

# 相談の木

## 第1章

# 親亡き後を考える丘

## 第4章

## 第2章

# 居場所ひろば

## 第3章

# 社会参加コテージ



ふみの森をご案内いたします。  
いつでもお好きな場所にお出かけ  
ください。

### Contents

### 第1章 相談の木

- 文京区ひきこもり支援センターについて … 8
- 心の不調が現れたときの相談先 …… 10
- からだの不調が現れたとき …… 13
- 経済的な心配ごとの相談 …… 14
- 障害のある方の暮らしを支える制度 …… 15

### 第2章 居場所ひろば

- ひきこもりの方のための居場所 …… 18
- 誰でも立ち寄れる居場所 …… 20
- 地域のボランティアが運営している居場所 … 22
- ネットのなかの居場所 …… 24
- その他の居場所 …… 25

### 第3章 社会参加コテージ

- ボランティア活動について …… 28
- はたらくことを考え始めた方には …… 29
- 文京区内の「しごと相談」窓口 …… 30
- 段階的に就労を考えていきたい方へ …… 31
- 障害のある方の就労について …… 32

### 第4章 親亡き後を考える丘

- 親が亡くなった後の主な手続き …… 38
- 親が亡くなった後の生活のこと …… 44
- 準備しておくこと …… 48