ひきこもりの相談



ひきこもりは誰にでも起こりうることです。決して特別なことではありません。ひきこもりに悩んでいるご本人、ご家族などからの相談に寄り添いながら、サポートを行います。

事業内容

◯面談・電話・訪問相談
◯オンライン相談　◯ひきこもり相談会
◯講演会の実施　◯居場所の開催

例えばこんな相談

- ひきこもっている本人は相談に行けないが、家族だけでも相談したい。
- 親が高齢になってきて、将来が心配である。
- 外出はほとんどしないが、どうしてよいか分からない。
- 当事者同士の交流の場が欲しい。
- 家族の対応について相談したい。

☎03-5722-9363
月▶金 8:30～17:00（祝日・年末年始を除く）

身近な福祉の相談窓口 地域包括支援センターもご活用ください

月▶金 8:30～19:00　土 8:30～17:00（祝日・年末年始を除く）

■北部包括支援センター
☎03-5428-6891　FAX 03-3496-5215
目黒区大橋1-5-1 クロスエアタワー 9階

■東部包括支援センター
☎03-5724-8030　FAX 03-3715-1076
目黒区上目黒2-19-15 目黒区総合庁舎1階

■中央包括支援センター
☎03-5724-8066　FAX 03-5722-9803
目黒区中央町2-9-13　食販ビル2階

■南部包括支援センター
☎03-5724-8033　FAX 03-3719-2031
目黒区碑文谷1-18-14　碑小学校内南西側

■西部包括支援センター
☎03-5701-7244　FAX 03-3723-3432
目黒区柿の木坂1-28-10

福祉のコンシェルジュ オンライン相談

無料※



予約制

ご予約は3営業日前までにお願いします

※通信料は自己負担となります。

専門の相談員が悩みを聞いて支援につなげます

詳しくはこちら



目黒区 健康福祉部 福祉総合課
〒153-8573
目黒区上目黒2-19-15　目黒区総合庁舎2階
FAX：03-5722-9062

（2026年6月発行）

孤立
住居
家計
介護

福祉に関するお悩みはわたしたちにお任せ！

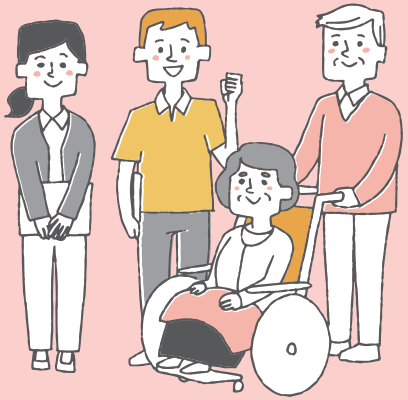


福祉のコンシェルジュ

福祉の総合相談窓口

目黒区

ふくしの相談



福祉の様々なお困りごとを受け止め、解決に向け地域包括支援センターや専門機関と連携しながら適切な支援につながるようサポートを行います。

事業内容

○保健福祉に関する相談・支援
○訪問保健相談事業

例えばこんな相談

- 福祉サービスを利用したいが、どこに相談していいか分からない。
- 親の介護と子育てに追われ、仕事を続けるのが難しい。
- 家族の介護や療養について教えてほしいが相談に行けない。
- 介護サービスを利用したいが、本人の拒否があり利用できない。
- 近所に怒鳴られている高齢者がいる。

☎03-5722-9064
月▶金 8:30～17:00（祝日・年末年始を除く）

くらしの相談



自立相談支援機関
「めぐろ くらしの相談窓口」

経済的にお困りの方の様々な不安や悩みを受け止め、専門の相談員が寄り添いながら生活の安定に向けた支援プランを一緒に作ります。

事業内容

○自立相談支援事業
○住居確保給付金の支給（家賃補助・転居費用補助）
○就労準備支援事業　○家計改善支援事業
○子どもの学習・生活支援事業

例えばこんな相談

- 借金があり、生活の見通しが立たない。
- 仕事が続かず、生活が苦しい。
- 仕事を辞めて、家賃の支払いに困っている。
- 収入が減り、安い家賃の住宅に転居したいが、引越し代の負担が大きい。
- しばらく仕事をしていない。不安だけど働きたい。
- 生活が苦しく、子どもが安心して勉強できる環境がなかなか作れない。
- なんとか高校に進学させたい。

☎03-5722-9370
月▶金 8:30～17:00（祝日・年末年始を除く）

住まいの相談



高齢者、障害のあるかたなど、住まいの確保に特に配慮が必要な方を対象に、専門の相談員が生活支援と一体的な住まいの相談支援を行います。

事業内容

○高齢者、障害者、子育て世帯など
属性を問わない住まいの総合相談窓口
○転居に伴う支援
（物件同行、契約同行、ライフライン等の手続きなど）

例えばこんな相談

- アパートの建替により、今の住まいを退去しなければならない。
- 大家さんの廃業により転居しなければならなくなったが、高齢のため住まい探しが難航している。
- 家賃が高く、もう少し賃料が安い物件に住み替えたい。
- アパートの階段の上り下りが辛く、１階の物件に転居したい。

☎03-5722-7237
月▶金 8:30～17:00（祝日・年末年始を除く）