

ひきこもり状態にある方や
社会とのつながりが欲しいと感じている方
そのご家族の方



不安や悩みを 相談してみませんか

ひきこもりや社会参加の難しさなど、どこに相談したらよいかわからない不安や悩みごとの改善に向けたサポートをします。

地域のつなぎ役である地域福祉コーディネーターがご相談を受け、お困りごとと一緒に考え、区内の各相談窓口や居場所を調べてつなぎます。

① ご相談を受けます

地域福祉コーディネーターが
お困りごとについてお伺いします。



② 一緒に考えます

お困りごとの改善に向けて
一緒に考えていきます。



③ 調べ・調整します

区内の各相談窓口や居場所を調べて
つなぎます。



より良い
生活に向けた
継続的な
サポートを
します



お問い合わせ先

練馬区社会福祉協議会

練馬ボランティア・地域福祉推進センター

☎ 03-3994-0208

光が丘ボランティア・地域福祉推進コーナー

☎ 03-5997-7721

大泉ボランティア・地域福祉推進コーナー

☎ 03-3922-2422

関町ボランティア・地域福祉推進コーナー

☎ 03-3929-1467

各センター・コーナーの
場所は裏面を
ご覧ください



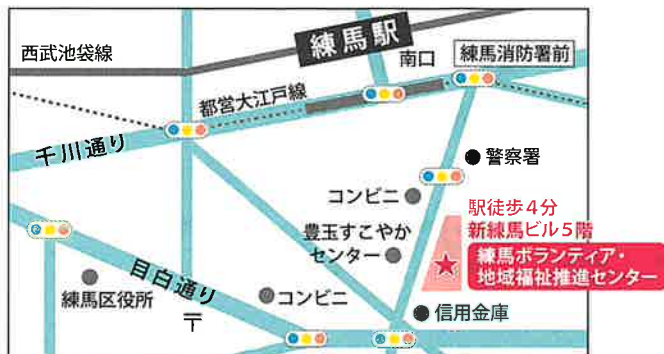
練馬ボランティア・地域福祉推進センターでは、若者ケアラーに関する相談もお受けします。

※18歳未満のヤングケアラーについては、子ども家庭支援センター児童相談各係または若者支援係 (03-3993-1051) へ

各ボランティア・地域福祉推進センター／コーナー

練馬ボランティア・地域福祉推進センター

☎03-3994-0208 FAX 03-3994-1224
〒176-0012 豊玉北5-14-6 新練馬ビル5階
(9:00～17:00 土日祝休み)



光が丘ボランティア・地域福祉推進コーナー

☎03-5997-7721 FAX03-5997-7721
〒179-0072 光が丘2-9-6 光が丘区民センター6階
(9:00～17:00 土日祝休み)



大泉ボランティア・地域福祉推進コーナー

☎03-3922-2422 FAX03-3922-2412
〒178-0063 東大泉1-28-1 リズモ大泉学園2階
(9:00～17:00 月日祝休み)



関町ボランティア・地域福祉推進コーナー

☎03-3929-1467 FAX03-3929-1497
〒177-0051 関町北1-7-14 関町リサイクルセンター1階
(9:00～17:00 水日祝休み)



※ 原則、第一金曜日の午後はお休みをいただいています。

※ 大泉ボランティア・地域福祉推進コーナーは、月曜日が祝日にあたる場合、翌火曜日はお休みをいただいています。

※ 関町ボランティア・地域福祉推進コーナーは、水曜日が祝日にあたる場合、翌木曜日はお休みをいただいています。

その他のひきこもり相談窓口

からだやこころの健康に不安がある方

● 保健相談所 地域保健係 (平日 8:30～17:15)

豊玉 ☎03-3992-1188 豊玉北5-15-19
豊玉すこやかセンター内
北 ☎03-3931-1347 北町6-35-7
光が丘 ☎03-5997-7722 光が丘2-9-6
光が丘区民センター内

石神井 ☎03-3996-0634 石神井町7-3-28
大泉 ☎03-3921-0217 大泉学園町5-8-8
関 ☎03-3929-5381 関町東1-27-4

※ご住所の管轄にご相談ください。

※ご住所の管轄については、上記QRコードからご確認ください。

上記を含む相談窓口については、
区ホームページからもご確認ください。



東京都のひきこもりの相談

● 東京都ひきこもりサポートネット

[メール相談 24時間 (HPより)] PC <https://www.hikikomori-tokyo.jp/>
携帯 <http://www.hikikomori-tokyo.jp/m/>
[電話相談 月～土 10:00～17:00 (年末年始・祝日を除く)] ☎0120-529-528