

ただ話を聞いてほしい

何でも話していいよ

不安な気持ちを
誰かと話したい

私もかつて悩んだから
わかるよ

家族がひきこもってる時、
他の家ではどうしてたの？

うちでは
こうだったよ

同じ立場の人と話す と気持ちが軽くなるかも



ピアオンライン相談

ひきこもり経験のある本人・家族が
お話をゆっくりお聞きします。



東京都

ひきこもり

サポートネット

■問い合わせ・申込はこちら

[電話] 0120-529-528

[Mail] yoyaku@hikikomori-tokyo.jp



ピアサポートとは？

ピアサポートとは、同じような経験をした人同士が支え合う活動のことです。
ひきこもりを経験した本人や家族同士だからこそ、分かち合える気持ちがあります。
自分や家族のことを誰かと話すことで、心が軽くなることもあります。
ひとりで抱え込まず、気軽に話してみませんか？

【対象】

- ◆ひきこもりなどでお悩みの方
- ◆その家族の方



【相談方法】

- ◆オンライン会議システムを使った面談
(送信されたURLをタップするだけで面談が開始できます。)
- ◆電話での相談もOK

※カメラオフ、ニックネームによる相談もOK。
※オンライン面談の通信にかかる費用は利用者のご負担となります。

【相談できる日時】

- ◆原則、第1・第2水曜日、第3・第4金曜日に実施します。

- ① 11:00～12:00
- ② 13:00～14:00
- ③ 14:30～15:30
- ④ 16:00～17:00

※1回1時間

ひきこもり経験のある本人や家族、
それぞれの立場のピアサポーターがいます。

※事前予約制です。
※一部異なる日程があります。
詳細につきましては、下記までお問い合わせください。



東京都
ひきこもり
サポートネット

■問い合わせ・申込はこちら

[電話] 0120-529-528

[Mail] yoyaku@hikikomori-tokyo.jp

