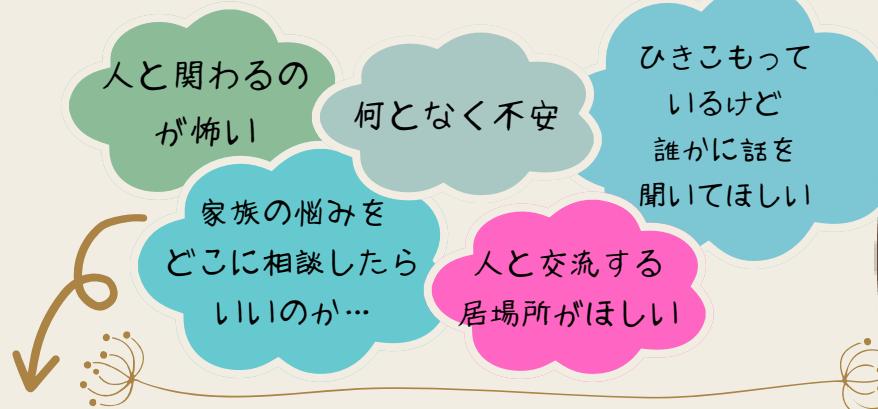


# あなたの生きづらさ

## 相談して

## みませんか？



誰にどうやって相談したらいいのか分からぬこと、不安なこと、もやもやしていることなど、お話をぜひお聞かせください。

墨田区内にお住まいの  
ひきこもり等で悩んでいる方などの  
相談をお受けします。

なお、ご家族は区外にお住まいの場合も  
相談が受けられます。

### ご相談はこちらから

#### 墨田区ひきこもり相談窓口

- TEL(専用回線)：080-9817-4740
- E-mail：ps-support@kame.co.jp
- 開設時間：12時～18時（平日）  
※祝日・年末年始を除く
- WEBサイト「すみ家」：  
<https://www.sumida-sumika.jp>



墨田区ひきこもり専用  
WEBサイト「すみ家」

オリジナルイメージキャラクター  
シマリスの「しまりん」

公認心理師などの  
専門スタッフが  
お話を聞きします！

裏面に続く  
>>>

# 4つの相談方法

公認心理師などで構成されたチームで  
伴走支援します！

## 電話相談

ご連絡先：080-9817-4740

受付時間：平日 12時～18時（祝日・年末年始を除く）



お名前は  
ニックネームもOK！

## メール相談

ご連絡先：ps-support@kame.co.jp

※3営業日以内に、以下の日時の間にご返信いたします。

受付時間：平日 12時～18時（祝日・年末年始を除く）



## 出張対面相談

※ご希望によって、オンライン相談も実施可能です。



直接会場へ  
またはご予約のうえ  
お越しください！

### 地域福祉プラットフォーム八広

### 地域福祉プラットフォーム本所

住所 八広5-18-23  
(八広はなみずき高齢者支援総合センター内)

本所1-13-4  
(本所地域プラザ内)

開催曜日 第1・第3木曜日

第2・第4月曜日

開催時間 八広、本所ともに12時～16時

## 家族会

同じ悩みを  
抱える方々と  
交流したい方は是非！



会場 地域福祉プラットフォーム本所

住所 本所1-13-4 (本所地域プラザ内)

開催曜日・時間 原則、毎月第3日曜日 10時～12時

＼HPできました！／



ご興味のある方は、HP「すみ家」をご覧ください。  
ご相談の流れ、支援員や活動内容の紹介、  
経験専門家による体験談など、ご覧いただけます。

墨田区公式X（旧Twitter）・LINE・YouTubeの  
ご登録もお待ちしています。HPはこちらから→

