

あなたの 生きづらさ

相談して みませんか？

人と関わるのが怖い

何となく不安

ひきこもっているけど
誰かに話を聞いてほしい

家族の悩みを
どこに相談したら
いいのか…

人と交流する
居場所がほしい

誰にどうやって相談したらいいのかわからないこと、不安なこと、もやもやしていることなど、お話をぜひお聞かせください。

墨田区内にお住まいの
ひきこもり等で悩んでいる方などからの
相談をお受けします。

なお、ご家族は区外にお住まいの場合も
相談が受けられます。

ご相談はこちらから

墨田区ひきこもり相談窓口

- TEL(専用回線)：080-9817-4740
- E-mail：ps-support@kame.co.jp
- 開設時間：12時～18時（平日）
※ 祝日・年末年始を除く
- WEBサイト「すみ家」：
<https://www.sumida-sumika.jp>



墨田区ひきこもり専用
WEBサイト「すみ家」



公認心理師などの
専門スタッフが
お話をお聞きします！

裏面に続く



オリジナルイメージキャラクター
シマリスの「しまりん」

4つの相談方法

公認心理師などで構成されたチームで
伴走支援します！

電話相談

ご連絡先：080-9817-4740

受付時間：平日 12時～18時（祝日・年末年始を除く）



お名前は
ニックネームもOK！

メール相談

ご連絡先：ps-support@kame.co.jp

※3営業日以内に、以下の日時の間にてご返信いたします。

受付時間：平日 12時～18時（祝日・年末年始を除く）



出張対面相談

※ご希望によって、オンライン相談も実施可能です。

直接会場へ
またはご予約のうえ
お越しください！

地域福祉プラットフォーム八広

地域福祉プラットフォーム本所

住所 八広5-18-23
(八広はなみずき高齢者支援総合センター内)

住所 本所1-13-4
(本所地域プラザ内)

開催曜日 第1・第3木曜日

開催曜日 第2・第4月曜日

開催時間 八広、本所ともに12時～16時

家族会



同じ悩みを
抱える方々と
交流したい方は是非！

会場 地域福祉プラットフォーム本所

住所 本所1-13-4 (本所地域プラザ内)

開催曜日・時間 原則、毎月第3日曜日 10時～12時



＼HPできました！／



ご興味のある方は、HP「すみ家^か」をご覧ください。
ご相談の流れ、支援員や活動内容の紹介、
経験専門家による体験談など、ご覧いただけます。

墨田区公式X (旧Twitter) ・LINE ・YouTubeの
ご登録もお待ちしています。HPはこちらから→

