

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、お困りごとを一緒に考え、区内の各相談窓口や居場所（裏面）を調べてつなぎます。

どうぞお気軽にご相談ください。

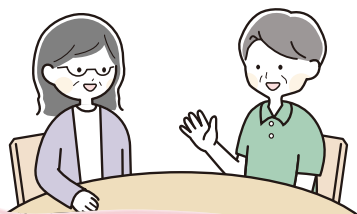
① ご相談を受けます

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



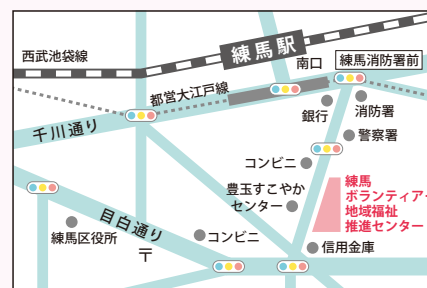
お問い合わせ先

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

受付日時：月～金 午前8時30分～午後5時15分（祝日、年末年始を除く）

電話：03-3994-0208 FAX：03-3994-1224



〒176-0012 練馬区豊玉北5-14-6 新練馬ビル5階
（練馬駅 徒歩4分）

練馬区相談窓口

お近くの窓口で相談したい方や、特定の内容について
相談したい方は、下記の窓口で直接ご相談をお受けします。
各相談窓口や居場所に関する詳しいことはホームページからも確認できます。→



からだやこころの健康（大人の発達障害など）に関する相談

● 保健相談所 地域保健係（平日8:30～17:15）

豊玉 ☎3992-1188	豊玉北 5-15-19 豊玉すこやかセンター内	石神井 ☎3996-0634	石神井町 7-3-28
北 ☎3931-1347	北町 6-35-7	大泉 ☎3921-0217	大泉学園町 5-8-8
光が丘 ☎5997-7722	光が丘 2-9-6 光が丘区民センター内	関 ☎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 コードからご確認いただけます。

生活費や家庭の相談（生活保護、資金貸付などの生活全般の相談）

● 総合福祉事務所 相談係（平日8:30～17:15）

練馬（ご住所の郵便番号が〒176）	☎5984-4742	豊玉北 6-12-1	練馬区役所内
光が丘（ご住所の郵便番号が〒179）	☎5997-7714	光が丘 2-9-6	光が丘区民センター内
石神井（ご住所の郵便番号が〒177）	☎5393-2802	石神井町 3-30-26	石神井庁舎内
大泉（ご住所の郵便番号が〒178）	☎5905-5263	東大泉 1-29-1	ゆめりあ1内

※ご住所の管轄にご相談ください。

生活や仕事、家計などのご相談

● 生活サポートセンター（平日8:30～17:15）

☎3993-9963 FAX3993-1180 豊玉北 6-12-1 練馬区役所内

自立や仕事に関する相談 [対象：15～49歳の方]

● ねりま若者サポートステーション（木・日曜、祝休日を除く 10:00～17:00）

☎5848-8341 春日町 4-16-9 春日町青少年館 3階 [メール] nerimayss@npobunka.net

家族（高齢者）の介護や医療の相談

● 地域包括支援センター 27か所（月～土曜 8:30～17:15）

[地域包括支援センターの管轄についてのお問い合わせ]
高齢施策担当部 高齢者支援課 管理係 ☎5984-4582

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

練馬区居場所事業

利用者が自由に過ごせ、利用者同士の交流やご参加いただける様々なプログラムをご用意しています。
利用者や家族からの不安や悩みごとのご相談もお受けします。

● あすはステーション

☎5912-2901 練馬 1-21-6 NPPビル 6階

● ねりま若者サポートステーション

☎5848-9009 春日町 4-16-9 春日町青少年館 3階