



モヤモヤする気持ち、 心配ごとを整理してみよう

ご自身のこと、お話を聞かせてください

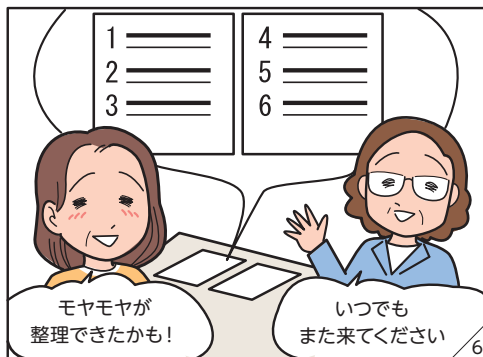
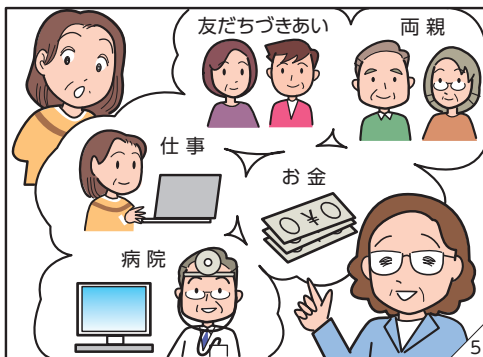
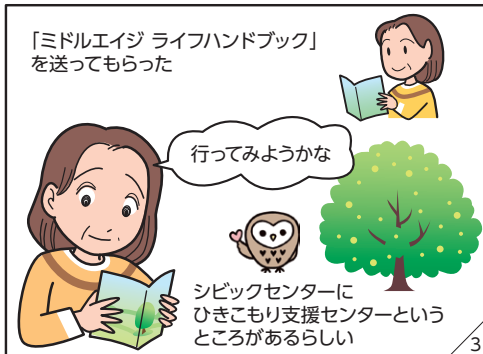
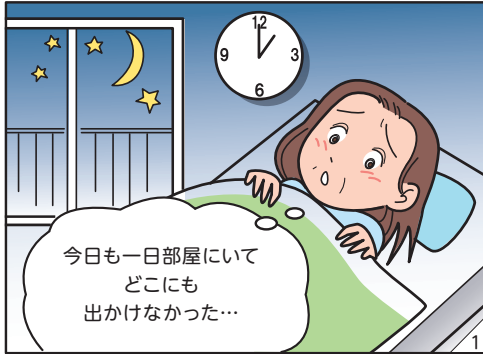
『ミドルエイジライフハンドブック』を手にとってくださり、ありがとうございます。今、これを読んでくださっているあなたは、どこで読んでいますか。どんなお気持ちでいるでしょうか。何か困っていることや、不安に感じていることはあるでしょうか。

ずっとこのままでいいのかな、これからどうしたらいいのかな、何かからやっていけばいいのかな、などなど…。もしかしたら、これまでいろいろな悩みや苦しみを抱えながら、一人でどうにかしなくては、と考え続けてきたのではないのでしょうか。一人でどうにもできないときは、遠慮なく人を頼ってよいと思います。

何か具体的なことでなくてかまいません。これまでに起こったことや、その時の気持ち、今の自分についてわかっておいてほしいこと、将来の可能性について考えていること、なんでもよいので、お話を聞かせていただけたらと思います。言葉にすることで、気持ちを整理できたり、心が軽くなることもあるかもしれません。

あなたの言葉に耳を傾け、会話を交わし、ともに悩み、ともに考える。私たちは、そういった時間を共有することが、とても大切なことだと思っています。

どこに相談したらよいかわからない、そんなとき、まずはひきこもり支援センター(P.9)へご相談ください。



文京区ひきこもり支援センター

文京区には、ひきこもり状態の方や生きづらさを抱えている方のための相談窓口があります。「文京区ひきこもり支援センター」といいます。場所は、文京シビックセンターの9階にあります。

気持ちがモヤモヤして考えがまとまらない、不安が大きくなってきて誰かに話を聞いてもらいたくなったときなど、お電話していただければと思います。

また、課題がはっきりしていない場合は、課題を明確にしていくお手伝いをします。電話相談のほかに、対面（来所相談）も行っています。

何か具体的な課題があるときは、関連情報をご提供したり、解決方法について一緒に考えていきます。区の相談窓口ですので、区役所の他の関係部署はもちろん、様々な支援機関とネットワークを形成しており、地域全体でサポートしています。課題解決に適した関係機関を紹介だけでなく、必要であれば付き添いや手続きなどの支援もしています。



ひきこもり支援センターには、このような相談が寄せられています。



ご本人より

自分と同じようにひきこもり状態にある人と一緒に話をしてみたいと思っています。
そのような場所はありますか？

娘との会話がなくなり、もう数年が経ちました。
どんなふうに対応したらよいか悩んでいます。声をかけるとき
の注意点はありますか？

ご家族より



息子が相談に行こうとしません。
相談は家族だけでもできますか？
家族が相談に行くことを本人に話したほうがよいでしょうか？

ご家族より



ご本人より

働きたいという気持ちがあっても、今はまだフルタイムで働く自信がなく、何をしたらよいのかわからずにいます。



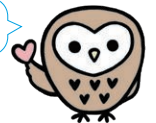
「ひきこもり」とは

様々なことから社会への参加（就労など）がせばまり、長期に渡って自宅にとどまっている状態のことをいいます。

内閣府の令和4年度の調査によると、ひきこもり状態にある人は、全国で146万人という推計結果がでています。

ひきこもりは誰にでも起こりうることであり、特別なことではありません。

相談は無料です



文京区ひきこもり支援センター

文京区 生活福祉課 自立支援担当
東京都文京区春日1-16-21 文京区役所9階 福祉部 生活福祉課内
月～金曜 8:30～17:00（祝日、年末年始を除く）

☎ 03-5803-1917

電話相談、来所相談（原則、予約制）

内容によっては関係機関との連携のもと、訪問相談も行います。



心の不調が現れたときの相談先

体に不調があるように、心にも不調があります。ストレスが積み重なったり、長くひきこもりがちな生活が続くうちに心の不調が現れたり、体にもサインが出る場合があります。

病院に行ったほうがよいのか迷うときには、遠慮なく相談しましょう。

ひきこもりがちな生活をしているときに現れる心の不調

- 漠然とした不安、胸がざわざわする
- 気分が落ち込んだり、あがったりの繰り返し
- 何もやる気がおきない、疲れやすい
- 集中できない
- 不安や緊張が高まって、イライラしたり怒りっぽくなったりする
- 人目が気になる、人が怖い



体に現れるサイン

- お腹が痛くなる
- 下痢または便秘が続く
- 胸がドキドキする
- 疲れがとれない
- だるい
- 何も食べたくない、食べてもおいしくない など



参考:青少年健康センター茗荷谷クラブ『おひとりさま省エネ高齢ライフ』
東京都保健医療局『とうきょう健康ステーション』

茗荷谷クラブ メンタル部門相談室

ひきこもりに悩んでいる方、発達障害の方、そのご家族や友人の方などの様々な悩みについて、相談を受け付けています。

- 相談は、臨床心理士、公認心理師、精神保健福祉士の資格を持った専門家が対応しています。
- 発達障害を含め自分の生きづらさや自己理解を深める心理検査や、生き方の悩み、心や家族関係の不具合を扱う心理相談を行っています。
- 必要に応じて医療機関や就労支援機関、地域の団体などと連携し、丁寧につないでいます。

STEP 事業 (相談)*

※ STEP 事業 (相談) は、文京区が茗荷谷クラブに委託して実施しています。
文京区民は下記の相談が無料となります。

- ・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)

所在地 文京区小日向4-5-8 三軒町ビル2階

☎03-3941-1613 FAX:03-3947-0766

受付時間 月~土曜 10:00 ~ 18:00 (月21:30 まで)

メール bunkyo@skc-net.or.jp

東京都ひきこもりサポートネット

東京都ひきこもりサポートネットは、東京都のひきこもりに関する相談窓口です。

- ひきこもりでお悩みの本人や家族、支援者からの相談に対応しています。
- 一人ひとりの状態・状況に応じて、地域と連携しながら、きめ細かなサポートを行います。

☎0120-529-528 受付時間 月~土曜 10:00 ~ 17:00

文京保健所保健サービスセンター

精神保健相談

- 心の病気は、誰でもかかることがある病気です。気分の落ち込みや眠れないなどの不調を感じ、心の病気かどうか心配というとき、ご相談ください。
- 精神科医による個別相談を月2回、予約制で行っています。

相談場所	保健サービスセンター	保健サービスセンター本郷支所
相談日	第1金曜 13:30～ (4、9、1月は除く) 第3水曜 13:30～	第2金曜 14時～ 第4月曜 14時～
費用	無料	
申込	電話にて予約	

- 精神科医のほかには保健師も随時相談に応じています。

文京保健所保健サービスセンター ☎03-5803-1807

文京保健所保健サービスセンター本郷支所 ☎03-3821-5106



おとなTOSCA (東京都発達障害者支援センターおとな部門)

発達障害者支援センターは、発達障害児・者への支援を総合的に行うことを目的とした専門的な機関です。18歳以上の都内在住・在勤の本人や家族からの相談に対応します。

所在地 文京区大塚4-45-16 ☎03-6902-2082 (相談者向け)

発達障害について

ひきこもりの多くの事例には多彩な精神障害が関与しており、なかでも発達障害の関与は稀ではないといわれています(参考 厚生労働省『ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン』)。

からだの不調が現れたとき

体調を崩したとき医療機関を探したいときに利用できる情報です。

地域医療連携情報誌「文京かかりつけマップ」

文京区内の医院(歯科医院含む)、薬局を26のエリア別に掲載しています。高齢福祉課、保健サービスセンター、保健サービスセンター本郷支所、区内各地域活動センター、行政情報センター等で無料配布しています。電子書籍版もあります。



文京区患者の声相談窓口

☎専用電話 03-5803-1839 受付日時 月～金曜 9:00～17:00
専任の相談員(看護師)が文京区民の医療に関する相談や、文京区内の診療所・歯科診療所等に関する相談を専用電話でお受けします。

医療情報ネット(ナビイ)(厚生労働省)

診療日や診療科目といった一般的な情報に加え、対応可能な疾患・治療内容、提供しているサービスなど様々な情報から、全国の医療機関・薬局を検索することのできるシステム。スマートフォンでも利用できます。



東京消防庁 救急相談センター(☎#7119)(消防庁)

急なケガや病気をしたとき、救急車を呼んだほうがよいか、今すぐに病院に行ったほうがよいかなど、判断に迷うことがあると思います。そんなとき、専門家からアドバイスを受けることができる電話相談窓口です。

東京版救急受診ガイド(Web版)

自ら緊急性の判断ができるようになっていきます。パソコン、スマートフォン、携帯電話から利用することができます。※冊子版もあります(消防署で入手できます)。



自立支援医療(精神通院医療)

精神疾患のある方の通院治療に必要な医療費の自己負担が原則1割になります。医療保険による世帯が非課税の場合は無料になります。



経済的な心配ごとの相談

生活費などのお金のことが心配になったら、経済面について相談できる窓口があります。また、様々な制度もありますので、遠慮なく相談してください。

相談 生活に困窮したときの相談窓口

区内在住で生活に困窮しており、経済的な自立に向けた支援を希望される方を対象に、家計や生活、仕事、住居についての相談を行っています。

家計改善支援として、貸付制度の紹介、債務整理のアドバイス、家計収支の見直しなどを行っています。法律相談に向けた課題整理や、専用窓口に同行する支援も行っています。また、収入の落ちこみなどにより住む家がなくなるおそれのある方などを対象に、一定期間の家賃相当額(上限あり)を支給しています(住居確保給付金制度)。

文京区自立相談支援窓口(生活福祉課 自立支援担当)

文京シビックセンター 9階

☎03-5803-1917 受付時間 月～金曜 8:30～17:00

相談 生活保護

世帯すべての人が収入、資産、能力その他あらゆるものを生活のために活用しても国が定めた最低限度の生活費に満たない場合に、その不足分を補う制度です。差し迫った事情がある場合は、資産等をもったまま保護を受けることができます。生活保護の受給要件を満たせばだれでも受けることができます。

文京区福祉事務所(生活福祉課 相談係)

文京シビックセンター 9階

☎03-5803-1216 受付時間 月～金曜 8:30～17:00

障害のある方の暮らしを支える制度

ひきこもっている人のなかには、障害福祉サービスの利用条件にあてはまる方もいます。また、様々な手当等もあります。詳しくは「文の京 障害者福祉のてびき」をご覧ください。



制度 障害者手帳

①精神障害者保健福祉手帳

精神障害のある方が、一定の障害にあることを証明するものです。この手帳の等級に応じた様々な支援を受けることができます。

予防対策課 精神保健担当 ☎03-5803-1230

②身体障害者手帳

身体に障害のある方が、各種サービスを受けるために必要な手帳です。

障害福祉課 身体障害者支援係 ☎03-5803-1219

③愛の手帳(療育手帳)

知的障害のある方が、各種サービスを受けるために東京都が発行している手帳です。

障害福祉課 知的障害者支援係 ☎03-5803-1214

制度 障害年金

障害年金は、病気やけがによって生活や仕事などが制限されるようになった場合に、現役世代の方も含めて受け取ることができる年金です。障害年金を受け取るには、年金保険料の納付状況などの条件が設けられています。また、障害厚生年金は、厚生年金保険に加入中に初診日のある傷病が原因で障害者となった方が受けられる年金です。

障害基礎年金	障害厚生年金
国保年金課国民年金係 文京シビックセンター 11階南側 ☎03-5803-1196	文京年金事務所 文京区千石1-6-15 ☎03-3945-1141

