

# あなたのペースで 相談できる場所があります

令和3年7月にひきこもり相談窓口を開設してから、たくさんの相談が寄せられています。  
自分または家族が、もしかしたらひきこもり状態かもしれないと思ったら、ささいなことでもいいので相談してください。  
☎福祉総務課自立促進グループ ☎4566-2453

## ひきこもり相談を考えている方へ

### こんなお悩みはありませんか

#### Q1 話したいことがまとまっていなくても大丈夫?

話すことで考えがまとまったり、自分の気持ちに気づくこともありますので、安心して相談に来てください。

#### Q2 身内のことなので話すのに気が引けるのですが…

ご家族のことでも構いません。今年度これまでの相談件数75件のうち53件が本人以外からの相談です。気軽にご連絡ください。

#### Q3 外出や就職など急に生活が変わることは不安です… 支援とはどのようなことをするのですか?

本人の状態や希望に合わせて、一緒に考えていきます。  
例えば、近所の公園でお話をする、好きなものを一緒に買いに行くなどのほか、職業体験に参加することもあります。



## 気軽に相談してください

### ひきこもり相談窓口

相談窓口は福祉総務課(区役所本庁舎4階西)にあります。  
番号札をひいてお待ちいただくか、カウンターで声をかけてください。  
●受付時間…平日 午前8時30分～午後4時30分(祝日、年末年始除く)

外出が難しい場合はEメールや電話、ビデオトークも受け付けています。あなたのペースでお話を聞かせてください※ビデオトークの場合は事前に電話で問い合わせてください。



相談窓口は個室ブース▶

Eメール・電話相談  
はこちら

✉A0029968@city.toshima.lg.jp  
☎4566-2427

そのほか支援方針や支援メニューなどの詳細は、豊島区ひきこもり情報サイト参照。



### 相談員からの メッセージ

#### 相談員 A

「誰かと話したい」「誰かに話を聞いてほしい」。そんな気持ちになったことはありませんか?人と話すことで気分が落ち着いたり、気持ちの整理ができることがあります。そしてそれが、次のステップへのきっかけにつながるかもしれません。一人で抱え込まず、私たちと一緒に「きっかけ探し」をしてみませんか。

#### 相談員 B

コンビニやスーパーなら行くし、必要さえあれば外出もできるから相談するほどじゃない!と思っている方は多いと思います。でも、電車に乗るのは少し不安で遠くに行けない、以前よりも外出するのがおっくうで家にいる時間が長くなっているな、など感じていたら、ちょっと気分転換に私たちとお話してみませんか。



## 『ひきこもりUX女子会 in 豊島』

### 振り返りインタビュー



昨年9月、豊島区でひきこもりUX女子会(運営:(一社)ひきこもりUX会議)が開催され、44名が参加しました。当会は、生きづらさを抱える女性が、年齢に関係なく、女性だけで安心して集まれる場です。当日の様子を参加者に伺いました。

#### Q1 ひきこもりUX女子会に参加した きっかけは何ですか?

ほかの当事者会では、女性の参加者は自分だけで、話したいことが話せない時があります。女性同士だからできる話がしたくて参加しました。

#### Q2 参加するときに不安なことは ありませんでしたか?

初めは雰囲気や人数が想像できず、不安だらけでしたが、何かヒントやきっかけがほしいという気持ちが勝り、参加しました。

#### Q3 女子会はどんな雰囲気だったかを教えてください

共感の連続で、かなり盛り上がることも。女性同士、わかり合える部分があって、「ひとりじゃなかった」と感じます。自分の思いを吐き出せる場が少ない人にはストレス発散になっていると思います。

#### Q4 今回、豊島区での女子会に参加した感想を教えてください

参加者が多く、それだけ求められているのだと思いました。普段は話せないことや悩みを聞いてもらえてうれしかったです。やっぱり女子会っていいなと思いました。同時に、同じ悩みを抱えた女性がこれだけいるという現実にも切なくなりました。

#### Q5 これから女子会に参加しようかなと思う方に メッセージをお願いします!

初めは不安で緊張すると思いますが「ひとりじゃない」と感じてもらえたら。同じ悩みを持つ者同士、今まで我慢してきたことも言えるかも。私はこの女子会に出会えたから今があります。ぜひ一度参加してみてください。

ご協力いただいた、Uさんありがとうございました!



参加者のUさん

来年度も  
実施します!

今後の豊島区での開催日程など、詳細は決まり次第豊島区ひきこもり情報サイトでお知らせします。