

「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4年度版)



 東京都

もくじ

1 文京区	文京区版ひきこもり総合対策	1
	ひきこもり支援センターを主軸とした支援ネットワーク	1
	人材養成研修事業	2
	ひきこもり支援に関する情報発信	2
	広域連携支援	2
2 豊島区	「豊島区ひきこもり支援協議会」の立ち上げ	3
	ひきこもり実態調査の実施	3
	ひきこもり相談窓口の設置	3
	普及啓発及び情報提供	4
	ひきこもりネットワーク会議の開催	4
3 足立区	くらしとしごとの相談センターの取組	5
	「つなぐシート」の活用	5
4 八王子市	重層的支援体制整備事業の実施	6
	ひきこもり支援部会の開催	6
	ひきこもり相談窓口の明確化・周知	6
	市民フォーラムの開催	6
5 町田市	町田市保健所を中心としたネットワークの構築	7
	当事者・家族向けのグループワーク	7
6 日野市	ひきこもりに関する支援	9
	「ひきこもり相談受付票」の活用	10
	広報活動	10
	「日野市ひきこもり家族会」	10
7 国立市	ひきこもり施策のコーディネート部門	11
	国立市ひきこもり家族会「ここから」	11
	生きづらさを抱えた方の居場所「からふらっと」	12
8 大島町	若者自立サポートステーション「ロケット」	13

(参考)「ひきこもりに係る支援の充実に向けて」提言との対応

提言1 ひきこもりへの理解促進のための都民や関係者への普及啓発

提言2 相談窓口の明確化と当事者・家族に適切に届く効果的な情報発信

文京区	ひきこもり支援に関する情報発信	2
豊島区	普及啓発及び情報提供	4
八王子市	市民フォーラムの開催	6
日野市	広報活動	10

提言3 身近な地域における相談体制の充実と適切な支援機関の紹介

文京区	文京区版ひきこもり総合対策	1
豊島区	ひきこもり実態調査の実施	3
	ひきこもり相談窓口の設置	3
足立区	くらしとしごとの相談センターの取組	5
八王子市	重層的支援体制整備事業の実施	6
	ひきこもり相談窓口の明確化・周知	6
日野市	ひきこもりに関する支援	9
国立市	ひきこもり施策のコーディネート部門	11

提言4 多様な社会参加の場の充実

豊島区	ひきこもりネットワーク会議の開催	4
町田市	当事者・家族向けのグループワーク	7
日野市	「日野市ひきこもり家族会」	10
国立市	国立市ひきこもり家族会「ここから」	11
	生きづらさを抱えた方の居場所「からふらっと」	12
大島町	若者自立サポートステーション「ロケット」	13

提言5 支援者と当事者・家族との信頼関係の構築と継続的支援

提言6 当事者・家族に寄り添う相談員・支援員の支援スキルの向上

文京区	人材養成研修事業	2
-----	----------	---

提言7 地域における連携ネットワークの構築

文京区	ひきこもり支援センターを主軸とした支援ネットワーク	1
	広域連携支援	2
豊島区	「豊島区ひきこもり支援協議会」の立ち上げ	3
足立区	「つなぐシート」の活用	5
八王子市	ひきこもり支援部会の開催	6
町田市	町田市保健所を中心としたネットワークの構築	7
日野市	「ひきこもり相談受付票」の活用	10

1 文京区の取組

文京区版ひきこもり総合対策

文京区では、ひきこもりに関する総合相談窓口である「文京区ひきこもり支援センター」を令和2年4月に設置しました。

また（公社）青少年健康センター 茗荷谷クラブにひきこもり等自立支援事業「STEP事業」（相談支援、段階的な支援プログラム、講演会等）を委託して実施しています。

【ひきこもり支援センターの役割】



STEP～ひきこもり等自立支援事業～

Support支援/Talk相談/Experience経験/Place居場所

【STEPは2年度より、義務教育終了後の全年齢の方に対象を拡大しました】 茗荷谷クラブ(3941)1613

本人・家族が相談する	本人が一歩踏み出す	本人が社会に踏み出す	本人らしい次のステップへ
ステージ1 <ul style="list-style-type: none"> ひきこもり相談 臨床心理士、精神保健福祉士等が助言、カウンセリングを行います。 電話相談=30分程度 (年間12回まで無料) 来所相談=50分程度 (年間15回まで無料) 訪問相談=50分程度 (年間12回まで無料) メール相談 (1回のみ無料) 	ステージ2 <ul style="list-style-type: none"> フリースペース 自宅以外の居場所ができます。 (開始3か月無料、以降は月額12,000円) また、参加者を限定した居場所も用意しており、単発での参加が可能です。 女子会(女性限定) (参加費500円) よつば庵(40才以上限定) (参加費1,000円程度) ステップUPプログラム コミュニケーション編 コミュニケーション力を養成するプログラムやレクリエーション等、プログラムにも参加しながら、居場所活動にも参加できます。 (開始3か月無料、以降は月額12,000円) 	ステージ3 <ul style="list-style-type: none"> ステップUPプログラム <ul style="list-style-type: none"> 社会貢献編 ボランティアなどの様々な活動を通じた体験のサポートを社会福祉協議会と連携して行います。 社会参加体験活動編 月1回程度の農業体験、雑貨制作や祭りへの出店を通して地域交流の体験をします。 社会参加準備編 年に数回、就労の準備に関する講座や座談会を行います。 	ステージ4 <ul style="list-style-type: none"> 就労・修学 <ul style="list-style-type: none"> ジョブコーチ ひきこもり状態から抜け出した後でも、面談や交流会を通じて、就労や修学に関する不安や悩みなどの心身の負担を軽減します。 定着化サポート 就労、修学後も定期的に通える場を提供し、定着できるようにサポートします。 (月額6,000円)

ひきこもり支援センターを主軸とした支援ネットワーク

庁内関係部署や支援関係機関で構成する「ひきこもり等自立支援会議」を設置し、ひきこもり支援体制構築に向けた検討を行っています。また、ひきこもり支援センターが事務局となり、ひきこもり支援従事者連絡会や複合的な課題を含む個別ケース検討会議を開催しています。

文京区ひきこもり支援ネットワーク



人材養成研修事業

議義形式の研修から、段階的にグループワーク形式の研修を実施しています。

研修名	ひきこもり支援従事者養成研修	ひきこもりサポーター養成研修
対象	区の福祉・教育・保健分野等の職員、区内支援関係機関の支援従事者	民生委員・児童委員、青少年委員
内容	<ul style="list-style-type: none"> 分野別（高齢、介護、教育）の研修 包括的アセスメント研修 8050 問題ケースの事例検討会（地区ごと） 	ひきこもりについての基礎的な知識の習得、ひきこもり支援に必要な地域との連携について



支：支援従事者全体 高支：高齢者支援従事者 介護：介護支援従事者 教育：教育関係者 サ：民生委員、青少年委員

ひきこもり支援に関する情報発信

「情報発信」では、リーフレットや区ホームページ等を利用して、ひきこもり支援に関する情報やイベント等を周知しています。



文京区ひきこもり支援センターリーフレット

広域連携支援

ひきこもりの状態を知られることを警戒して相談につながらない方もいることから、近隣区（千代田区、台東区）と相互利用できる講演会・個別相談会を実施しています。また、清瀬市や国立市、豊島区など6自治体合同で主催する「ひきこもりUX女子会」も実施しています。

2 豊島区への取組

「豊島区ひきこもり支援協議会」の立ち上げ

豊島区では、令和2年7月に「SDGs 未来都市」及び「自治体 SDGs モデル事業」に選定されたことを契機に、複合的な課題が混在しているひきこもり支援の相談体制を強化することとし、令和3年7月に、当事者や家族の状況に応じた支援をより一層推進する学識経験者、家族会を含む当事者、支援団体、地域団体、専門家及び行政職員で構成する「ひきこもり支援協議会」を立ち上げ、豊島区の地域性を踏まえた支援の在り方や方針について議論を行っています。

ひきこもり実態調査の実施

令和2年10月から12月まで、庁内関係10課及び関係2団体を対象に、ひきこもりに係る実態調査を実施し、調査結果を受けて、令和3年7月から福祉総務課に「ひきこもり相談窓口」を設置しました。

また、令和4年7月から8月にかけて、町会、民生委員・児童委員、豊島区青少年育成委員にアンケート調査を実施し、ひきこもりに関する相談を受けたことがあるか、その時にどのような対応をしたか等を伺いました。この調査結果を基に、今後の支援施策を検討していきます。

ひきこもり相談窓口の設置

ひきこもり相談窓口では、社会福祉士などの資格を持った「生きづらさ相談支援員」を配置し、対面、メール、電話、オンライン（ビデオトーク）により相談に対応しています。さらに必要に応じて、自宅や相談者が希望する場所に出向くアウトリーチを交えながら、当事者との関係構築を進めています。

また、人事発令による福祉包括化推進体制（関係課係長に事業推進係長兼務発令）を構築し、各課が連携しながら、「ワンストップの支援提供と支援し続ける（つながり続ける）」に取り組むなど、庁内での連携体制の強化を進めています。

ひきこもり
抱えないで誰かに話そう。

でも相談とした不安や生きづらさがあって、
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
伝えて情報を
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
〒146-8544 豊島区豊島4-2-45-4 4F (豊島区保健福祉部福祉総務課)
受付時間: 月～金 9:30～18:30 (休日は休まず相談窓口)

相談事例

Case study 1
40代男性の場合
一歩ずつ良いのだと、そんな気がします。

Case study 2
30代女性の場合
広輪としまを見て電話してみました。

Case study 3
60代女性の場合
あの子のことでなく、
自分たちの相談もできました。

私達が支援します！

【チラシ】豊島区ひきこもり相談窓口

普及啓発及び情報提供

区の実践や「ひきこもり相談窓口」について、月刊誌「厚生労働令和3年4月号」、広報としま特別号（全戸配布）、町内全掲示板に周知チラシ掲示、としまテレビ、専用ホームページ「ひきこもり情報サイト」、ブログ、SNS（Twitter）など様々な媒体によって、広報・周知活動を実施しています。

広報としま特別号では、「顔の見える相談窓口」となるよう相談員の顔とメッセージを発信し、全戸配布しました。

広報としま特別号（全戸配布）

ひきこもりネットワーク会議の開催

豊島区で活動する団体が抱える課題を把握するとともに、地域でひきこもり支援に関わっている団体との連携を構築するため、令和3年10月にひきこもり支援ネットワーク会議を設置しました。第1回部会には、区内で活動する家族会や当事者を受け入れる企業など4団体が参加し、現場から見たひきこもり支援の在り方や不足する資源等について、率直に意見交換を行いました。現在は当事者団体や女性支援団体等が加わり、7団体で構成しています。今後も登録団体を増やしていき、官民連携による支援提供の在り方について相互理解を深めていきます。

3 足立区の取組

くらしとしごとの相談センターの取組

足立区の生活困窮者自立相談支援機関である「くらしとしごとの相談センター」では、平成30年度から、年代を問わずひきこもりの状態にある当事者・家族への支援を実施しています。

NPO法人に「セーフティネットあだち」の運営を委託し、自宅以外での生活の場が失われた方等に対して、相談、能力開発、職業意識啓発等の支援を行っています。また、登録者のうち、必要な方には居場所支援も実施しています。

くらしとしごとの相談センター相談員、区福祉課職員、保健師、弁護士、ひきこもり関係事業者、パーソナルサポート（自殺対策）関係事業者が一堂に会し、ワンストップで相談を受け付ける「出張総合相談会」を、北千住において年5回開催しているほか、区内3地域で出前相談を実施するなど、相談しやすい多面的な環境づくりに取り組んでいます。

また、区民、当事者、家族、支援者等に向けたひきこもりに関するセミナーを開催し、地域理解の促進に取り組んでいます。

「つなぐシート」の活用

個々の事案に対して、切れ目のない支援体制を確立するため、足立区では「つなぐシート」を活用しています。複数の関係機関が情報を共有し、連携して相談者の悩みをできる限り早期に解決するために足立区で考案・作成したものです。

相談等を受けた部署が内容を記録し、相談者から個人情報などのやり取りにかかる同意を得た上で、必要な支援を提供する他の機関へリレー形式でつないでいくためのツールとして利用しています。

The image displays three sequential screenshots of the 'つなぐシート' (Connect Sheet) form. The first screenshot shows the title 'つなぐシート' and introductory text. The second screenshot shows a large empty box for recording information. The third screenshot shows a table for recording contact information of various organizations.

つなぐシート

4 八王子市の取組

重層的支援体制整備事業の実施

八王子市では、令和3年度から重層的支援体制整備事業を実施しています。その中の包括的相談支援事業では、地域住民の身近な相談窓口である「はちまるサポート」を中心に、属性や世代、相談内容に関わらず包括的に相談を受け止め、関連する支援機関同士が連携をとりながら支援を行っています。また、複雑化・複合化した課題を抱えている事例に対しては、多機関協働事業において課題をアセスメントするほか、支援会議の活用などにより庁内部署と支援機関が連携し、役割分担や支援の方向性を整理しています。

ひきこもり支援部会の開催

令和3年4月に立ち上げた「ひきこもり支援部会」では、家族会、支援機関、庁内部署が一堂に会して相互連携を深め、ひきこもりの状態にある方の社会的自立を推進するための、市のひきこもり支援の在り方について検討しています。

ひきこもり相談窓口の明確化・周知

当事者や家族が必要な際に相談できるよう、ひきこもりに関する相談窓口を「はちまるサポート（全年齢を対象）」と「子ども家庭支援センター（18歳未満を対象）」とし、リーフレットの配布や市ホームページへの掲載により周知を行いました。

はちまるサポートは、地域の身近な相談窓口として市内に11か所（令和5年1月時点）設置されており、コミュニティソーシャルワーカーが対面や電話により相談に対応するほか、当事者が相談窓口に出向くことが難しい場合は、訪問支援（アウトリーチ）を通して、当事者や家族と信頼関係を構築しながら、個々の状況に応じた継続的な支援を行っています。

市民フォーラムの開催

令和4年度に重層的支援体制整備事業の一環として、地域共生社会に関する市民フォーラムを2回開催し、学識経験者による講演や地域団体・はちまるサポートのコミュニティソーシャルワーカーの支援活動報告を通して、ひきこもりや8050問題について地域住民の理解が進むよう周知・啓発を行いました。

5 町田市の実践

町田市保健所を中心としたネットワークの構築

町田市では、町田市保健所において、当事者や家族の相談・支援を行っています。平成24年度から平成28年度までの5年間は、「まちだ未来づくりプラン」の重点事業として、ひきこもり者支援対策推進事業に取り組みました。

また、平成26年度からは、保健医療、福祉・居場所、就労、教育の各分野の関係機関が参加し「ひきこもりネットワーク会議」を開催しています。この会議では事例検討やグループワークを行い、関係機関の相互理解や連携を深めています。

平成28年度には、関係機関と共に「町田市ひきこもり者支援イメージ図」を作成しました。保健医療、福祉・居場所、就労、教育などの分野ごとに利用できる社会資源をまとめたものであり、市民が相談する際に活用されています。

当事者・家族向けのグループワーク

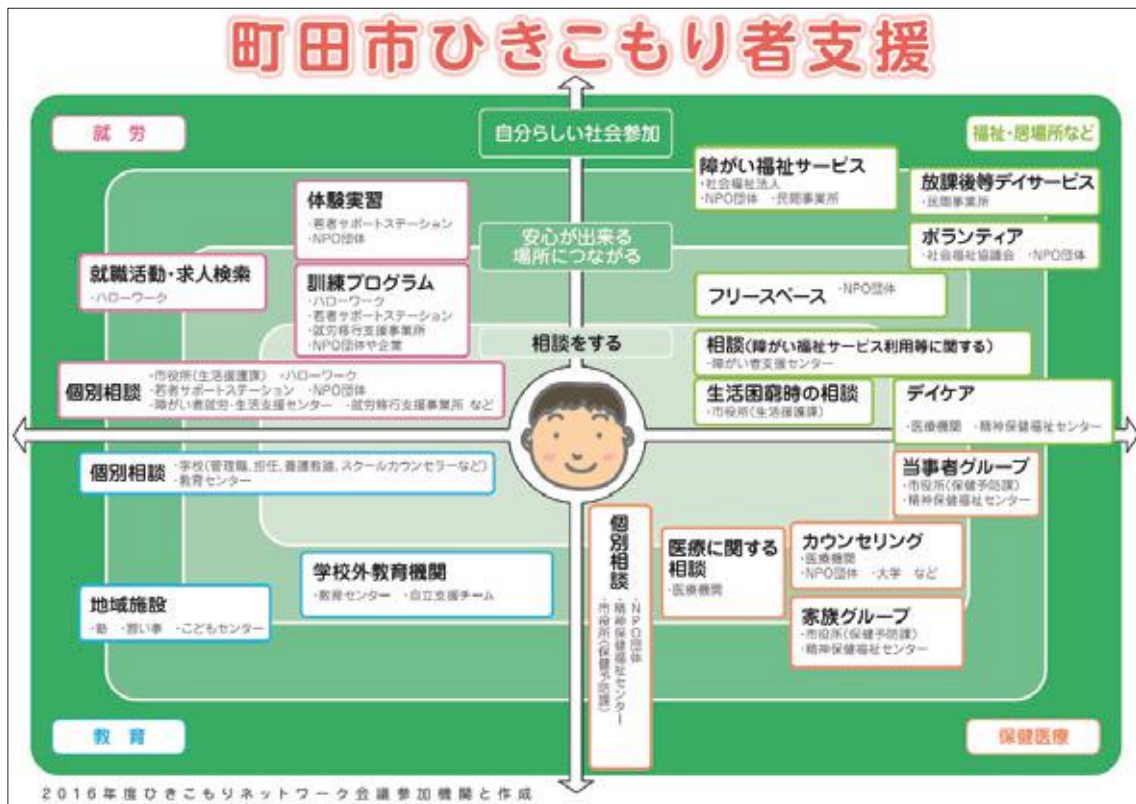
町田市保健所では、当事者及び家族向けのグループワークを定期的に行っています。

当事者向けのグループワーク（マンボウ）は、回復途上にあるひきこもりの状態にある当事者が、安全な環境で他の参加者と交流や活動を重ね、社会参加の足がかりとしての活動を毎週行っています。

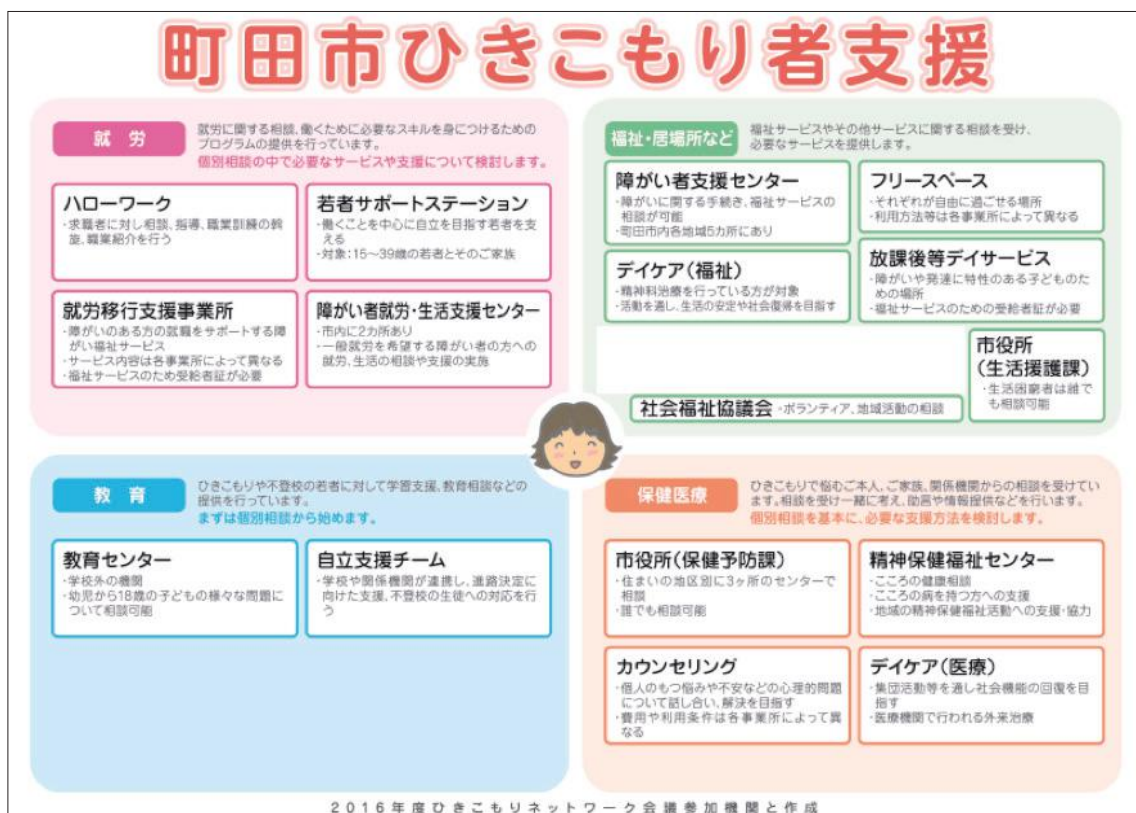
家族向けのグループワークは、親自身が、当事者とのコミュニケーションや対応方法を振り返り、親子関係や夫婦関係の課題について考え、当事者の回復に向けての気づきを得る場として活動を行っています。

グループワークを実施することにより、当事者・家族が相談しやすい環境づくりを行うとともに、グループダイナミクスを生かした支援を行っています。

【町田市ひきこもり者支援イメージ図】（表面）



【町田市ひきこもり者支援イメージ図】（裏面）



※各機関の活動内容は変更している場合があります。

6 日野市の取組

ひきこもりに関する支援

日野市では、ひきこもりの状態にある方やその周囲の方が早期より相談しやすい環境を整えることを大切に考えています。

そのため、対面だけではなくオンラインによる個別相談会や、土曜日に開催する出張個別相談会等、様々な形で相談会を開催しています。

日野市のひきこもりに関する窓口であるセーフティネットコールセンターは、「福祉の初期総合相談窓口」であるため、ご本人やそのご家族が複合化した課題を抱えている場合でも、関係部署や関係機関との連携をスムーズに行うことができます。

他に、ひきこもりについての理解を深めるための情報や、当事者の経験談など、役に立つ情報を発信するセミナーの開催、安心・安全な場所で自由に過ごし、人や社会と交流することができる居場所の開催など、ひきこもりという生き方をともに考え、生きづらさの解消に努めています。

日野市ではひきこもり対策支援事業の一環として、年間を通して相談会を開催しています。
ひきこもり支援に携わる相談員（社会福祉士・精神保健福祉士）がお話しを伺い、
関係機関と連携しながら、ひきこもっている本人の生きづらさを解消する方法を共に考えます。
ご自身に合った相談体系をご予約下さい。

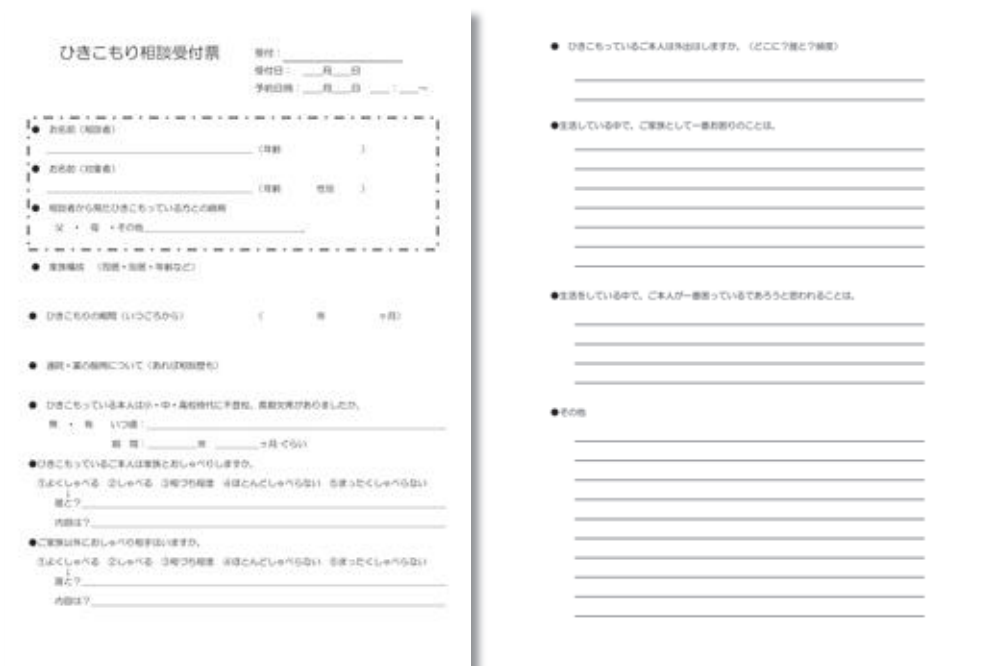
オンライン個別相談会	ひきこもり・生活の悩み 個別相談会	ひきこもり・生活の悩み 出張個別相談会
相談方法：オンライン ZOOMによる相談	日いち：毎月第3水曜日	日いち：日野市HP参照 年4回 土曜日開催
対象：ひきこもりなどの状態にある 当事者の方 遠方に住んでいる等の理由で 来庁が難しいご家族の方	時間：①10:30-12:00 ②13:00-14:30 ③15:00-16:30 ※各回1組、事前予約制	時間：①10:30-12:00 ②13:00-14:30 ③15:00-16:30 ※各回1組、事前予約制
日いち：右記ひきこもり個別相談会と 同じ	会場：日野市役所内 会議室等	会場：福祉支援センター 1階 第2会議室
申込方法：日野市HP	申込み：電話、窓口、日野市HP、	申込み：電話、窓口、日野市HP、

「ひきこもり相談受付票」の活用

日野市では、相談の初回受付はセーフティネットコールセンター職員で行い、具体的な相談支援は委託先の専門の相談員が対応しています。

最初の窓口で正しい情報の聞き取りを行うことができると、その後の支援をスムーズに行うことができますが、様々な状況の中で初めて窓口にいらっしゃる方から正しい情報を聞き取ることは非常に困難です。そのため、誰が対応しても必要な情報の聞き取りができるよう、「ひきこもり相談受付票」を用いて相談を受け付けています。

この様式は委託先の社会福祉士の資格を持つ相談員に相談しながら、随時バージョンアップしています。



ひきこもり相談受付票

受付： _____
受付日： ____月 ____日
予約日時： ____月 ____日 ____時 ____分

● お名前（相談者） _____ (姓) _____ (名)

● お名前（対象者） _____ (姓) _____ (名)

● 相談者から見たひきこもっている方の住所
父・母・その他 _____

● 相談機関（市役所・保健所・警察など） _____

● ひきこもりの期間（いつごろから） _____ (年) _____ (月)

● 通院・通学の状況について（あれば詳細を） _____

● ひきこもっている本人は市・中・高校時代に不登校、長期欠席がございましたか。
無・有 _____ (いつ頃) _____ (年) _____ (月) _____ (日) _____ (曜日)

● ひきこもっているご本人は家族とおしゃべりしますか。
ほとんどしゃべる、たまにしゃべる、3割づつ程度、ほとんどしゃべらない、まったくしゃべらない
理由： _____

● ご家族以外におしゃべりの相手はいますか。
ほとんどしゃべる、たまにしゃべる、3割づつ程度、ほとんどしゃべらない、まったくしゃべらない
理由： _____

● ひきこもっているご本人は誰かお話を聞きますか。 (どこで? 誰と?) _____

● 生活している中で、ご家族として一番お困りのことは、 _____

● 生活している中で、ご本人が一番困っているであろうと思われることは、 _____

● その他 _____

広報活動

日野市がひきこもりに関する様々な支援を行っていることや、その他ひきこもりに関する情報を必要な方に届けることは非常に大切です。そのため、複数の媒体を使用して広報を行っています。

日野市ホームページでは、個別相談の予約状況を随時更新したり、ひきこもりに関する情報の発信を行ったりしています。また、LINE や Twitter 等の SNS やデジタルサイネージ、チラシによる情報発信も行っています。チラシは各市内図書館、スーパー、学校、病院、精神保健福祉センターに設置しているほか、市内を運行しているコミュニティバス内にも掲示をしています。

「日野市ひきこもり家族会」

日野市では、特定非営利活動法人 KHJ 全国ひきこもり家族会連合会の協力の下、家族会を立ち上げました。

家族会は、ひきこもり当事者及びその家族や支援者が懇談会形式で自由に想いを語り合い、交流する居場所になっています。居住地問わずご参加いただけます。

また、ひきこもりセミナーを市と家族会が共催で開催しています。

7 国立市の取組

ひきこもり施策のコーディネート部門

国立市では、18歳未満は「くにサポ（子ども家庭部）」で、18歳以上は「ふくふく窓口（健康福祉部・生活困窮者自立相談支援機関）」で相談を受け付けています。個別対応の他、各専門機関、専門窓口へおつなぎしています。

国立市ひきこもり家族会「ここから」

平成30年4月に国立市社会福祉協議会が家族会を立ち上げ、初年度の家族会参加者の中から、家族会自主運営に携わってくれるご家族と地域の支援者で世話人会が発足しました。当事者や専門家をお招きする勉強会を行い、勉強会の感想や日常の思いを分かち合う「定例会」と、少人数でのんびりお話をする癒しの場である「家族の居場所」を開催しています。参加者は市内在住者に限りません。



定例会

ひきこもりに関する勉強会、情報交換の場

生きづらさを抱える当事者に対して、家族がどのように向き合い、どのように関わればよいのか、共に学び、考える、情報交換の場。

日時：概ね第1土曜 場所：くにたち福祉会館



家族の居場所

少人数でのんびり、お茶とお話し、癒しの場

お互いゆっくり話す、聞く。愚痴を言ってみたり、アドバイスをもらったり。話すだけ、聞くだけで楽になったり、元気が出たり、すっきりしたり。家族のための居場所。

日時：毎月第2木曜日 場所：ひらや照らす

生きづらさを抱えた方の居場所「からふらっと」

令和2年8月より「ひきこもりなど生きづらさを抱えた方たちの日中の居場所を作りたい」という提案をきっかけに作られた当事者会です。国立市社会福祉協議会が協力して開催しています。日中の居場所という目的で開かれ、陶芸・ゲーム部・地域のごみ拾い活動を行ったり、農園を借りて当事者に生産から販売まで関わってもらっています。また、家族会と共同主催で講演会も実施しています。



生きづらさを抱える 当事者の居場所
からふらっと

どこか安心して
出かけられる場
所はないかな...

話をゆっくり聞い
てほしいな...

誰かとちょっと話
してみたいな...

人と会って話すことが苦手...な
あなたも笑顔になれば...そんな居場所です。
少しだけ 一歩 踏み出してみませんか？
お気軽にどうぞ お待ちしています

雑談したり、
ゆっくり休んだり
...自由に
過ごせます！

日にち：3月28日(月) 4月4日(月) .18日(月)
※毎月2回の開催です。
時間：13:00~17:00(感染状況に応じて時間の変更有)
場所：くにたち福祉会館分室 ※富士見台第一団地郵便局の隣
*住所：国立市富士見台1-7 2号棟1階

参加無料 出入自由 申込不要 秘密厳守

※コロナウイルス感染対策のため手洗い・アルコール消毒・マスク着用にご協力ください。

お問合せ
社会福祉法人 国立市社会福祉協議会 (国立市富士見台2-38-5)
地域生活支援課 地域福祉係CSW(コミュニティソーシャルワーカー)
☎ 042-580-0294 ✉ csw@kunitachi-csw.tokyo

CSWは個別のご相談も受け付けています。
お気軽にご相談ください。相談無料・秘密は守ります。



8 大島町の取組

若者自立サポートステーション「ロケット」

当事者の居場所として、若者自立サポートステーション「ロケット」を設置し、毎週活動しています。

支援の対象者：おおむね 18 歳から 49 歳までの当事者
※民生委員からの情報をもとに支援の対象者を拡大

支援の内容：対象者に合った支援方法を提供
屋内作業（看板製作、ミシン作業等）、
屋外作業（個人農園での農業体験）など

活動事例



看板製作



置物制作



ミシン作業



ミシン作業の作品