


「ひきこもり支援ガイドブック 附属資料」

# 区市町村における 支援の実例

(令和5年度)



 東京都



## 2 墨田区 の 取 組

### 「ひきこもりに関する専用相談窓口《すみ家（か）》」を開設

墨田区では、令和5年4月から「ひきこもりに関する専用相談窓口」《すみ家（か）》を開設いたしました。ひきこもりで悩んでいる方やそのご家族からの相談を受け止め、ご本人が望む解決に向けて、伴走支援を行います。墨田区では、ひきこもり状態にあるご本人からの相談だけでなく、ご家族からの相談に対しての支援も重要視して対応しています。

- ◆対象 区内にお住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いの場合も相談が受けられます。



#### 【相談に対してどんなことするの？】

相談支援事業の実施体制として、ひきこもり支援実績のある公認心理師が必ず全ての相談に関わることであります。

まずは、相談窓口の支援員がご相談者の話を聞き、課題解決に向けて伴走支援を行います。

支援方法としては、電話、メール、オンライン、対面相談、訪問相談、家族会・当事者会など状況や希望に沿って多面的な対応をしています。

#### 【家族会ってどんなことしているの？】

家族会では、オープンダイアログの手法を活用して実施しています。複数のクライアントを同時に対応しますので、本当のオープンダイアログとは異なりますが、リフレクティングなどの手法を活用することで、効果的な対話となっていると感じています。

参加者からは、「心の一番深いところの話を聞いてもらえた。」などの感想があります。

あなたの生きづらさ  
相談してみませんか？

墨田区にお住まいの  
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(専用線)：030-2017-4749  
Eメール：ps@sumika-jama.go.jp  
業務時間：12時～18時(平日)  
本祝日・年末年始を除く  
専用ウェブサイト「すみ家」：  
http://www.sumika-jama.go.jp

心身の悩みなどの  
専門スタッフの  
お話を聞きましょう！

### 4つの相談方法 伴走支援

電話相談  
ご連絡先：030-2017-4749  
受付時間：平日 12時～18時(本祝日・年末年始を除く)

メール相談  
ご連絡先：ps@sumika-jama.go.jp  
受付時間：平日 12時～18時(本祝日・年末年始を除く)

出張対面相談  
※出張費は、お申し込みの際にお知らせいたします。  
※出張先は、お申し込みの際にお知らせいたします。

家族会  
※出張費は、お申し込みの際にお知らせいたします。

※HPでも見られます！  
ご興味のある方は、HP「すみ家」をご覧ください。  
ご相談の依頼、支援員や活動内容の紹介、  
経験者の方々による相談など、ご質問いただけます。



## 墨田区ひきこもり専用 WEB サイト《すみ家（か）》の開設

ひきこもり相談窓口のさらなる周知とわかりやすい情報発信をめざした専用WEBサイトを開設しました。ひきこもりで悩んでいる方に寄り添って作成しているところが特徴となっており、コンテンツや内容については、ひきこもりを経験された方や、ひきこもり専門の相談員（公認心理師）などからの意見を取り入れ、当事者目線を重視し作成しました。

サイトでは、区の職員や、支援員が動画で支援する流れや、相談方法などを説明しているほか、いじめによって10代にひきこもりだった経験専門家のコラムも掲載しており、ひきこもりになる経緯や心境などの体験談を掲載しています。

また、安心して相談いただけるように、支援員をイラスト付きで紹介したり、相談方法や流れを詳しく説明したりしています。



## 地域福祉プラットフォーム事業との連携

地域福祉プラットフォームは、小さなお子さんから高齢の方まで、どなたでも気軽に立ち寄ることができる地域の居場所、世代間交流の場所であると共に、地域における様々な困りごとの相談に応じる「交流拠点と相談の場」です。

このプラットフォームにひきこもり相談員（公認心理師）を週に1回派遣し、出張相談を実施しています。区社会福祉協議会のCSWが常駐していますので、様々な困りごとに対して連携して対応することができるとともに、「居場所」として利用することもできます。



# 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<sup>か</sup>」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→

