

こんなことで 悩んでいませんか？

ご本人のお悩み…

- 人と会うのがつらく
外に出られない生活が続いている。
- 就職や進学に自信が持てず、
将来が見えにくい。
- ずっと家にいることに罪悪感があるけれど、
どうすればいいかわからない。
- 親が死んだ後、
一人で生きていく自信がない。

ご家族のお悩み…

- 子どもとの関係がうまくいかず、
どう接すればよいのかわからない。
- 自分の年齢や体力にも
不安を感じるようになってきた。
- 子どもが部屋から一步も出てこない。
声をかけてもまったく反応がない。
- 家族の悩みを人に話すのがこわくて、
なかなか相談できなかった。
- 子どもが親と顔を合わせようとしない。
子どもの気持ちがわからない。

ゆるりと杉並公式キャラクターのご紹介

お気軽にご相談ください。



こんにちは。ゆるりと杉並の
イメージキャラクター
「すぎなみ こもり」です。

お問い合わせ先



03-6903-6004

月曜日から金曜日の12時から20時
(祝日・年末年始を除く)



info@yururi-to-suginami.jp

24時間受付。ただし、お返事は月曜日から金曜日の
12時から20時 (祝日・年末年始を除く)



友だち追加 URL

<https://lin.ee/zi5RE1o>

24時間受付。ただし、お返事は月曜日から金曜日の
12時から20時 (祝日・年末年始を除く)



<https://yururi-to-suginami.jp/>

ホームページ



ひきこもりでお悩みの
当事者の方、ご家族の方、
お気軽にご相談ください。

ゆるりと杉並
ひきこもり相談窓口

ひとりで悩まず、 ご相談ください。

誰にも話せず、心の中で抱え込んで
しまうことはありませんか。

その気持ちに、

私たちはそっと寄り添います。

「こんなこと相談してもいいのかな」

と思うようなことでも大丈夫です。

ちょっとした不安や迷いでも、

安心してお話してください。

ひきこもり相談

① 電話相談

月曜日から金曜日の12時から20時
(祝日・年末年始を除く)

☎ 03-6903-6004

② メール相談

24時間受付。ただしお返事は
月曜日から金曜日の12時から20時
(祝日・年末年始を除く)

✉ info@yururi-to-suginami.jp

③ LINE相談

24時間受付。ただしお返事は
月曜日から金曜日の12時から20時
(祝日・年末年始を除く)

友だち追加 URL

<https://lin.ee/zi5RE1o>



④ 来所相談

事前予約制 月2回

第2・4週の月曜日 12時から16時
(祝日の場合は翌開庁日)

場所：ウェルファーム杉並

杉並区天沼3-19-16

※予約は電話かメールで

会場案内



⑤ オンライン相談

事前予約制

※予約は電話かメールで

①～⑤で相談受付の後、支援へ。

2回目以降は出張相談、訪問支援もあり。

居 場 所

ひきこもりの当事者や

ご家族同士が集まる

懇談会を月2回実施します。

詳細はホームページをご覧ください。

ホームページ



ひきこもりに関する普及啓発事業

杉並区在住または在勤者の方を対象に、ひきこもりサポーター養成講座などの普及啓発活動を行います。各講座の詳細はホームページ又は別途チラシをご覧ください。