

＼ 気軽にご相談ください！ ／

## ひきこもりサポート事業

内閣府の調査では、推計146万人がひきこもり状態にあるといわれています。ひきこもりは特別なことではなく、誰にでも起こりうるものです。ひとりで悩まず気軽ににご相談ください。

### 「ひきこもり」を正しく知りましょう

「ひきこもり」とは、さまざまな理由で社会参加（就学、就労、家庭外の交友）の場が狭まり、原則的には6カ月以上にわたって家庭にとどまり続けている状態のことです（厚生労働省ガイドラインより）。心身が疲弊し、自分の力ではどうにもならず安定を得ようとしている状態であり、誰にでも起こりうることです。本人や家族の責任ではなく、社会や地域の課題として、みんなで一緒に考えましょう。

### 市内の相談窓口をご利用ください

本人はもちろん、家族も、ひとりで悩まない、孤立しないために、悩みをご相談ください。誰かと話をしたり、相談したりすることで、気持ちが軽くなることや少し先の見通しが持てることもあります。

#### 15～49歳 それいゆ

NPO法人文化学習協同ネットワークに委託しています。ひきこもりに悩む方と家族を対象に、一人ひとりに合わせた支援を行います。来所・訪問相談のほか、フットサルなどを通じてコミュニケーションを楽しみながら新たな自分と出会うためのワークショップ、人や社会に出会う楽しさを体験するプログラムなどを開催しています。家族セミナー（年7回）や市民向けのフォーラム（10月・3月）も開催しています。



御殿山1-6-8ムサシヤビル1階  
むさしの地域若者サポートステーション内  
TEL：0422-24-6491



#### どなたでも 福祉総合相談窓口

福祉に関する、どこに相談したらいいかわからない不安（ひきこもりの相談を含む）について福祉相談コーディネーターがお話を伺い、解決に向けて支援します。相談受付フォームもご利用ください。メールや電話での相談、また対面での相談予約などを行うことができます。

市役所 生活福祉課 TEL：0422-60-1254



#### 講演会 「ひきこもり」支援の充実を目指して ～〈聴く耳〉を育てるために～

日時 令和6年1月8日（月・祝）午後1時30分  
会場 武蔵野プレイス フォーラム  
定員 90名  
講師 石川良子（立教大学社会学部教授）  
動画配信 2月1日（木）～3月1日（金）午後5時  
申込 会場参加：12月27日（水）午後5時まで

動画配信：令和6年3月1日（金）午前9時まで  
右記二次元コード、電話、ファクス、Eメール、または直接生活福祉課へ。

