相談方法もいろいろ選べます！

秘密厳守　匿名OK　相談無料

電話相談

03-3267-0808（もやもや）

LINE相談

相談ほっとLINE@東京

アカウントはこちら▶

メール相談

専用サイトで利用者登録後、あなただけの専用画面からご相談できます。（24時間受付）

若ナビα

面接相談

オンライン面接相談も可

面接相談は事前予約制です。

まずは電話、メール、LINEにてご相談ください。相談の中で、ご本人やそのご家族からの申し出や、相談員の判断により、面接相談のご案内をいたします。

受付時間

若ナビα 東京都若者総合相談センター

月曜日から土曜日まで

11:00～23:00

【年末年始を除く】

電話・LINE相談の受付は22:30まで

若ナビα

東京都若者総合相談センター

1人で抱え込んでいるその悩み、気持ちの整理ができていなくても大丈夫。お気軽にご相談ください。

どこに相談したらいいかわからないその悩み、お話しいただくなかで解決の糸口を一緒に探していきましょう。

様々な分野（教育、雇用、福祉、保健・医療など）の支援機関とのネットワークを活用して、あなたにぴったりの支援機関をご紹介します。

相談員からのメッセージ

東京都都民安全総合対策本部の関連事業

若ぽた+ wakapeta plus

若者をサポートするポータルサイト

あなたに合うサポートや居場所を探してみませんか？
コラムや紹介記事もあります。
ぜひご覧ください。

ネット・スマホのなやみを解決 こたエール

ネット・スマホのトラブル相談窓口！

インターネット　なやみゼロに

0120-1-78302

■電話相談　月～土曜日15:00～21:00（祝日・年末年始を除く）

〒163-8001 東京都新宿区西新宿2-8-1
東京都 都民安全総合対策本部
総合推進部 若年支援事業課
TEL.03-5388-3172　登録番号 (7) 20
石油系溶剤を含まないインキを使用しています。

リサイクル適性Ⓐ
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。
石油系溶剤を含まないインキを使用しています。

東京都

若ナビα

東京都若者総合相談センター

20代 30代

秘密厳守　匿名OK　相談無料

「若ナビα」であなたのお悩みシェアするよ

18歳～39歳の若者とそのご家族のみなさまへ

東京都にお住まいの若者やそのご家族等を対象とした

無料相談窓口です

若ナビα

相談者の声

30代女性

はっきりした動機もなく勧められるがまま就職。仕事があわず辞めたいが、将来のために続けた方が良いのかと迷う。

気持ちに寄り添ってもらい、自分を見つめ直すきっかけになった。相談員さんに迷いながらでも自分で何らかの答えを探す力があると言われて、やっと肩の力が抜けた。

20代男性のご家族

親の財布からお金を抜くことを続けている息子。社会人になってからも人に迷惑をかけてしまうのではないかと不安が募る。

丁寧に聞いてもらった上で、心理相談室を紹介してもらえた。息子を誘って相談に行こうと思う。すぐには解決しないが、相談できる場所があると心に余裕を持つことができた。

10代男性

大学で周りから浮いている。対人関係が苦手。このまま一生友達ができず、就職してもコミュニケーションで失敗するのではと不安。

悩みに共感してもらい、相談を通して話すことに少し自信がついた。通いたいと思える相談先を紹介してもらえたので、支援を受けながら苦手なことに取り組んでいこうと思った。

よかったらお話ししてみませんか？

子供が心配…
まわりの人には話せない…

仕事がつらい…
続かない…

学校がつらい…
居場所がない… 進路が不安…

独りがつらい…
眠れない…

様々なお悩みをお聞きします

お悩みに合った支援機関におつなぎします

- 相談は無料です。
- ご本人だけでなく、ご家族等も相談可能です。
- 関係機関や支援者からの相談にも応じます。

●東京都内に在住、在学、在勤のおおむね18歳～39歳の若者とそのご家族等、及び中学卒業後のお子さんの非行でお悩みのご家族等を対象としています。

●ご利用に伴う電話代、通信費、交通費などは相談者の負担となります。緊急な対応が必要な相談や、医療行為にあたる相談には応じられません。

外国語相談も行っています

都内に在住し、日本語以外の言語を主とする若者からも、通訳を介した面接相談、またはメールによる相談をお受けいたします。

■相談言語／英語 (English)　中国語 (中文)　韓国語 (한국어)
■受付方法／ホームページよりお申し込みください。(24時間受付)
https://www.wakanavi-tokyo.metro.tokyo.lg.jp