



令和 7 (2025) 年 7 月 15 日
杉並区総務部広報課

一人ひとりに寄り添う杉並区の新たな取り組み

ひきこもり相談窓口「ゆるりと杉並」を開設します

令和 7 年 8 月 1 日から、ひきこもり状態にある方やその家族等を対象に、直接来所等のほか、メールや LINE による非対面形式の相談ができる「ゆるりと杉並」を新たに開設します。

区ではこれまで、ひきこもりに関する相談を「くらしのサポートステーション（生活自立支援窓口）」で受け付けていましたが、就労による自立を目指すだけでなく、本人の自尊心の回復とその人なりの社会参加ができるような支援を行う、ひきこもり専門の相談窓口を開設することとしました。当事者が自分らしく生きることや見守る家族へのサポートなどに重点を置いた窓口では、電話、メール、LINE による非対面での相談を基本にして、直接話すことに抵抗を感じる方も気軽に相談しやすい環境を整えました。また、年齢問わずどなたでも利用することができます。

近年、若年層から中高年層まで幅広い世代で増加傾向にある「ひきこもり」ですが、単なる個人の問題ではなく、社会全体の課題として捉え、相談窓口開設のほか、居場所づくり支援やサポーター養成講座などもあわせて実施し、当事者一人ひとりの状態に応じた伴走型支援を行っていきます。

■ひきこもり相談窓口「ゆるりと杉並」開設

平日（祝日・年末年始を除く）正午から午後 8 時まで、電話・E メール・LINE による非対面での相談を受け付けるほか、来所による対面相談を月 2 回、オンラインでの対面相談も実施します。

■居場所づくり支援

「いきなり相談するのはハードルが高い」、そんな方が安心して来られる場として、ファシリテーターを交えた当事者同士の話し合いの会を月 2 回開催します。参加者が自身のペースで過ごすことができる居場所を提供します。

■ひきこもりサポーター養成講座

ひきこもりに関する知識や理解を深め、当事者やその家族を支える人を地域に増やしていくため、声掛けの仕方などを学べる区民向け講座を開催します。

事業開始記念講演会「経験者が語るひきこもり～就労より自立より大切なこと～」

- ・開催日時：令和 7 年 7 月 26 日（土）午後 2 時から午後 4 時 10 分まで
- ・開催場所：座・高円寺 2（高円寺北 2-1-2）
- ・講師：一般社団法人ひきこもり UX 会議代表理事・林恭子氏
- ・詳細：<https://www.city.suginami.tokyo.jp/s042/event/20456.html>

【報道機関 問い合わせ先】

杉並福祉事務所生活自立支援担当：03-3393-0737

広報課報道係：03-3312-2111（内線 1574）