

## ひきこもり等でお悩みの方へ お悩みごとに相談窓口をご紹介します

費用:無料

- どなたでもお気軽にどうぞ！お近くのプラットフォームにお寄りください。

地域福祉プラットフォーム 03-3614-3900

どなたでも気軽に立ち寄ることができる地域の居場所、世代間交流の場であるとともに、地域における様々な困りごと相談いただける「交流拠点と相談の場」です。社会福祉協議会のコミュニティ・ソーシャル・ワーカー（福祉の専門家）が常駐していますので、ひきこもりに関するご相談にも、お気軽にお越しください。

【対象】 どなたでも 【来所相談の受付時間】 各プラットフォーム開催曜日の11時～16時（祝日、年末年始を除く）【場所】 京島・本所・八広 詳細は下の囲みをご覧ください。【相談を受ける人】 墨田区社会福祉協議会のコミュニティ・ソーシャル・ワーカー（福祉の専門家）



地域福祉プラットフォーム 京島（キラキラ茶家）  
【場所】 京島 3-49-18 【開催曜日】 毎週 火曜日と木曜日  
【開催時間】 11時～16時（祝日、年末年始を除く）



地域福祉プラットフォーム 本所

【場所】 本所 1-13-4 本所地域プラザ内 【開催曜日】 毎週 月曜日と水曜日  
【開催時間】 11時～16時（第3月曜日、祝日、年末年始を除く）



地域福祉プラットフォーム八広

【場所】 八広 5-18-23 八広はなみずき高齢者支援総合センター内  
【開催曜日】 毎週 火曜日と木曜日 【開催時間】 11時～16時（祝日、年末年始を除く）

- 生活や仕事などに関するご相談は、こちらでお待ちしています。

くらし・しごと相談室 すみだ 03-5608-6289

ひとりで悩んでいませんか？ その悩み、プロの相談員と一緒に解決しましょう！  
生活・家計のこと、仕事のこと、住居・家族のことなどで困っている方の無料相談場所です。



【対象】 生活保護受給中ではない墨田区に在住の方 【来所相談の受付時間】 8時半～17時15分（土日、祝日、年末年始を除く）【場所】 区役所3階 生活福祉課受付窓口 メールでのご連絡は kousei@city.sumida.lg.jp へ 原則、事前にご予約ください。【相談を受ける人】 区が委託している専門の相談員

- 就職に関するご相談は、就職・仕事カウンセリングルームへどうぞ！

就職・仕事カウンセリングルーム 03-5608-6834 インターネットから要予約

39歳以下の若者と、子育て世代の女性の就職や仕事の相談窓口です。ぜひ、ご利用ください。



【対象】 39歳以下の若者と、子育て世代の女性 【相談時間】 9時～17時 水曜のみ15時～19時（土日、祝日、年末年始を除く）【相談場所】 区役所1階すみだ就職相談室  
【相談を受ける人】 キャリアカウンセラー  
【相談できること】 就職活動の進め方、仕事選び、応募書類の添削、面接指導など

- こころの健康に関するご相談は、保健センターへどうぞ！

向島保健センター 03-3611-6135

本所保健センター 03-3622-9137

予約については各保健センターへ問い合わせを。

**思春期相談** こころの健康に関する悩みや発達の心配、ひきこもりに関する相談に応じます。



【対象】 概ね学童期から青年期までの区民、ご家族の方 【予約受付時間】 8時半～17時（土日、祝日、年末年始を除く）【相談場所】 本所保健センター



**こころの健康相談** 医師がこころの健康に関するご相談に応じます。

【対象】 区内在住の方 【予約受付時間】 8時半～17時（土日、祝日、年末年始を除く）  
【相談場所】 各保健センター

**東京都ひきこもりサポートネット**

東京都の事業です。ひきこもりのご本人に限らず、ご家族やご親戚、ご友人などの関係者もご利用いただけます。電話・メール・訪問による相談を受けています。通信費などは相談者の負担となります。

**メール相談** PC・スマホ: <https://www.hikikomori-tokyo.jp/> 携帯 <http://www.hikikomori-tokyo.jp/m/>  
【受付時間】 ホームページから24時間受付 原則3営業日以内に返信します。

**電話相談** 【電話番号】 0120-529-528 【受付時間】 月曜日～金曜日10時～17時（祝日・年末年始除く）

**訪問相談** 相談員がご家庭を訪問して相談を伺い、ひきこもりのご本人の状況に応じた助言等を行います。受付は、向島・本所保健センターです。

- 不登校等に関するご相談は、こちらにどうぞ！



すみだスクールサポートセンター 03-3613-0127 要予約

墨田区立学校の不登校やいじめ等の問題行動・子育てに関する問題など、多様化する健全育成上の課題に対する相談窓口です。不登校など、お困りのことがありましたら、お気軽にご相談ください。



【対象】 区立小・中学校在学の児童・生徒とその保護者  
【相談時間】 9時～16時30分（土日、祝日、年末年始を除く）  
【相談場所】 すみだスクールサポートセンター（第三寺島小学校内）【相談を受ける人】 経験豊かな相談員

教育相談室 03-5247-2012 要予約

お子さんのことで、お悩みがありましたら、一人で悩まず、お気軽にご相談ください。



【対象】 区内在住の幼児・児童・生徒及びその保護者 【相談場所】 すみだ生涯学習センター（ユートリヤA館4階）  
【相談時間】 9時～17時（祝日、年末年始及び休館日を除く）【相談を受ける人】 教育相談員

# どなたでも気軽においでください ここに居場所があります

費用:無料

## 地域福祉プラットフォーム

地域の気軽な居場所として区内3か所に開設しています。

ミニイベントや講座に参加したり、お子さんたちがキッズスペースで遊んだり、お話ししたり…。何もなくてもいいんです。それぞれが自由に過ごすことができます。

社会福祉協議会のコミュニティ・ソーシャル・ワーカー(福祉の専門家)が常駐していますので、困りごとを相談することもできます。

申し込みなどは不要です。開設場所と日時は次の通りです。

開催場所の都合でお休みすることがあります。

社会福祉協議会のホームページに開所日・ミニイベントなどの予定が掲載されています。



地域福祉プラットフォーム京島 《キラキラ茶家》 京島 3-49-18	毎週火・木曜日
地域福祉プラットフォーム本所 本所 1-13-4 本所地域プラザ内	毎週月・水曜日
地域福祉プラットフォーム八広 八広 5-18-23 八広はなみずき高齢者支援総合センター内	毎週火・木曜日

開所時間は各地域福祉プラットフォームとも 11時～16時



## すみだみんなのカフェ



ひきこもり等の当事者とその家族を支援する「すみだみんなのカフェ(居場所)」を月1回開催しています。

テーマに沿って、「当事者の会」と「家族の会」の2つの場所を設け、臨床心理士や看護師などのこころの専門家が、心の回復やそれぞれの「社会とのつながり」をサポートしていきます。

墨田区に在住・在勤・在学の方であれば、どなたでもご参加いただけます。  
(年齢制限はありません)。

毎月第3木曜日 10時半～11時50分(12時閉会)

日程は変更することがあります。

申し込みが必要です。詳細はお問い合わせください

申し込み・お問合せ

墨田区 保健予防課 精神保健係 03-5608-6506



ひきこもり等でお悩みの方へ  
相談窓口のご案内



区のHP