

Q&A

よくあるご質問

メルクマールセタガヤについて
よくあるご質問にQ&A形式でお答えします。

Q1 メルクマールセタガヤでは どんなことをしていますか？

A1 悩みを相談する個別相談と、家から一步踏み出さき
っかけ作りの居場所活動や、家族セミナー・家族会などを
開催しています。また、ご自宅への訪問相談や出張相談会、
様々な関係機関との連携を行っています。

Q2 どんな人が利用できますか？

A2 中高生世代以上の区民の方とご家族が対象とな
ります。

※40歳以上の方は、世田谷ひきこもり相談窓口「リンク」にご連絡ください。
(TEL: 03-5431-5354)

Q3 利用料金は？

A3 基本無料ですので、お気軽にお越しください。ただし、
居場所の活動によっては自己負担をお願いするものがあります。

Q4 見学はできますか？

A4 できます。お電話にて見学予約をお取りください。施設
の説明や案内をいたします。

Q5 居場所はすぐに使えますか？

A5 登録制のため、早くても初回の相談から1か月程度は
かかります。まずはご相談ください。

※登録なしでも参加できる居場所「メルサボ」があります。毎月第2、4土曜日

令和7年4月1日より
三軒茶屋分庁舎に移転しました！

メルクマールセタガヤ

TEL 03-3414-7867
FAX 03-6453-4750

開所時間 月～土曜日 10:00-18:00 (祝日・年末年始除く)

対象 中高生世代以上の区民の方とご家族の方

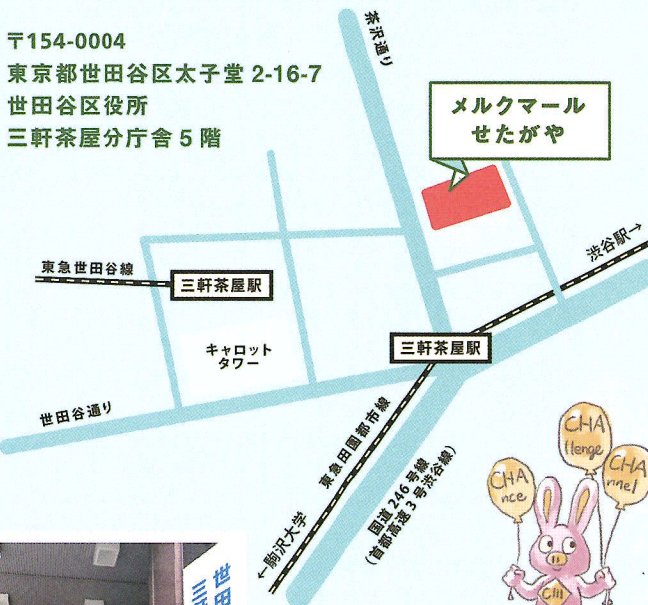
※40歳以上の方は、世田谷ひきこもり相談窓口「リンク」をご案内することがあります。
(TEL: 03-5431-5354)

〒154-0004

東京都世田谷区太子堂 2-16-7

世田谷区役所

三軒茶屋分庁舎 5階



MERKMAL (メルクマール) は、目印
や道しるべなどを意味するドイツ語
です。一人一人が進む道を迷わない
道しるべのような場になりたいという
想いを込めています。

MERKMAL
SETAGAYA
CHANCE・CHALLENGE・CHANNEL



世田谷区

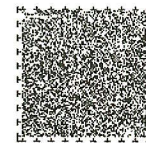
あした
また来
たくな
る
いつか
あなた
の道が
見える



メルクマールセタガヤ

CHANCE・CHALLENGE・CHANNEL

WEB



<https://3cha.tokyo/>



運営：公益社団法人 青少年健康センター

世田谷若者総合支援センター



メルクマールセタがやの 3つのCHA

1 CHANCE

-きっかけ作り

不登校やひきこもり等で生きづらさを抱えた方やその家族を対象に、変化に向けた一歩を踏み出す・動き出すきっかけを作るための、支援を行います。

2 CHALLENGE

-挑戦・動き出し

活動やプログラムを通じて、新たなものに挑戦していくことをサポートします。また、利用を重ねることで自信を持って自立に向かえるように応援していきます。

3 CHANNEL

-つながり

他の支援機関とつながり、連携します。人とのつながり、関係性が生まれることによりメルクマールセタがやを利用された方が再び社会とつながることができるようにサポートします。

以上の3つの“CHA”に基づき、
一人一人が自分のペースで一歩を踏み出し、
「メルクマールに来て安心できる場所ができた」
と思えるよう取り組んでいきます。

メルクマールセタがやの

利用の流れ

メルクマールの利用は個別相談から始まります。
まずはお電話で初回相談をお申込みください。

個別相談（来所 / 訪問）

公認心理師や臨床心理士、精神保健福祉士、社会福祉士といった心理や福祉の専門資格を持つスタッフが、今までの経緯を伺いながら、ご本人らしい一歩と一緒に考えていきます。ご本人だけでなくご家族の方も利用することが出来ます。



家族会

不登校やひきこもり等に関連する講座やご家族同士の交流を行っています。

開催：月1回土曜日 ※お電話・FAXにて予約可

行きつ戻りつ、
何度でも利用できます。



居場所

日中の活動先として利用できる、登録制の居場所です。居場所スタッフと参加メンバーが一緒になって、おしゃべり、ゲーム、スポーツなどの活動を行います。

※イベント等のスケジュールはお問い合わせください。

関係機関連携

ご本人やご家族のニーズに沿った機関と連携して支援を行います。関係機関を紹介する際には、丁寧におつなぎします。

三軒茶屋分行舎5階の関係機関

▶ ぶらっとホーム世田谷 ☎ 03-5431-5355
生活全般にわたることの相談窓口。
▶ 世田谷ひきこもり相談窓口「リンク」 ☎ 03-5431-5354
ぶらっとホーム世田谷内に設置され、メルクマールセタがやも協働して相談に応じます。

▶ せたがや若者サポートステーション ☎ 03-5779-8222
働くことの準備・相談窓口。
メルクマールセタがやとともに世田谷若者総合支援センターを担う就労支援機関として、15歳から49歳までの方の社会参加を応援します。



「おさんぽくらぶ」にて



居場所活動ルーム