラックスしたり、楽しんだりすることができる。



Exploration Programme (探検プログラム)の様子



Activities Programme (アクティビティプログラム)の様子

都における現在の取組状況

<推進チームの構成局>

子供政策連携室、政策企画局、総務局、生活文化スポーツ局、福祉保健局、教育庁

《早期把握の強化》

ヤングケアラー支援に関する教職員の対応力向上のため

○デジタルリーフレットの作成・活用

⇒学校の役割や具体的取組を分かりやすく記載

○相談窓口の開設

⇒教職員に助言を行う専用ダイヤルを開設

《多機関連携の促進》

○支援者マニュアルの作成

⇒関係機関の連携の仕方、早期把握や支援のポイントなどを分かりやすく記載



《相談しやすい環境の整備》

○ピアサポート等の悩み相談への補助

○気軽に悩みや経験を共有できるオンラインサロンの設置・運営、支援



政策強化の方向

- 多機関連携のもと、ヤングケアラーを早期に把握し、多面的な支援につなげていく

「早期把握」と「相談・支援」へのつながりの強化

- ヤングケアラーが声を上げやすく、情報を得やすい環境整備
- 面談等によるきめ細かな把握と、DXの推進により相談対応力を強化し、早期把握から相談対応への流れを創出

多機関連携の具体的実践

- 区市町村、学校、地域の関係機関、支援団体等と連携した包括的ネットワークの構築
- 福祉・教育等の関係機関において、適切に連携して支援できる人材を育成するとともに、協働のためのノウハウを蓄積

ヤングケアラーの実情を踏まえた多面的支援の拡充

- ヤングケアラー本人も含めた家族全体の実情を踏まえ、きめ細かな支援を展開
- 子供の意向や状況に寄り添った相談支援の拡充

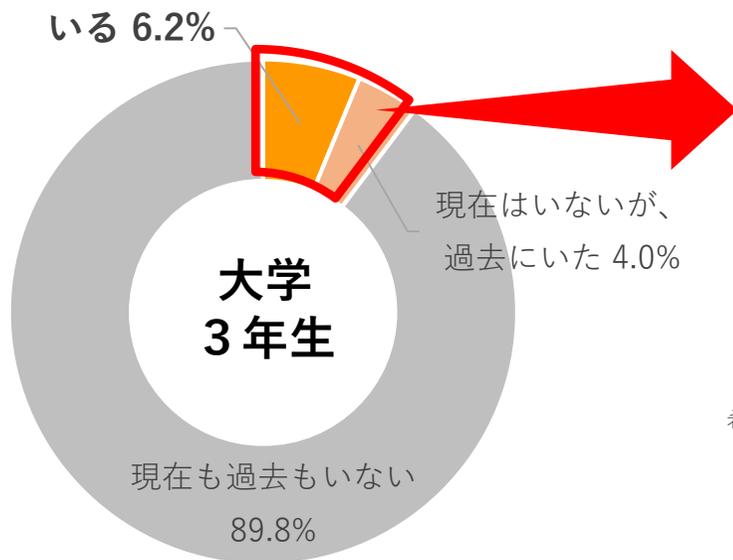
ヤングケアラー支援

東京都では、子供や子育てをめぐる組織横断的な今日的課題の一つとして、「ヤングケアラー」を挙げ、**多機関連携**のもと、ヤングケアラーを早期に把握し、**多面的な支援につなげる**取組を進めています。

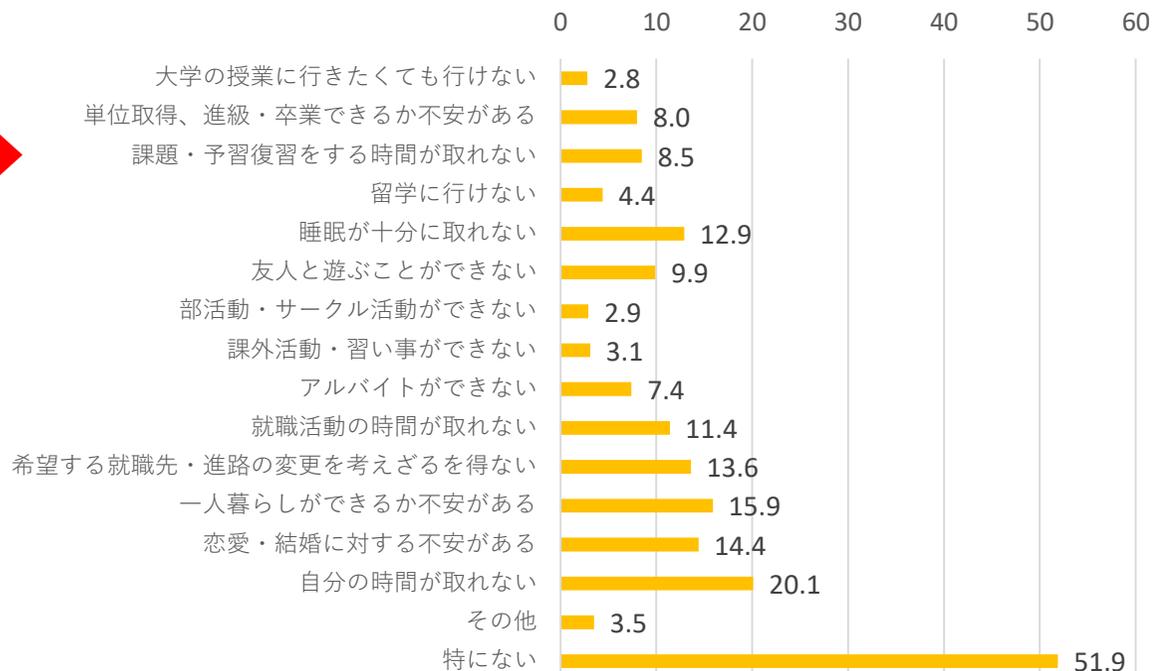
<ヤングケアラーとは>

法令上の定義はないものの、一般に「**本来大人が担うと想定されている家事や家族の世話などを日常的に行っている子ども**」とされ、本人の学業はもとより就労等への影響が危惧される。

世話をしている家族の有無



世話をしている（していた）ことで今後不安なこと、やりたいけどできなさそうなこと



(資料) 厚生労働省「令和3年度ヤングケアラーの実態に関する調査研究報告書」を基に作成

詳細は、東京都福祉保健局ウェブサイトをご覧ください。

<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kodomo/kosodate/young-carer.html>



コスモ高等部
公開セミナー

参加費
500円
当セミナー第一回の
簡易記録付

10代後半・人生の移行期に必要な学びとは？

「悩みぬきじっくり考える時間」と 「実感のあるトライ&エラーの体験」ということ

第2回 **11.26** SAT 14:00 (開場13:30) ↓ 16:30 定員 **30人**

会場 三鷹市市民協働センター 2F 第2会議室
〒181-0013 三鷹市下連雀4-17-23

第1部 | 鼎談
GUEST **けいこ**さん 井出里美さん
児童発達支援・放課後等デイサービス勤務
登校拒否・不登校を考える親の会「ゴコ・ア・ホコ」代表
聞き手：フリースクールコスモ高等部スタッフ

第2部 | 質疑応答 (事前に質問用紙で質問を受付けます)

変化が激しい時代、
「生きづらい」といわれる時代、
「一人前」イメージがゆらいでいる時代に、
子どもから大人への移行期である若者たちに
必要な学びをさぐる公開セミナー。

第2回は、実際に子育てを経験した親御さんにおいていただきます。
学校とのかかわりや発達課題メンタル課題に親子で向き合い、
それぞれが「大人期」へと移りつつある今だからこそ思う、
「10代後半にこんな学びが大切だったな」という思いを、
コスモ高等部スタッフと三者で語りあいます。

主催 NPO法人文化学習協同ネットワーク



申込方法

お名前・連絡先*・所属を明記のうえ、前日までに下記連絡先まで
お申し込みください。このテーマに関する問題関心や当日聞きたい
こともよろしければお寄せください。 *お名前・連絡先は必須

Tel 0422-47-8706 Fax 0422-47-8709
Mail cosmo-highschool@npobunka.net
Web 申込フォームより受付



次回予告

第3回 | 地域といっしょに考える(仮)
2023年1月頃開催予定
この連続公開セミナーの記録を冊化する予定です。
詳細はHP等でお知らせします。

アクセスマップ



フリースクールコスモ高等部は、従来の「学校」イメージとはちょっと違った、もうひとつの学び場。通信制高校との連携で高卒資格取得を目指しつつ、自分の「いま」から学びをはじめ、体験的な活動を通して、人が生き、働く、リアルな世界に出会っていく。そんな多様な生き方・学び方に出会える高校生年代の学びの場です。

フリースクール コスモ 高等部

〒181-0013 東京都三鷹市下連雀1-14-3
Tel/0422-47-8706 Fax/0422-47-8709
Mail/ cosmo-highschool@npobunka.net
Web/ <https://www.npobunka.net/>





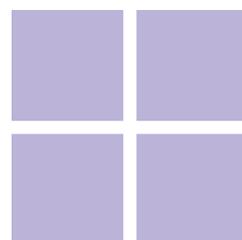
どこに
相談したら
良いのかな…

相談しても
良いのかな…

これから先が
不安、心配…

ひきこもりの悩みを 抱えるご家族の方へ

ひきこもりは誰にでもあることで、特別なことではありません。
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。

 詳しくは **P2**
訪問相談
受付窓口は **P5-9**

 東京都
若者社会参加応援事業
詳しくは **P3**

精神保健福祉
詳しくは **P4・10**

区市町村
詳しくは **P5-9**

就労支援
詳しくは **P4**

就学支援
詳しくは **P4**

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～金曜日
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、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～金曜日 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。

実施日：第2・第4木曜日
事前予約制。電話又はメールにてご連絡ください。



パソコンメール相談 [24時間受付]

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



携帯メール相談 [24時間受付]

<http://www.hikikomori-tokyo.jp/m/>

※パソコンメール相談、携帯メール相談は、相談への返信に3営業日程度かかる場合があります。



訪問相談

当事者の了承のもとで、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(P5-9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。

- 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義務教育終了後の15歳以上

訪問相談について



区市町村窓口

- 申込み先は、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回の家族セミナーと年36回の個別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



奥多摩町

檜原村

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・4 ▶▶▶

※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

東京都の「ひきこもり等の若者支援プログラム」に沿って支援を行っているNPO法人等を紹介いたします。



東京都 若者社会参加応援事業

「ひきこもり等の若者支援プログラム」の支援内容

訪問相談
外に出ることが難しい場合、自宅等に訪問して相談に応じます。

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
ボランティアなどの様々な体験活動を行います。

【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、各団体までお問合せください。

事業のホームページ **若者社会参加応援事業** 検索

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

1 新宿区 **NPO法人 星様(せいさ) 教育研究所**

問合せ先(受付時間) 03-5225-6245 (月・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35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

2 武蔵野市 **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・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

3 立川市 **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 中学校卒業程度~30代まで (事業により前後の年代も)

アクセス JR中央線「立川駅」徒歩13分

4 福生市 **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 4:JR青梅線「福生駅」徒歩15分 5:JR常磐線ほか「北千住駅」徒歩9分

6 品川区 **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 10:00~18:00) ※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「旗の台駅」徒歩1分

7 新宿区 **NPO法人 ワークスコープ [しんじゅく若者総合支援センター]**

問合せ先(受付時間) 03-6380-2291 (月~木曜日 10:00~18:00、金曜日 10:00~19:00、第1・第3土曜日 13:00~17:00) ※祝日・年末年始を除く

対象年齢 15歳~おおむね39歳までの方とそのご家族

アクセス 東京メトロ東西線「早稲田駅」徒歩7分

8 調布市 **一般社団法人 とちぎ青少年自立援助センター [調布センター-たけのこ]**

問合せ先(受付時間) 042-446-2378 (月~土曜日 10:00~18:00) ※祝日・年末年始を除く

対象年齢 基本10代~40代まで その他応相談

アクセス 京王線「国領駅」徒歩10分

9 豊島区 **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

10 文京区 **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21:00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

11 渋谷区 **NPO法人 ピアサポートネット しがや**

問合せ先(受付時間) 03-6459-3848 (月~金曜日 10:00~17:00) ※祝日・夏季休暇・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「恵比寿駅」徒歩5分

12 板橋区 **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「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

13 渋谷区 **NPO法人 キズキ**

問合せ先(受付時間) 0120-501-858 (火~土曜日 10:00~18:00) ※団体所定の休業日を除く 詳細はHPをご覧ください

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

14 世田谷区 **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 10:00~17:00) ※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

15 世田谷区 **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 18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

16 豊島区 **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

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

17 町田市 **NPO法人 ゆどうふ**

問合せ先(受付時間) 042-814-6675 (月・水・金曜日 10:00~17:00 土曜日 13:00~16:00) ※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

18 豊島区 **NPO法人 楽の会リーラ**

問合せ先(受付時間) 03-5944-5730 (水・金・日曜日 13:00~17:00) ※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「巣鴨駅」徒歩7~8分

19 江東区 **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) 03-5875-2478 (毎日 10:00~18:00) ※上記時間帯以外でもお問合せ可能です

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

20 渋谷区 **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 9:30~18:30) ※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

21 大田区 **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



精神保健福祉 東京都立(総合)精神保健福祉センター

精神的な悩みやこころの病気についての相談(電話・面接)や、思春期・青年期の本人、家族向けのプログラムを実施しています。

22 東京都立中部総合精神保健福祉センター

問合せ先 (受付時間) 03-3302-7711 ※祝日・年末年始を除外
(月～金曜日 9:00～17:00)

アクセス 京王線「八幡山駅」徒歩1分

担当地域 港・新宿・品川・目黒・大田・世田谷・渋谷・中野・杉並・練馬の各区

23 東京都立精神保健福祉センター

問合せ先 (受付時間) 03-3844-2212 ※祝日・年末年始を除外
(月～金曜日 9:00～17:00)

アクセス JR「上野駅」徒歩10分 等

担当地域 千代田・中央・文京・台東・墨田・江東・豊島・北荒川・板橋・足立・葛飾・江戸川の各区、島しょ

24 東京都立多摩総合精神保健福祉センター

問合せ先 (受付時間) 042-371-5560 ※祝日・年末年始を除外
(月～金曜日 9:00～17:00)

アクセス 京王線「多摩センター駅」徒歩15分

担当地域 多摩地域の市町村

精神保健福祉 東京都発達障害者支援センター(TOSCA)

発達障害があるご本人とご家族などからの電話・来所相談に応じています。

25 東京都発達障害者支援センター

問合せ先 (受付時間) 03-3426-2318 ※祝日・年末年始を除外
(月・火・木・金 9:30～17:00)

アクセス 小田急線「千歳船橋駅」徒歩5分

就労支援 地域若者サポートステーション(厚生労働省認定事業)

働くことについて様々な悩みを抱えている15歳～49歳くらいまでの方が就労に向かえるよう、多様なサービスで支援します。

26 あだち若者サポートステーション

問合せ先 (受付時間) 03-6806-1401 ※祝日を除外
(火～土曜日 10:00～18:00)

アクセス JR常磐線「北千住駅」徒歩8分

27 たちかわ若者サポートステーション

問合せ先 (受付時間) 042-529-3378 ※祝日を除外
(月・火・木・金・土曜日 10:00～18:00)

アクセス JR中央線「立川駅」徒歩15分

28 むさしの地域若者サポートステーション

問合せ先 (受付時間) 0422-70-5067 ※祝日を除外
(月・火・水・金・土曜日 10:00～17:00)

アクセス JR中央線「吉祥寺駅」徒歩6分

29 しんじゅく若者サポートステーション

問合せ先 (受付時間) 03-6380-2288 ※祝日を除外
(月～木曜日 10:00～18:00 金曜日 10:00～19:00 第1、第3土曜日 13:00～17:00)

アクセス 東京メトロ東西線「早稲田駅」徒歩7分
東京メトロ副都心線「西早稲田駅」徒歩11分

30 せたがや若者サポートステーション

問合せ先 (受付時間) 03-5779-8222 ※祝日を除外
(火～土曜日 10:00～18:00)

アクセス 東急田園都市線「三軒茶屋駅」徒歩5分
東急世田谷線「三軒茶屋駅」徒歩2分

31 いたばし若者サポートステーション

問合せ先 (受付時間) 03-6915-5731 ※祝日を除外
(火～土曜日 10:00～17:30)

アクセス 都営三田線「板橋区役所前駅」徒歩3分
東武東上線「大山駅」徒歩13分
「下板橋駅」徒歩12分
埼京線「板橋駅」西口徒歩14分

32 ねりま若者サポートステーション

問合せ先 (受付時間) 03-5848-8341 ※祝日を除外
(月・火・水・金・土曜日 10:00～17:00)

アクセス 都営大江戸線「練馬春日町駅」徒歩3分

33 ちょうふ若者サポートステーション

問合せ先 (受付時間) 042-444-7975 ※祝日を除外
(月・火・木・金・土曜日 10:00～17:00)

アクセス 京王線「国領駅」徒歩1分

34 多摩若者サポートステーション

問合せ先 (受付時間) 042-513-0577 ※祝日を除外
(火～土曜日 10:00～18:00)

アクセス JR青梅線「福生駅」または「牛浜駅」徒歩10分

35 多摩若者サポートステーション(八王子サテライト)

問合せ先 (受付時間) 042-649-3534 ※祝日を除外
(火～土曜日 10:00～18:00)

アクセス JR中央線「八王子駅」徒歩5分
京王線「京王八王子駅」徒歩3分

就労支援 東京しごとセンター

仕事をお探しの方を対象に、キャリアカウンセリングや各種セミナーなどを実施しています。

36 東京しごとセンター専門サポートコーナー

問合せ先 (受付時間) 03-5211-8701 ※祝日・年末年始を除外
(月～金曜日 9:00～20:00、土曜日 9:00～17:00)

アクセス JR中央・総武線「飯田橋駅」徒歩7分

37 東京しごとセンター多摩

問合せ先 (受付時間) 042-329-4510 ※祝日・年末年始を除外
(月～金曜日 9:00～20:00、土曜日 9:00～17:00)

アクセス JR中央線・西武線「国分寺駅」南口徒歩5分

就労支援 都内わかものハローワーク

フリーター等の若者への正社員就職に向けた支援を実施しています。

38 東京わかものハローワーク

問合せ先 (受付時間) 03-3409-0328 ※祝日を除外
(月～金曜日 10:00～18:00)

アクセス JR山手線「渋谷駅」徒歩3分

39 新宿わかものハローワーク

問合せ先 (受付時間) 03-5909-8609 ※祝日を除外
(月～金曜日 10:00～18:00)

アクセス JR山手線「新宿駅」徒歩3分

40 日暮里わかものハローワーク

問合せ先 (受付時間) 03-5850-8609 ※祝日を除外
(月～金曜日 10:00～18:00)

アクセス JR山手線「日暮里駅」徒歩3分

就学支援 東京都教育相談センター

都立高校への進学・転学・編入学、高校中途退学後のことや、いじめ、友人関係、学校生活、不登校、子育ての悩みや不安、家族関係、発達障害、自傷行為、家庭内暴力など、子供の教育について、電話・来所・メール・SNS等によりご相談に応じています。

41 東京都教育相談センター

03-3360-4175 (平日:午前9時から午後9時まで(高校進級・進路・入学相談) 土日祝日:午前9時から午後5時まで(開庁日、年末年始を除く))

問合せ先 (受付時間) 03-3360-4192 (平日:午前9時から午後5時まで(青少年リスタート・プレイス・思春期サポート・プレイス))

0120-53-8288 (24時間対応)(教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン)

アクセス ○電車 JR中央・総武線(各駅停車)「大久保駅」徒歩13分 等
○バス 新宿駅西口より関東バス「宿02」・「宿08」小滝橋バス停下り徒歩5分 等

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4年8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		○				○
2	中央区	くらしとしごとの相談(自立相談支援機関)	生活や仕事に関すること	03-3546-5303	○	○	○	○		○
		中央区保健所健康推進課予防係	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	○	○		○		
		基幹相談支援センター	障害(の疑い)に関すること	03-6264-3957	○	○				
		教育センター教育相談室	不登校に関すること	03-3545-9203	○	○				
3	港区	港区生活・就労支援センター	—	03-5114-8826	○	○		○		○
4	新宿区	生活支援相談窓口(新宿区生活福祉課生活支援係)	生活困窮に関する相談	03-5273-3853	○	○				○
		新宿区社会福祉協議会総合相談窓口	生活困窮に関する相談	03-5273-3546	○	○				
		公益財団法人新宿区勤労者・仕事支援センター 就労支援部 就労支援課	就労に関する相談	03-3200-3412	○	○				
		公益財団法人新宿区勤労者・仕事支援センター 就労支援部 就労支援課 若者専門相談	15歳から概ね39歳までの方の就労等の自立に関する相談	03-3200-3311	○	○				○
		新宿区保健センター	こころとからだに関する相談	各保健センター(ホームページ参照)	○	○				
		新宿区男女共同参画課(悩みごと相談室)	性的指向・性自認に関する相談(性と生アドバイザーによる相談)	ホームページ参照		○				
		新宿区高齢者総合相談センター(地域包括支援センター)	高齢者の方に関する相談	各高齢者総合相談センター(ホームページ参照)	○	○		○		
		新宿区基幹相談支援センター	障害がある方に関する相談	03-5273-4302		○				
		新宿区立子ども総合センター	子育ての不安や悩みに関する相談	03-3232-0675	○	○				
		新宿区立子ども家庭支援センター	子育ての不安や悩みに関する相談	各子ども家庭支援センター(ホームページ参照)	○	○				
		新宿区子ども家庭課 育成支援係	ひとり親に関する相談	03-5273-4558	○	○				
		新宿区立教育センター 教育相談室	学校生活の不安・いじめ等に関する相談	03-3232-2711(来所相談) 03-3232-3071 新宿子どもほっとライン 03-3232-2070	○	○		○		
		区政情報センター	相談場所がわからない場合	03-5273-4585		○				
		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	○		○			○
		公益社団法人 青少年健康センター 茗荷谷クラブ(委託先)	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	○	○	○	○		
		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	こころに関する各種相談	03-3847-9405	○	○				
7	墨田区	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	○	○	○			
		向島保健センター	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	03-3611-6135	○	○		○		○
		本所保健センター	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	03-3622-9137	○	○		○		○
		地域福祉プラットフォーム京島	どなたでも	03-3614-3900	○					
		地域福祉プラットフォーム本所	どなたでも	03-3614-3900	○					
		地域福祉プラットフォーム八広	どなたでも	03-3614-3900	○					

	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※
8	江東区	こうとうゆう-すてつぷ (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	
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	○	○			オンライン	
		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と	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と	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と	03-3788-7016	○	○		○		
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福祉に関する相談	03-5722-9370 03-5722-9064	○	○		○		○
		保健予防課 保健相談係	(北部・東部・中央(一部)地区にお住まいの方)こころとからだの健康に関する相談	03-5722-9504	○	○		○		○
		碑文谷保健センター 保健相談係	(南部・西部・中央(一部)地区にお住まいの方)こころとからだの健康に関する相談	03-3711-6447	○	○		○		○
11	大田区	健康づくり課	—	03-5744-1683	○	○				○
		大森地域健康課	大森地域庁舎の受け持ち区域にお住まいの方	03-5764-0662	○	○		○		
		調布地域健康課	調布地域庁舎の受け持ち区域にお住まいの方	03-3726-4147	○	○		○		
		蒲田地域健康課	蒲田地域庁舎の受け持ち区域にお住まいの方	03-5713-1702	○	○		○		
		糎谷・羽田地域健康課	糎谷・羽田地域庁舎の受け持ち区域にお住まいの方	03-3743-4163	○	○		○		
		大田区ひきこもり支援室 SAPOTA	大田区在住の方(15歳以上)	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	ひきこもり等生きづらさを抱えた方及びそのご家族	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	幼児から高校生程度まで	03-3463-3798	○	○	○			
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	くらしのサポートステーション	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こと	03-3391-1751	○	○		○		○
		荻窪保健センター	心と体の病気や悩みの相談 ※担当地域は「杉並区 保健センター 所管」で検索するか、下記QRコードをご利用ください。 	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	○	○		○		
16	豊島区	ひきこもり相談窓口	豊島区在住のすべての方	03-4566-2427	○	○	○	○	オンライン SNS (ブログ、Twitter)	○
		アシスとしま (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	○	○	○			
17	北区	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	○	○		○		

	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※		
18	荒川区	健康推進課	こころとからだの不調に関すること	03-3802-3111 (内線432)	○	○		○		○		
		仕事・生活サポートデスク (生活福祉課自立支援係)	経済的な困窮に関すること、仕事や住まい、家計相談等に関すること	03-3802-3111 (内線2624)	○	○		○		○		
		子ども家庭総合センター	18歳未満	03-3802-3765	○	○		○				
19	板橋区	いたばし生活仕事サポートセンター (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	03-6912-4591	○	○	○					
		板橋健康福祉センター	こころと体の健康に関すること 【担当地区】板橋、稲荷台、大谷口、大谷口上町、大谷口北町、大山町、大山金井町、大山西町、大山東町、加賀、熊野町、小茂根(1丁目1番地のみ)、幸町、栄町、中板橋、仲宿、仲町、中丸町、氷川町、双葉町、富士見町、本町、南町、向原、大和町、弥生町	03-3579-2121	○	○		○		○		
		上板橋健康福祉センター	こころと体の健康に関すること 【担当地区】上板橋、小茂根(1丁目1番地を除く)、桜川、東新町、常盤台、東山町、南常盤台	03-3937-1041	○	○		○		○		
		赤塚健康福祉センター	こころと体の健康に関すること 【担当地区】赤塚、赤塚新町、大門、徳丸、中台、成増、西台、三園(1丁目のみ)、四葉、若木	03-3979-0511	○	○		○		○		
		志村健康福祉センター	こころと体の健康に関すること 【担当地区】相生町、小豆沢、泉町、大原町、坂下、清水町、志村、蓮沼町、蓮根、東坂下、舟渡、前野町、宮本町	03-3969-3836	○	○		○		○		
		高島平健康福祉センター	こころと体の健康に関すること 【担当地区】新河岸、高島平、三園(2丁目のみ)	03-3938-8621	○	○		○		○		
		教育支援センター (心理相談)	不登校・いじめ・発達の課題等に対する、臨床心理士による面談での相談(電話予約制)	03-3579-2197	○	○						
		成増教育相談室 (心理相談)	【区在学・在住の3-18歳(高校生相当年齢まで)とその保護者】	03-3975-9693	○	○						
		子ども家庭総合支援センター	子育ての不安や悩み、困っていること、分からないこと 【18歳未満の子ども、その保護者など】	(子ども家庭相談) 03-5944-2373 (子どもなんでも相談) 0120-925-610	○	○						
		発達障がい者支援センター (あいポート)	概ね16歳以上の発達障がいのある方(疑いのある方)、その家族等	03-5964-5422	○	○		○	オンライン ※訪問・オンライン相談は継続相談のみ			
		20	練馬区	豊玉保健相談所	からだやこころの健康に関する相談 【担当地域】 貫井、向山、練馬、桜台、羽沢、小竹町、栄町、旭丘、豊玉上、豊玉北、豊玉中、豊玉南、中村北、中村、中村南	03-3992-1188	○	○				
北保健相談所	からだやこころの健康に関する相談 【担当地域】 北町、平和台、氷川台、錦、田柄(1~2丁目)、早宮、春日町(1、2、4丁目)			03-3931-1347	○	○						
光が丘保健相談所	からだやこころの健康に関する相談 【担当地域】 旭町、土支田、光が丘、高松、春日町(3、5、6丁目)、田柄(3~5丁目)			03-5997-7722	○	○						
石神井保健相談所	からだやこころの健康に関する相談 【担当地域】 谷原、高野台、富士見台、南田中、三原台、石神井台(1~3、5、6丁目)、下石神井、石神井町、東大泉、南大泉、大泉町(2丁目)			03-3996-0634	○	○						
大泉保健相談所	からだやこころの健康に関する相談 【担当地域】 大泉学園町、大泉町(1、3~6丁目)、西大泉、西大泉町			03-3921-0217	○	○						
関保健相談所	からだやこころの健康に関する相談 【担当地域】 石神井台(4、7、8丁目)、関町北、関町南、関町東、上石神井、上石神井南町、立野町			03-3929-5381	○	○						
練馬総合福祉事務所	生活保護、資金貸付などの生活全般の相談 (ご住所の郵便番号が〒176)			03-5984-4742	○	○						
光が丘総合福祉事務所	生活保護、資金貸付などの生活全般の相談 (ご住所の郵便番号が〒179)			03-5997-7714	○	○						
石神井総合福祉事務所	生活保護、資金貸付などの生活全般の相談 (ご住所の郵便番号が〒177)			03-5393-2802	○	○						
大泉総合福祉事務所	生活保護、資金貸付などの生活全般の相談 (ご住所の郵便番号が〒178)			03-5905-5263	○	○						
生活サポートセンター	生活や仕事の相談			03-3993-9963	○	○						
こども家庭部 青少年課 青少年係	主に若年者の就労支援に関すること			03-5984-4691	○	○	○			○		
21	足立区			くらしとしごとの相談センター	生活困窮者の生活や仕事に関すること	03-3880-5705	○	○			オンライン	○
				セーフティネットあだち	全年齢を対象としたひきこもり相談	03-6807-2762	○	○	○	○		
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、義務教育終了後概ね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ことなど葛飾区在住者及びその親族や支援者等	03-5654-8625	○	○	○	○		○		
23	江戸川区	福祉部生活援護第一課ひきこもり施策係	ひきこもりに関すること(年齢やご本人・ご家族の立場問わず)	03-5662-0363	○	○	○	○	オンライン 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台町		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	○	○	○	○		○
	子ども家庭支援センター	18歳未満	042-656-8225	○	○		○		○	
25	立川市	立川市福祉保健部地域福祉課	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)	○	○		○		○
26	武蔵野市	生活福祉課(福祉総合相談窓口)	【年齢】年齢制限は設けていない 【地域】市民 【分野】どこに相談したら良いか分からない、多様かつ複合的な課題を抱える世帯の相談、ひきこもりの相談	0422-60-1254	○	○	○	○	FAX	○
		ひきこもりサポート事業「それいゆ」	【年齢】15歳から49歳まで 【地域】市民 【分野】若者のひきこもりに関する事	0422-24-6491	○	○	○	○	スカイプ	
27	三鷹市	児童青少年課	6ヵ月以上ひきこもりが続いている15歳以上の者へ、若ナビや東京都ひきこもりサポートネット等のご案内します。	0422-29-9671	○	○				○
		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	○	○	○	○		
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16歳以上	0428-23-5888(直通) 0428-22-1111(内線2192)	○	○		○		○
29	府中市	福祉総合相談	—	042-335-4191	○	○	○	○	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	ひきこもりに関する相談	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・家計などに関する事	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事	042-544-5126(代)	○	○		○		
		保健福祉部障害福祉課障害福祉係	精神障害者の生活に関する事	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	○	○	○	○		○
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事(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事(鶴川地域にお住まいの方)	042-736-1600	○	○		○		○
		地域福祉部生活援護課 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事	042-724-4013	○	○				
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	—	042-349-0151	○	○	○	○		○
35	日野市	セーフティネットコールセンター	—	042-514-8542	○	○			オンライン	○
		くらしの自立相談窓口 みらいと	—	042-514-9855	○	○		○	オンライン	
36	東村山市	教育委員会教育部社会教育課	年齢を問わずひきこもりの相談や東京都ひきこもりサポートネットのご案内をします。	042-393-5111(代)	○	○				○
		健康福祉部自立相談課	年齢を問わず東京都ひきこもりサポートネットのご案内をします。また、経済的な困窮や就労等に関する相談窓口である東村山市くらし・しごとサポートセンター「ほっとシティ東村山」をはじめ各相談窓口にお繋ぎします。	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	15歳~39歳 社会生活を円滑に営む上で困難を抱える子ども・若者	042-325-0111	○	○				○
		福祉部生活福祉課	生活の立て直し、仕事や家計に関する事、経済的な困窮に関する事	042-325-0111	○	○				○
38	国立市	子ども総合相談 くにしぽ	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)	○	○				
		子ども政策課	15歳から39歳まで	03-3430-1111(内線2312)	○	○	○			○
41	東大和市	地域福祉部福祉推進課	—	042-563-2111(内線1134)	○	○	○			○

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	○	○		○		
	企画部シティプロモーション課	各種相談に関すること	042-497-1808	○	○				
	企画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	子ども家庭部児童青少年課	ひきこもりの相談や東京都ひきこもりサポートネットのご案内をします。	042-470-7735	○	○				○
	福祉総務課(自立相談支援機関)	【支援内容】生活・家族・仕事のことにに関する総合相談 【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2509)	○	○		○		
	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	社会福祉協議会地域福祉係		042-378-3800	○	○	○			○
47 羽村市	子ども家庭部子育て支援課	義務教育終了後から34歳まで	042-555-1111(内線262)	○	○				○
	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	○
	子ども家庭支援センター	18歳未満とその関係者	042-550-3313	○	○	○	○	訪問は状況に応じての対応	
49 西東京市	西東京市生活サポート相談窓口(ひきこもり・ニート対策事業)	中学3年生から29歳までの若者のひきこもりに関すること	042-420-2809	○	○		○		※

【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※
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	042-557-5098	○	○				○
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3回開所	—	042-519-9398	○	○	○	○		
	福祉けんこう課 福祉係	—	042-598-3121	○	○				○
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	○	○				○
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	—	04996-9-0111	○	○				○
62 小笠原村	村民課福祉係	—	04998-2-3939	○	○	○	○		○

※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。

ただし、西東京市については、下記窓口*にてお申込みください。*ひきこもりの相談は行っていません。

区市町村	相談窓口の名称	電話番号
西東京市	子育て支援部児童青少年課	042-460-9843

●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 健康推進課	03-5211-8175
中央区 中央区保健所	03-3541-5936
中央区日本橋保健センター	03-3661-3515
中央区月島保健センター	03-5560-0765
港区 港区みなと保健所	03-6400-0050
新宿区 新宿区保健所	03-3209-1111
新宿区牛込保健センター	03-3260-6231
新宿区四谷保健センター	03-3351-5161
新宿区東新宿保健センター	03-3200-1026
新宿区落合保健センター	03-3952-7161
文京区 文京保健所	03-5803-1223
文京区保健サービスセンター	03-5803-1805
文京区保健サービスセンター本郷支所	03-3821-5106
台東区 台東区台東保健所	03-3847-9401
台東区浅草保健相談センター	03-3844-8171
墨田区 墨田区保健所	03-5608-1111
墨田区向島保健センター	03-3611-6135
墨田区本所保健センター	03-3622-9137
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
深川保健相談所	03-3641-1181
深川南部保健相談所	03-5632-2291
城東南部保健相談所	03-5606-5001
品川区 品川区保健所	03-5742-9132
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	03-3788-2000
目黒区 目黒区保健所 保健予防課	03-5722-9504
碑文谷保健センター	03-3711-6447
大田区 大田区保健所 健康づくり課	03-5744-1661
大田区保健所 大森地域健康課	03-5764-0661
大田区保健所 調布地域健康課	03-3726-4145
大田区保健所 蒲田地域健康課	03-5713-1701
大田区保健所 糎谷・羽田地域健康課	03-3743-4161
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 中野区保健所	03-3382-6661
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	03-3987-4172
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	03-3802-4247
板橋区 板橋区保健所 予防対策課	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 練馬区保健所 保健予防課	03-5984-1017
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
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 八王子市保健所 保健対策課	042-645-5196
町田市 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

●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	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



ピアサポーターがあなたのお話をゆっくりお聞きします



ピアオンライン相談

誰にも話せず、お悩みを抱えていらっしゃるいませんか。
ひきこもり経験のある方やその家族（ピアサポーター）が、経験者だからこそ、あなたに寄り添い、お話を伺います。継続の利用も大丈夫です。

例えばこんな相談

- ・今の不安な気持ちを誰かと話したい。
- ・将来に対する不安な気持ちをひきこもり経験のある人に聞いてほしい。
- ・ひきこもって何も話さない子どもの思いを、ひきこもり経験のある人やその家族から聞いてみたい。

など

【実施日程】

2022年：5/12(木)、5/26(木)、7/14(木)、7/28(木)、8/4(木)、
8/25(木)、9/8(木)、9/22(木)、10/13(木)、10/27(木)、
11/10(木)、11/24(木)、12/8(木)、12/22(木)

2023年：1/12(木)、1/26(木)、2/9(木)、2/16(木)、3/9(木)、3/23(木)

※第2木曜日をご家族の立場、第4木曜日をご本人の立場のピアサポーターがご相談に応じます。第2、第4木曜日が祝日にあたるときは、変更していますので、詳しくは、お申込時にご確認ください。

【対象】 ひきこもりなどでお悩みの方、その家族の方

【時間】 1回1時間

- ①10:00～11:00 ②11:40～12:40
- ③14:10～15:10 ④15:50～16:50

【方法】 オンライン会議システムを使ったオンライン面談（送信されたURLをタップするだけで面談が開始できます）。オンライン会議システムが利用できない場合は、電話による実施もお受けしております。

【申し込み】 下記電話番号からお申し込みください。

※ カメラオフ、ニックネームによる相談も可能です。

※ 相談は無料ですが、相談にかかる通信費は相談者の負担となります。

■問い合わせ、申し込み

東京都ひきこもりサポートネット

TEL: 0120-529-528

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

■受付時間

平日

10時～17時

「若ナビα」相談方法

電話相談



☎ 03 (3267) 0808

月曜日～土曜日 11:00～23:00 (年末年始を除く)

※1人30分以内、1日1回程度

LINE相談



アカウント名「相談ほっとLINE@東京」

月曜日～土曜日 11:00～23:00 (年末年始を除く)



相談ほっとLINE@東京

メール相談



24時間受付

初回登録後、専用フォームから送信。通常3～7日以内に回答
多言語対応 (英語／中国語／韓国語)

面接相談



- ・ **事前予約制**
- ・ 本人やご家族等からの申し出や相談員の判断により受付
- ・ 1人5回程度の面接相談で支援機関を決定し、リファー
- ・ オンライン相談 ・ 同行支援 ・ 本名による相談
- ・ 多言語対応 (英語／中国語／韓国語) 通訳

「若ナビα」に出来ないこと

家庭訪問、緊急対応の必要な相談、長期支援、医療的行為

「若ナビα」相談状況（令和3年度）

▶年間延べ相談件数

7,164件（令和2年度 7,878件）

▶ツール別相談件数

電話：3,685件（うち新規 1,074件／継続 2,611件）

メール：259件（うち新規 173件／継続 86件）

LINE：3,015件（うち新規 2,101件／継続 914件）

面接：205件（うち新規 47件／継続 158件）

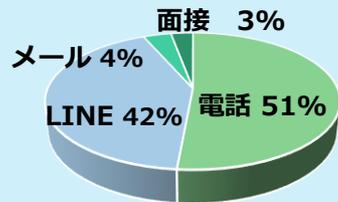
▶非行・犯罪歴の相談：263件

▶多言語対応ケース：5件（英語3件／中国語2件）※メール相談のみ

▶年度別推移

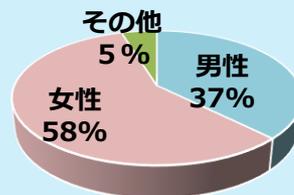
種別	H30	R1	R2	R3
電話	7,349	7,172	5,480	3,685
メール	579	683	493	259
LINE	—	—	1,724	3,015
面接	139	184	181	205
合計	8,067	8,039	7,878	7,164

◆ ツール別



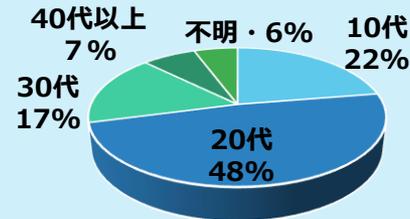
従前は全体の約9割が電話相談であったが、令和2年度のLINE相談導入後、電話相談が約5割、LINE相談が約4割となっている。

◆ 男女別



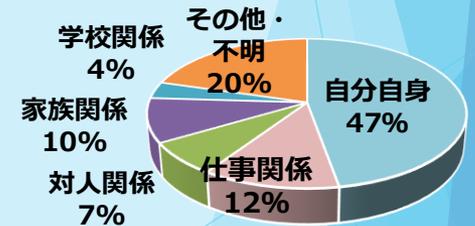
令和2年度のLINE相談導入後、女性の相談が増加。今では約半数が女性からの相談。女性は電話、LINEとも同じ割合で利用しているが、男性は電話が6割、LINEが3割利用。

◆ 年代別



20代が最も多く、30代の利用減少
 10代：21%→22%
 20代：43%→48%
 30代：23%→17%
 LINE相談では10代～20代の利用が29割を超えている。

◆ 内容別



相談内容の構成は例年通りだが、コロナを要因とする相談件数が、感染拡大期（R3.8、R4.2）に合わせて増える傾向がある。

2022年度 東京都若者総合相談センター 若ナビα (アルファ)

支援機関向け

オンラインセミナー

元ヤングケアラーの体験

～精神疾患の親に育てられた子ども～

参加無料

ZOOMオンライン開催

参加には事前予約が必要になります
参加対象は支援機関限定となります

令和4年

12月2日(金)

15時～16時30分

(14時30分受付開始)



元ヤングケアラーで現在支援者として活動している
こどもびあ代表坂本拓さんの講演有

プログラム

若ナビαの概要説明(20分)



こどもびあの活動を通しての気づき

- ・他のヤングケアラー当事者の立場の体験
- ・自助グループの必要性は？
- ・家族の支援はどうするの？

若ナビαでは相談者やその家族と課題の整理、支援への動機づけを行い、適切な支援機関のコーディネートおよび調整を行っています。また、各地域・各分野で子供・若者支援を行う関係機関や民間団体相互の情報共有やネットワークづくりの促進に向けたオンラインセミナーの開催しております。始めに現在の若ナビαの取り組みや近況等を担当者からお話しさせていただきます。

ゲスト講演(60分)

講師: 精神疾患の親をもつ子どもの会 こどもびあ代表 坂本拓さん

講演タイトル「元ヤングケアラーの体験～精神疾患の親に育てられた子ども～」

・ビョーキの親の元に育った子どもの立場の体験談やヤングケアラー支援について想うこと

質疑応答(10分)

ご参加者様からのご質問を受け付け、講師の方にお答えいただきます。

お問い合わせ

電話:03-5990-5151 FAX:03-5990-5150



E-mail:kenshu.wakanavi@outlook.jp

下記URLまたは右記QRコードからお申込み下さい

<https://ftfb.f.msgs.jp/n/form/ftfb/k-S8nTmEVXwmC3PQeu-9n>

