

ひきこもり

抱えないで 誰かに話そう。

誰でも**漠然とした不安**や**生きづらさ**があったり、
みんなと楽しく過ごせない、そんな思いを抱えることがあります。
まずは、一人で悩まず誰かに話すことから始めませんか？

少しずつゆっくりと
慌てずに情報を
取り入れることも大切です。



お問い合わせ先

豊島区保健福祉部福祉総務課

豊島区ひきこもり相談窓口

■TEL / **03-4566-2427**

■E-Mail / A0029968@city.toshima.lg.jp

■〒171-8422 東京都豊島区南池袋 2-45-1 4F (豊島区保健福祉部福祉総務課内)

■ご利用時間 / 月～金 9:30～16:30 (祝日、年末年始を除く)



豊島区ひきこもり
情報サイトからも
相談出来ます。!



相談事例

Case study

1

40代男性の場合

一歩ずつで良いのだと、そんな気がします。

高校卒業後はアルバイトなどしていました。自分でもきっかけがわからないまま、だんだんと食事とトイレ以外は自分の部屋から出ることが出来なくなっていました。私の様子を心配して相談していた母に促され、私も相談員の方と話すようになりました。相談の中で、将来のことを相談員の方に話したところ、実現する方法がないか親身になって考えてくれ、体験活動に参加する機会を作ってもらいました。一歩踏み出すことに対しては不安もありますが、様々な活動参加し、将来的にはいつか一人暮らしができればいいなと思っています。



Case study

2

30代女性の場合

広報としまを見て電話してみました。



中学校時代から不登校気味になり、高校に進学してからも状況はあまり変わらず、家族以外と関わりを持たないまま過ごしてきました。父が広報紙で見た窓口に相談してみたらどうかと提案してくれたことをきっかけに窓口の利用を始めました。相談員の方と話していく中で、私自身の「不安」や「活かせること」などを少しずつ整理し、だんだん「やってみよう」と勇気が出てくるようになりました。他者と関わる仕事に就くことが決まり、ドキドキしていますが一歩ずつ前進したいと思います。

Case study

3

60代女性の場合

息子のことだけでなく、自分たちの相談もできました。

疎遠気味だった一人暮らしの息子がひきこもるようになり、夫婦で相談に来ました。息子のことと一緒に、これまで息子に金銭的な援助もしてきたことによる経済面での負担や自分たちの生活のことも相談しました。息子のことや私たちの生活への不安な気持ちを聞いてもらったり、それに対するアドバイスをもらったりしたことで、相談前よりも安心することができたと思います。そのせいか私たちの心に余裕が生まれたことで、以前よりも少しだけ息子との関係が良くなった気がします。



※個人情報保護の観点から、実際のご相談内容を基に再構成しています。

..... 私達のご支援します!



「家族の問題だから」「誰も自分の気持ちを分かってくれない」と一人で溜めこんで悩んでいませんか。誰かに話すことは、大切な一歩です。一緒に考えることで新たな糸口が見つかるかもしれません。自分のペースでこれからを歩んでいけるように伴走していきます。まずは気軽に話をお聞かせください。



何歳になっても遅すぎることはありません。あなたが「できること」、「やりたいこと」をこれから一緒に探していきませんか。誰かに話を聞いてもらうだけでも、気持ちが楽になれると思います。あなたは決してひとりではありません。心の休憩所として気軽にご利用ください。