

# このようなことで 困っていませんか？

## ご本人のお悩み

多くの方が焦りや不安を抱えています。

- 人と会うのが苦手
- 家から出てみたいけれど不安な気持ち
- 一人暮らしをしたいけれど、  
どうしたらよいかわからない



## ご家族のお悩み

今後どうしたらよいか、  
ご家族も深く悩むことがあります。

- 子どもがひきこもっている
- 子どもにどう接していいかわからない
- 将来が不安



悩みを抱えていると、  
とてもつらい気持ちになりますね。  
自分らしく、安心して暮らせるよう、  
私たちがじっくりお話を聞き、一緒に考えます。

## お電話・メールで ご相談ください

**対象者** 世田谷区にお住まいの方やその家族  
**相談料** 無料  
**開設日** 月曜日～金曜日 9:00～17:00  
**休業日** 土日・祝日・年末年始

**TEL** 03-5431-5354

**FAX** 03-5431-5357

**メール** link\_setagaya@setagayashakyo.or.jp

**住所** 〒154-0004  
世田谷区太子堂4-3-1 STKハイツ 3階

メールアドレス  
QRコード ▼



※電車 東急田園都市線「三軒茶屋」駅徒歩3分  
東急世田谷線「三軒茶屋」駅徒歩2分  
バス 世田谷通りから渋谷方面行「三軒茶屋」徒歩1分  
※駐輪場・駐車場はありません。

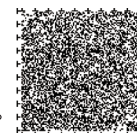
世田谷ひきこもり相談窓口「リンク」



ひとりで悩んでいませんか？  
あなたの声を  
私たちに聞かせてください。



※右のマークは  
音声コードです。  
音声でご案内を  
聴くことができます。



# ひきこもりとは

さまざまな要因によって、社会参加の場面がせばまり、就労や就学、人との交流など、自宅以外での生活の場が長期に失われている状態を指します。近所の買い物には外出できる方、必要な時以外はほとんど自分の部屋で過ごしている方など、年齢やひきこもってる状況はさまざまです。

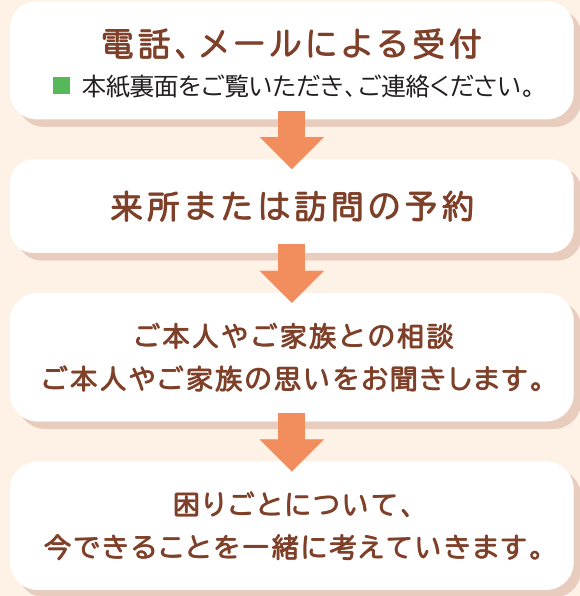
一人ひとりの背景や思いは違います。それぞれの人への理解が必要です。



# ひきこもり相談窓口について

ご本人の年齢は問いません。ご家族や周囲の方からの相談も受け付けます。まずは、気兼ねなくご連絡ください。

# 相談の流れ



※相談内容によって、関係機関と連携・協力しながら進めます。

# 世田谷ひきこもり相談窓口を 運営する機関

## ぷらっとホーム世田谷

「仕事」「お金」「ココロとカラダ」のことなど身の回りの様々な困りごとを一緒に考えます。家計相談や法律相談、転宅支援、就労に向けた準備プログラムなどを行います。

開設時間：9:00~17:00  
休業日：土・日曜、祝日、年末年始  
電話：03-5431-5355 Fax：03-5431-5357  
<https://platsetagaya.jp>

## メルクマールせたがや

不登校・ひきこもり等生きづらさを抱える若者とそのご家族に公認心理師等の専門スタッフが寄り添います。

開設時間：10:00~18:00  
休業日：日曜、祝日、年末年始  
電話：03-3414-7867 Fax：03-6453-4750  
<https://3cha.tokyo>

## ひきこもり相談窓口専用ページ



[https://www.platsetagaya.jp/hikikomori\\_soudan](https://www.platsetagaya.jp/hikikomori_soudan)