



文の京
(ふみのみやこ)

区報 ふんきよ

令和6年
(2024)

9/20

発行 / 文京区
編集 / 福祉部生活福祉課
〒112-8555 文京区春日 1-16-21
代表 ☎ 03-3812-7111
<https://www.city.bunkyo.lg.jp/>

ひきこもり・生きづらさサポート 特集号

ひきこもり

誰もが安心して暮らせる地域のつながりについて
一緒に考えませんか？



人とのつながり
地域の場とのつながり
未来へのつながり
心のつながり…

ひきこもり・生きづらさを抱えた方が
「つながること」によって安心して暮らせるように
文京区の「ひきこもり・生きづらさのサポート」
について、ご案内します

生きづらさ

文京区は、ひきこもる方の尊厳を守ります 文京区ひきこもり支援に関する調査

あなたの声を
聴かせてください

<調査の回答方法>

①オンライン

調査への回答はこちら▶



②紙面

アンケート用紙と返信用封筒を送付しますので、
ひきこもり支援センターまでご連絡ください。

対象：15歳以上の文京区民（無記名調査）

? ひきこもりに関する
区のサポートがある
って知ってる？

? あなたがひきこもる
ことになったら
どこに相談する？

? 普段利用している
情報収集の手段は
何？

? ひきこもりって
どんなイメージ？



文京区は、ひきこもり当事者の方やご家族の方に寄り添った多様な生き方が尊重される地域を目指しています。ぜひご回答にご協力ください！

調査に関する問合せ、ハンドブックの申込、相談は下記へ 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

文京シビックセンター9階

☎03-5803-1917

月～金曜 8:30～17:00



ひきこもり支援センターキャラクター
ホウさん

資料請求 ひきこもり情報誌

ひきこもり・生きづらさを抱えた方のための
ミドルエイジ

「ライフハンドブック」

ご希望の方に配布しています。



調査の中に、送付希望の項目があります。調査回答以外
で送付ご希望の方は、文京区ひきこもり支援センターまで
ご連絡ください。

このままでいいのかな?と、不安を抱えている方へ

ひきこもり支援のつながり

相談しようか悩んだり、どこに相談したらよいかわからなかったりすることがあると思います。誰かに相談することで気持ちが楽になり、自分に合った相談場所や居場所等につながることで、悩みが軽くなっていく人がたくさんいます。それぞれの悩みに応じた相談場所があります。

つながりを作る最初の一步は、いつからでも、どこからでも大丈夫です。文京区は様々な支援関係機関と連携し、寄り添い続ける相談支援を行っています。

相談窓口

総合相談

ひきこもり支援センター

ひきこもりに関するご本人、ご家族等からの総合相談を行います。複合的な課題に対応していくために、支援関係機関と連携し、解決に向けての支援と一緒に考えていきます。

文京区シビックセンター 9階 ☎03-5803-1917

ひきこもり心理専門相談

茗荷谷クラブ

臨床心理士等が、電話、来所、訪問、メールにより相談、カウンセリング等を行います。

運営：公益社団法人青少年健康センター
※茗荷谷クラブは区のSTEP事業を受託しています。

文京区小日向 4-5-8 ☎03-3941-1613

このような相談が寄せられています



- (家族) 娘との会話がなくなりもう5年になります。なんて声をかけたらよいのでしょうか?
- (家族) 相談に誘っても本人は来てくれません。家族のみの相談でもよいのでしょうか?
- (本人) この状況を何とかしたいという気持ちはあるが、方法が見つかりません。
- (本人) 親が亡くなった後はどうしたらよいのでしょうか?

森の中をご案内いたします。どこからでも、行きたいときにのぞいてみてください。



居場所利用者からの声



- ・「自分だけではなかった」と実感できました。
- ・自分で自分の生き方をちゃんと考えられるようになりました。
- ・自然体で飾らず自分を出せる場所です。
- ・自分の自由が手に入った感じです。
- ・思ったことを口に出すことができる場所です。

居場所

「居場所」ってなに?

自分らしく、安心して居られる場所。「自分だけではない」と思える出会いが生まれる場所。ひきこもり当事者や家族限定の「居場所」や、地域の居場所など、区内には様々な居場所があります。

STEP事業 茶話会 家族向け

ひきこもりで悩むご家族が、参加者同士で相談しあったり、情報共有する場として、2か月に1度開催しています。

茗荷谷クラブ 居場所 当事者の方向け

登録制の3つのグループ活動の他、女子会、40歳以上の方向けの会、カフェ形式の単発利用ができる居場所があります。

ひきこもりUX女子会 女性の当事者の方向け

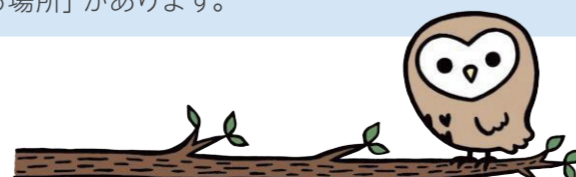
ひきこもりや生きづらさを抱えた女性自認の当事者会です。近隣自治体と連携して開催しています。

常設型の地域の居場所

文京区内には、ひきこもりや生きづらさを抱えた方も含めて利用できる様々な地域の居場所があります。

生活あんしん拠点サロン

富坂、本富士、大塚、駒込の生活あんしん拠点が運営する「気軽に立ち寄れる場所」があります。



社会参加

様々な「社会参加」があります!

「働く」ことだけでなく、「ボランティア」などの地域貢献活動を含め、社会とつながる様々な機会があります。自分に合った社会参加は何かを一緒に探していきます。

茗荷谷クラブ 社会参加サポート

社会参加サポート短時間就労、地域のボランティア、農業活動など様々な社会参加の第一歩をサポートし、やりたいことを一緒に探します。

社会福祉協議会 ボランティア活動

地域の方とのつながりづくりや社会参加のきっかけとして「ツキイチ」という場を設けています。ボランティアの体験の場もあります。

自立相談支援機関

就労体験や仕事探しのサポートを始め、履歴書作成や面接対策なども行います。

就労支援 ハローワーク飯田橋・東京しごとセンター等

資格取得にむけた職業訓練のプログラムや、年齢別のプログラム、キャリアカウンセラーによるサポートがあります。

社会参加プログラム利用者からの声



(東京しごとセンター「ミドルワークチャレンジ」終了時のメッセージ)

私は長い間ひきこもっていて何をすればよいか全くわかりませんでした。ミドルワークチャレンジに参加することでたくさん学び、アルバイトを始めることができました。毎日センターに通い、体調・生活リズムを整え、自己理解講座などの受講等、ここでの経験がすべて役にたっています。

※ご本人より承りいただき掲載しています。

ひきこもりの状態は100人100様とされています どの年齢からでも、誰もがなりうる状態です



岡本圭太氏 (6月STEP事業講演会の講師) の著書『ひきこもり時給2000円』からのエピソードより

ひきこもりとは

様々な要因により、社会参加を避け概ね家庭にとどまり続けている状態像のことです。人間関係などの要因により、**生きるエネルギーが枯渇**した状態であり、生き続けていくために**自分の心と身体を守っている**状態と言えます。内閣府の調査(令和5年3月公表)によると、全国に推計で146万人のひきこもり状態の方がいることがわかりました。

文京区ひきこもり支援のサイト

相談先やイベント等の情報のリンクを掲載→



次回のSTEP事業 講演会

10月27日(日) 10:00~12:00

講師: 益田裕介氏
(精神科医YouTuber)

テーマ: 『ひきこもりのご家族の関わり方〜ゼロから学ぶ"ひきこもり"へのケア〜』

ひきこもり・生きづらさを抱えた方のための相談窓口があります。ぜひお気軽にご相談ください。

あなたへ

誰かに話をすることで気持ちが軽くなったり、状況が変わるかもしれません。

ご家族へ

ご家族だけで悩まず、まずは家の中が安心の場となるにはどうしたらよいかを一緒に考えませんか。

地域の方へ

一人一人の理解が大きなサポートになり、暮らしやすい街へとつながります。

詳しくは中面をご覧ください

支え合い、助け合う地域を創ろう

誰もが安心して暮らせる地域のために、ご協力ください。

ひきこもりアウトリーチサポーター

ひきこもりの方が人や地域への安心感を持てるように、地域の方の理解とご本人との交流の機会を広げる「ひきこもりアウトリーチサポーター事業」を行っています。

養成研修(全3回)受講後に登録いただいたサポーターの中から、ご本人のニーズに応じてマッチングし、本人宅への訪問や外出の付き添いなどを行っています。

※今年度の募集は終了しています。養成研修は来年度も実施予定です。

社会参加の場の提供

長期間、社会との接点がなかったひきこもりの方が、様々な形で社会参加ができるような場が求められています。

ボランティアや、就労の体験、在宅ワークの機会など「こんな活動はどうか?」というご提案などありましたら、ひきこもり支援センター(☎03-5803-1917)までご連絡ください。

よろしくお願いします

