

相談の流れ

ひきこもり等で悩んでいる方へ

ひきこもりに至る要因はさまざまであり、

誰にでも起こりうる可能性があります。

「相談先がわからない」

「何を相談すればよいのか整理がつかない」等、

ひきこもりに悩んでいる方は、

まずはご相談ください。

専門資格を持った相談員がお話を伺います。

ご希望であれば、必要な支援先へ

支援をつなぎます。



港区ひきこもり支援専用相談窓口

☎ 03-6230-9098

✉ soudan@minato-cosw.net

STEP 1

お問い合わせ・ご相談

「相談する勇気が出ない」
「相談先が分からない」
「何を相談すれば良いのか整理がつかない」等、
ひきこもりにお悩みの方やご家族は、
専門相談員がお話を伺いますので
まずはご相談ください。

STEP 2

専門相談員に相談

いまの思いやこれまでのこと等を、
あなたのペースでゆっくりお話
ください。
どんな思いにも大切に耳を傾けます。
これからのことを一緒に考えて
いきましょう。

STEP 3

次のステップに向けて

継続的な相談を続けながら、
少しずつ生活や心の安定を目指して
いきましょう。
あなたのペースで次のステップを
一緒に考えましょう。

■利用対象者

港区民で、ひきこもりにお悩みのご本人及びそのご家族
(ご本人が港区に住民登録をしていれば、区外に住民登録が
されているご家族も相談が可能です。)

