

ひきこもりの方の社会への一歩を支援します！

文京区ひきこもり等自立支援事業～STEP～



講演会



参加費
無料

講演会

思春期青年期のひきこもる人のメンタルヘルス ～ココロの悩み？それとも病気？～

多職種のチームの一員として支援してきた経験をもとに、思春期・青年期の若者のメンタルヘルスへの対応を精神科医の立場からお話をされます。病気が性格の問題か分かりづらいこの時期への対応の仕方、より事態や状態を悪化させないコツなどが聞けます。



内野 敬氏

講師：内野 敬氏

東邦大学医学部 社会実装精神医学講座 助教。あだち若者サポートテラスSODA室長。「困りごとを相談」ではなく「困らないために早めに相談」できる窓口を目指して活動を行っている。博士（医学）、精神保健指定医、日本精神神経学会精神科専門医。

※講演会（定員80名）申込順。ただし文京区、千代田区、台東区在住の方優先。
（詳細は区HPをご確認ください。）講演会終了後、個別相談会を実施します。

日時

令和6年 2月17日(土)

午前10時00分～午前12時00分（開場9時30分）

会場

文京区民センター3階
3-A会議室

個別相談会同日開催 午後1時～午後3時15分 文京区民センター2B、2C、2D

※個別相談会（臨床心理士）（定員6組 1組45分程度）申込順。文京区、千代田区、台東区在住の方。

※個別相談会（ファイナンシャルプランナー）（定員2組 1組45分程度）申込順。文京区在住の方。

【申込先】文京区ひきこもり支援センター

【申込方法】①電子申請（右のQRコードを読み取って申請） ②電話：03（5803）1917

【申込期間】12月25日（月）～2月13日（火）



茶話会

家族のひきこもりでお困りの方同士の情報交換や、テーマトークを通し、家族の望ましい接し方、サポートの手法などを学びましょう。（定員20名：申込順。文京区、千代田区、台東区在住の方。）

日時

①令和6年 1月20日(土)

②令和6年 3月9日(土)

午前10時00分～午前12時00分（開場9時30分）

会場

文京区民センター3階 3-C会議室



会場地図

文京区民センター（本郷4-15-14）

申込先：（公社）青少年健康センター茗荷谷クラブ 申込期限：①1月15日（月）②3月4日（月）

電話：03（3941）1613 FAX：03（3947）0766 メール：bunkyo@skc-net.or.jp

「ひきこもりのこと、どこに相談していいかわからない」そんな時は…

文京区ひきこもり支援センター 03（5803）1917

文京区役所9階 生活福祉課 詳細は [文京区ひきこもり支援センター](#) で検索



▲区HP

FAX参加申込書

■申込方法：FAXの場合は、以下の申込内容を記入の上、この用紙を送信してください。

■申込先：茗荷谷クラブ FAX：03（3947）0766

■申込内容（希望するものに☑をしてください。複数選択可。）

茶話会

【1月20日(土)】

茶話会

【3月9日(土)】

茗荷谷クラブ

FAX：03（3947）0766

氏名	
住所	
電話番号	
備考	

「STEP」ひきこもり等自立支援事業もご利用ください

(Support 支援 / Talk 相談 / Experience 経験 / Place 居場所) 【TEL】03-3941-1613

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

そうだん

◆ひきこもり相談

- ・電話
- ・来所
- ・訪問
- ・メール

ステージ2

いばしょ

◆3つのスペース

- ・ほっとスペース
- ・コミュニケーションスペース
- ・定着化スペース

◆3つのコミュニティ

- ・女子会
- ・よつば庵
- ・ゆったりカフェレオン

ステージ3

つながる

◆社会参加体験活動編

- ・農業
- ・中間的就労

◆地域交流活動編

- ・地域の祭事
- ・カフェ

◆社会参加準備編

ステージ4

はたらく まなぶ

◆就労・就学

- ・ジョブコーチ
- ・フォローアップ面談

本事業は文京区から公益社団法人青少年健康センター「茗荷谷クラブ」に委託して実施しています。
ご利用の場合、下記連絡先にお問い合わせください。

茗荷谷クラブ 【住所】文京区小日向 4-5-8 三軒町ビル 306

【利用時間】月～土（祝日除く）午前10時～午後6時

【TEL】03（3941）1613 【FAX】03（3947）0766

【HP】<http://myogadani-club.com/>

【Mail】bunkyo@skc-net.or.jp



|| ご相談・支援メニューの詳細は、茗荷谷クラブ 03（3941）1613 へ ||
|| その他問合せは、文京区ひきこもり支援センター 03（5803）1917 へ ||