

ひとりで悩んでいませんか

ひきこもり支援事業

「ひきこもり」は誰にでも起こりうることで、特別なことではありません。ご自身やご家族で抱え込まず、まずは身近な窓口にご相談ください。台東区では、ひきこもり等の社会的困難を抱えた若者とそのご家族のために、臨床心理士などの専門家による電話相談および訪問・来所相談や、ひきこもりから次のステップに踏み出すための「居場所」の利用補助を行っています。

相談例 子供が長年ひきこもり生活を送っている 職場や学校での人間関係が上手くいかない など

① 電話相談

【相談受付専用ダイヤル】

② 訪問・来所相談

03-3941-1613

③ 居場所利用

★居場所とは…自由な時間を過ごしたり、イベントやゲーム等を通して利用者同士で交流できる場です。

受付日時：月～土曜日・10:00～18:00

※相談受付専用ダイヤルは、区が相談事業を委託している、(公社)青少年健康センター茗荷谷クラブに繋がります。

台東区 ひきこもり支援



—ご利用にあたって—

- ★ 対象は、区内在住の中学卒業後から39歳までのひきこもり等でお悩みの方と、そのご家族の方です。
- ★ 相談は区が委託した事業者の相談員（臨床心理士等）が対応します。台東区民であることをお伝えください。
- ★ 電話相談は年度内12回、訪問・来所相談は年度内15回までは、区が相談費用を負担いたしますので、無料にてご利用できます（無料分の回数超過後は有料となります）。
- ★ 居場所は、利用開始月を含む3か月間の費用を全額負担いたします（1か月につき1プログラムまで）。3か月経過後は利用料金の半額を補助します。自己負担金はプログラムにより異なります。（月額3,000円または12,000円）。相談と合わせてご利用ください。居場所の詳細については、お問い合わせください。
- ★ どこに相談したら良いか分からない、相談の予約がしたいという方向けに相談申込フォームをご用意しています。
- ★ 相談のお申込み及びその他詳細につきましては、右の二次元コードからご確認ください。



台東区役所 区民部子育て・若者支援課 青少年担当

電話番号：03-5246-1341

〒110-8615 台東区東上野4-5-6 6階⑥番窓口

区ホームページ

各種相談窓口のご案内

【台東保健所 保健サービス課・浅草保健相談センター】

健康に関する各種相談を保健師が行っています。

台東保健所保健サービス課
浅草保健相談センター

電話:03-3847-9497

電話:03-3844-8172



【教育支援館】

幼児、児童、生徒(18歳まで)とその保護者を対象に、教育上のさまざまな悩みに関して、臨床心理士による相談を行っています。

教育支援館 教育相談室

電話:03-5246-5855



【子ども家庭支援センター】

0～18歳未満の児童とその保護者及び関係者の方に、子育てに関する相談及び情報提供を行っています。

日本堤子ども家庭支援センター
台東子ども家庭支援センター
寿子ども家庭支援センター
谷中子ども家庭支援センター

電話:03-5824-2571

電話:03-3834-4497

電話:03-3841-4631

電話:03-3824-5540



【東京都ひきこもりサポートネット】

電話、メール、ご家庭への訪問、来所により、ひきこもりのご本人やご家族等からの相談を受け付けています。また、ピアサポーター（ひきこもりの経験がある方やそのご家族）によるオンライン相談も行っています。対象年齢上限なし。

電話相談 電話:0120-529-528 (月～土曜日 午前10時～午後5時)
(祝日・年末年始[12月29日～1月3日]を除く)

メール相談 ホームページから24時間受付。原則3営業日以内に返信します。

訪問相談 お申し込みは子育て・若者支援課へ

来所相談 事前予約制。電話又はメールにてご連絡ください。

ピアオンライン相談 ピアサポーター(ひきこもり経験がある方やその家族)がお話を伺います。
電話相談も可。事前予約制。電話又はメールにてご連絡ください。



【東京都若者総合相談センター「若ナビα」】

東京都にお住まいのおおむね18歳以上の若者とその保護者等を対象として、電話、メール、LINE、面接により、人間関係や職場での困りごと、就職や将来への不安、孤独、非行などの相談を受け付けています。

電話相談

電話:03-3267-0808



202511

[illegible]