

Q&A

よくある質問

何を話したらいいかわかりません

話の内容は問いません。

人と話す機会としても、ご利用いただけます。

日頃感じていることや、以前から気になっていることを伝えてください。話すことでスッキリしたり、新たな力が湧いてきたりすることもあります。

相談内容を人に知られたくないです

相談内容の秘密は厳守します。

ただし、必要があれば相談者様にご了承をいただいたうえで、他の専門機関の職員と一緒に話を聞かせていただくことがあります。

ひきこもり、発達障害、精神障害などいつも生きづらさを抱えています。どこに相談したらいいですか？

まずは私たちにお話を聞かせてください。

保健所や医療機関など、適切な相談先につながるようサポートします。

本人ではなく家族だけで相談に行ってもいいですか？

ご家族からのご相談も、大切な第一歩であると考えています。まずはご家族の話から聞かせてください。そこから一緒に考えていきましょう。

仕事をしたいのですが・・・

ご相談の内容に応じて、「自立相談支援機関(くらしの相談係)」と連携し、「地域若者サポートステーション」や「ワークサポートめぐろ」など、適切な相談先につながるようサポートします。

生きづらさや不安を抱えている

なんとなく居心地が悪い

人と会うことが苦手

ひきこもる心の背景はさまざまです

そんな生きづらさを抱えたかたの思いに

寄り添い 心地よい生き方を見つけるための

お力になればたらと考えています

私たちとつながることから
始めてみませんか？

お問い合わせ

福祉の総合相談窓口
(福祉のコンシェルジュ)

〒153-8573 目黒区上目黒2丁目19番15号
目黒区総合庁舎本館2階
健康福祉部 福祉総合課

TEL 03-5722-9064

FAX 03-5722-9062



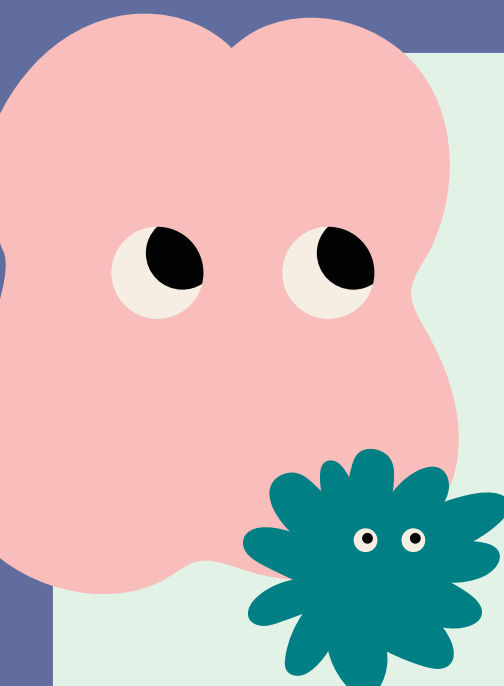
ひきこもり

ひとりで悩まないで

相談できる場所があります

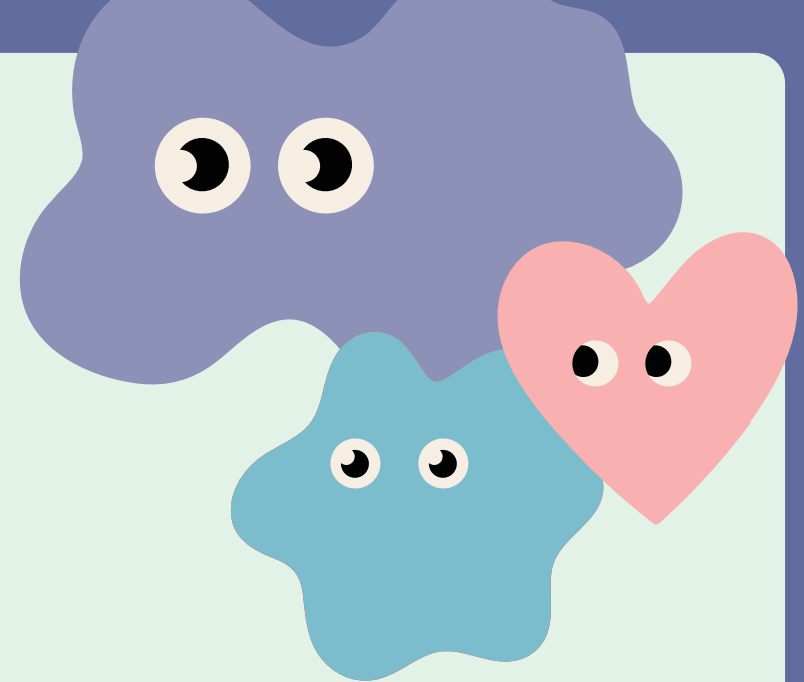
福祉の総合相談窓口
(福祉のコンシェルジュ)

目黒区



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

目黒区では、ひきこもりに悩んでいる本人、ご家族、
ひきこもりの知り合いが気になる方などを支援するために
相談窓口を設置しています。
相談者が抱える思いに寄り添いながら
さまざまなサポートを行っています。



福祉の総合相談窓口 (福祉のコンシェルジュ)



開設日時

月～金曜日 8:30～17:00
(祝・休日、年末年始は除く)

TEL ひきこもり相談専用ダイヤル

03-5722-9363

FAX 03-5722-9062

匿名やニックネームでご相談できます

●電話相談

●オンライン相談

相談方法・申し込みは
区公式ウェブサイトをご覧ください



24時間受付 申し込みオンラインフォーム▲

●来庁相談

●訪問相談

地域保健課 保健相談係

(目黒区保健所) 目黒区総合庁舎本館3階

受付時間 月～金曜日 8:30～17:00

TEL 03-5722-9504

FAX 03-5722-9508

保健師や精神保健福祉士等がご相談をお受けします。
まずは電話でご相談ください。

めぐるのいばしょ

途中入室・退室OK

申し込み不要

開設日時 毎月1回 13:30～16:30

場所 目黒区総合庁舎

対象 義務教育終了後の15歳以上のかた
ひきこもり・生きづらさのあるかた



ひきこもり家族会 「リプルめぐろの会」

開設日時 原則第2土曜日
14:00～16:00

参加費 100円/回(お一人につき)

こもりびとカフェ 当事者会

開設日時 年3回程度

問い合わせ

目黒区社会福祉協議会
地域支援課 ささえあい係
TEL 03-5708-5792

