



支援コーディネーターが、あなたのペースでお話をうかがいます。

## 相談方法

### 電話相談

まずはお気軽にお電話ください。

 **03-6909-6218**

### 来所相談(予約制)

ゆっくり話せる相談室をご用意しています。

#### 相談室

#### ひきこもり相談窓口

(いたばし暮らしのサポートセンター 板橋本部内)

※いたばし暮らしのサポートセンター・赤塚分室(赤塚福祉課内)と志村分室(志村福祉課内)でも相談できますので、お申し出ください。

### オンライン相談(予約制)



Zoomを使用したオンライン相談です。来所しなくても、自宅のパソコン等から安心してご相談ができます。

### 訪問相談(応相談)

必要に応じて、ご家庭等へ訪問し、お話をうかがいます。

※相談日・相談場所(板橋区内に限る)等の詳細はご相談ください。

## 予約方法

受付  
時間

月~金曜日 9:00~17:00

祝日、年末年始(12/29~1/3)を除く

電話で予約

 **03-6909-6218**

ネットで予約

板橋区ひきこもり相談窓口ホームページからお申し込みください。

#### 来所相談

板橋区ひきこもり相談窓口ホームページ

**問い合わせフォーム**

から

※相談への返信は、3営業日程度かかる場合があります。

#### オンライン相談

板橋区ひきこもり相談窓口ホームページ

**オンライン相談お申し込みへ**

から

※板橋区ホームページの「東京共同電子申請・届出サービス」の予約フォームにリンクします。



ひきこもりの方のための  
板橋区居場所支援

**ひだまりうむ**

令和5年4月から、ご自宅以外で安心して過ごせる居場所「ひだまりうむ」を開設しました。パソコンを利用したり、雑談したり、自分のペースで自由に過ごせるスペースです。ご利用は、当相談窓口にご相談をしている方が対象となります。