東京都ひきこもりサポートネット

サポートの内容

①電話相談（匿名相談可）
②メール相談（匿名相談可）
③訪問相談
区市町村又はサポートネットにて申込みを受け付けています。詳しくはホームページへ。https://hikikomori.metro.tokyo.lg.jp/
④来所相談　※事前予約制
⑤ピアオンライン相談（匿名相談可）

分野

ひきこもり

対象地域

東京都全域

メッセージ

東京都ひきこもりサポートネットでは、ひきこもりでお悩みのご本人、ご家族などからの相談を受け付けています。相談は、ささいな心配事や漠然とした不安でも大丈夫です。人に話してみるだけで少し気分が軽くなることもあります。まずはサポートネットに聞かせてください。

寄せられた悩み

【お母様からの電話相談】娘が私立中学校入学後いじめにあい、不登校に。地元の中学校に転校させましたが、結局卒業までほぼ通うことなく、高校進学もできませんでした。昼夜逆転のひきこもり生活。食事もまともにとれていません。体のことが心配で、受診を勧めても病人扱いされたくないと拒否されます。どのように説得したらよいのでしょうか。
※ひきこもりサポートネットに寄せられる相談を参考に作成した、架空の事例です。

対象年齢

訪問相談は義務教育終了後の１５歳以上

料金

無料（ただし、利用に伴う通信費などは相談者の負担となります。）

家族だけでの相談・サポート

可能

家族向けサポートの概要・料金

上記「サポート内容」「料金」と同様。

電話相談

番号：0120-529-528
受付時間：10：00～17：00　月曜日から土曜日まで
備考：祝日・年末年始を除く

メール相談

アドレス：以下のURLよりご登録ください。https://hikikomori.metro.tokyo.lg.jp/
受付時間：24時間受付
備考：※ホームページで新規登録が必要です。

原則3営業日以内に返信します。
※混雑状況やお問い合わせ内容により、回答までお時間をいただく場合があります。

来所相談

住所

※事前予約制（予約時に会場をお伝えします。）

受付時間

・来所相談（平日・１日３組まで）
10:00～11:30、13:30～15:00、16:00～17:30
・家族セミナー同日個別相談（土日の指定日・4組まで）
15:15～16:15（2組）、16:30～17:30（2組）

備考

平日及び年間12回の土日（家族セミナーと同日）に実施。
事前予約制のため、まずは電話、メールにてご連絡ください。
詳細はHPでもご確認いただけます。

訪問相談

受付時間：10：00～17：00　月曜日から金曜日まで
備考：区市町村の窓口又はサポートネットにて申込みを受け付けています。
（訪問対象）
都内在住のひきこもりの状態にある本人又はその家族
なお、ひきこもりの状態にある本人が義務教育終了後の１５歳以上であること

その他の相談

ピアサポーター（ひきこもりの経験がある方やその家族）によるオンラインでの相談。
原則として第１,２水曜・第３,４金曜日（実施日の詳細はホームページをご確認ください。）
原則、予約制。当日相談も可（予約優先）。電話又はメールにてご連絡ください。

24時間受付可能なもの

メール相談

詳細ページ

https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/support/detail.php?id=181