

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。話すことですっきりしたり、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。

保健センターや医療機関など、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

など 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

まずはお気軽にご連絡ください

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



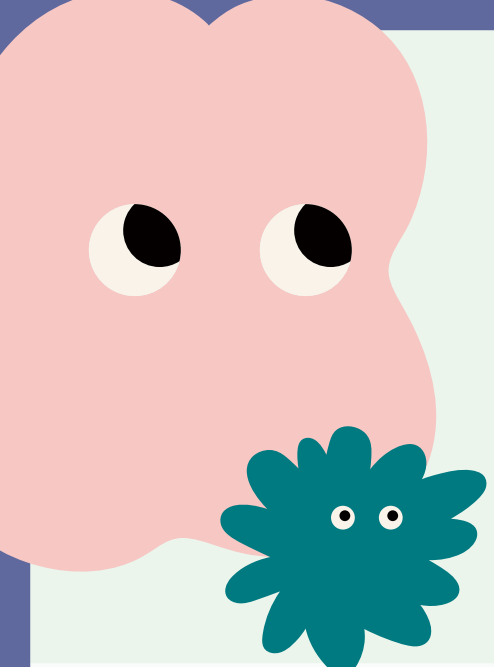
ひきこもり

ひとりで悩まないで

相談できる場所があります

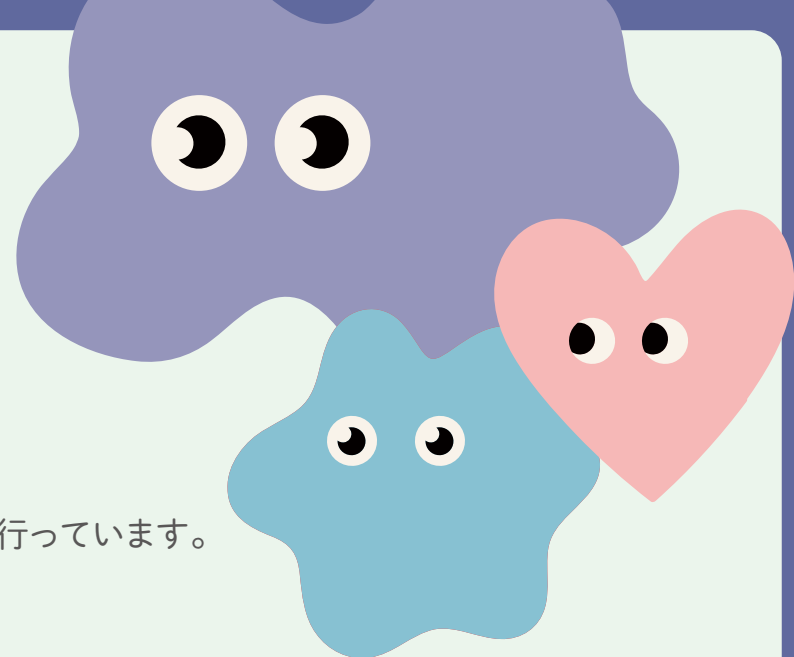
福祉の総合相談窓口
(福祉のコンシェルジュ)

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
ひきこもっている家族を支援したい方
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。
もう一度社会へ踏み出すために、相談してみませんか？



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

●ひきこもり相談専用ダイヤル
匿名やニックネームでご相談できます。

●オンライン相談

●来庁相談
区役所の相談室でお話しできます。

●訪問相談
必要に応じて、ご自宅や病院等へ
訪問します。まずはご相談ください。

ひきこもり家族会 「リプルめぐろの会」

同じ立場である家族同士が、
安心して語り合う場です。
話を聞くだけでも大丈夫です。

開設日時 原則第2土曜日
14:00～16:00

場所 学芸大学駅付近。詳細は
お問い合わせ時にお知らせします。

参加費 100円

問い合わせ 目黒区社会福祉協議会
地域支援課地域ささえあい係
TEL 03-5708-5792

保健予防課 保健相談係

担当地区 | 北部・東部・中央(一部除く*)
TEL 03-5722-9504 FAX 03-5722-9508
〒153-8573 目黒区上目黒2丁目19番15号
目黒区総合庁舎本館3階

碑文谷保健センター

担当地区 | 南部・西部・中央(一部除く*)
TEL 03-3711-6447 FAX 03-5722-9330
〒152-0003 目黒区碑文谷4丁目16番18号
*碑文谷保健センターは令和7年4月から総合庁舎に移転します。