

東京都若者総合相談センター 若ナビ α



NPOメンタルケア協議会

若ナビαでお話してみませんか？



今まで相談した経験はないけど、
困っていることや悩みがある
若者とその家族からの相談を受けつけています

若ナビαとは

○東京都若者総合相談センター（若ナビα）は、東京都にお住まいの若者やそのご家族等を対象とした相談窓口。若者の相談を広く丁寧に受け止めます。

○対象

- ・東京都内に在住、在学、在勤の18歳～39歳の若者とそのご家族
- ・中学卒業後のお子さんの非行でお悩みのご家族等
- ・対象の（見込みも）若者を支援中で、引継ぎ先を検討されている支援機関（行政および民間）の支援員・相談員の方

○相談方法

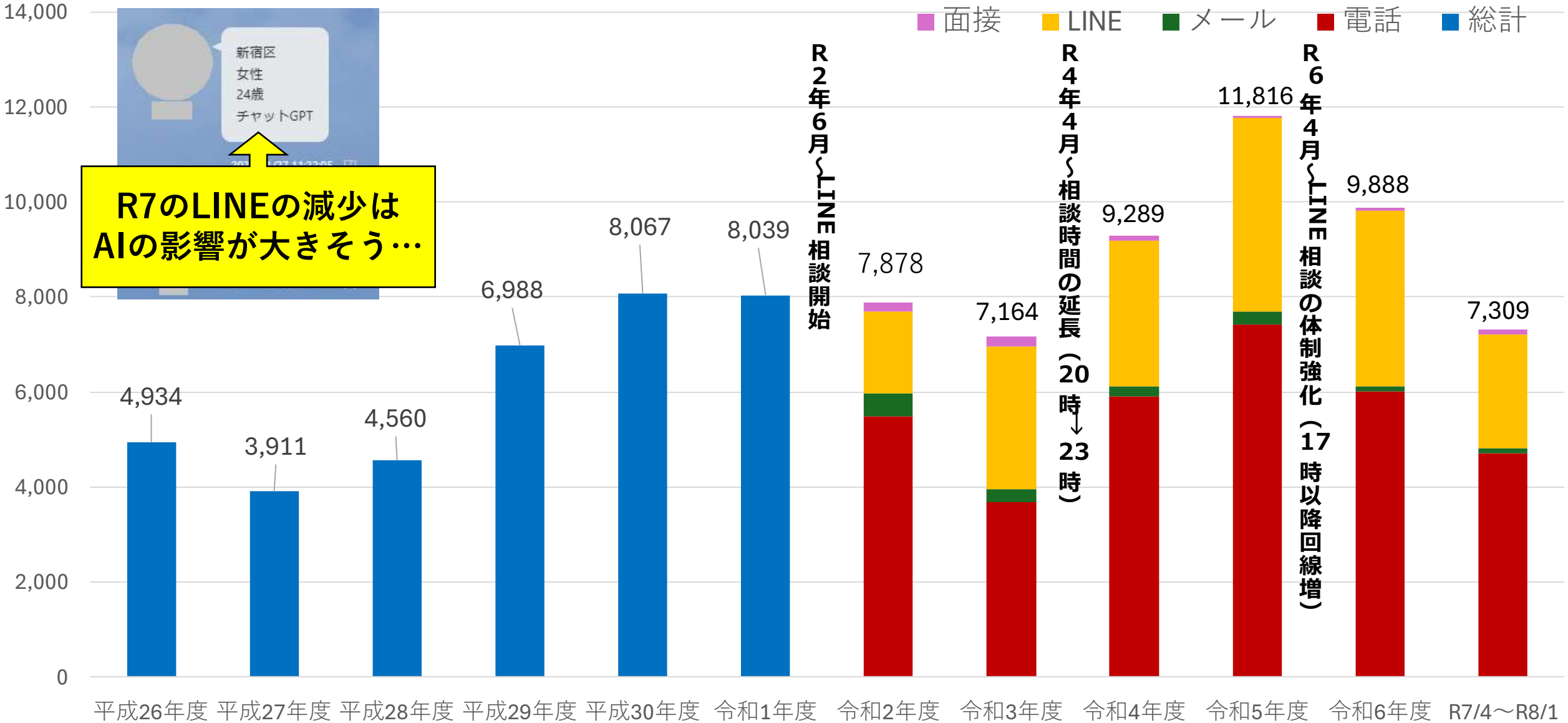


電話 / LINE相談：月～土 11:00～23:00
（受付は22:30まで、年末年始除く）

メール相談：24時間受付 1週間以内に返信

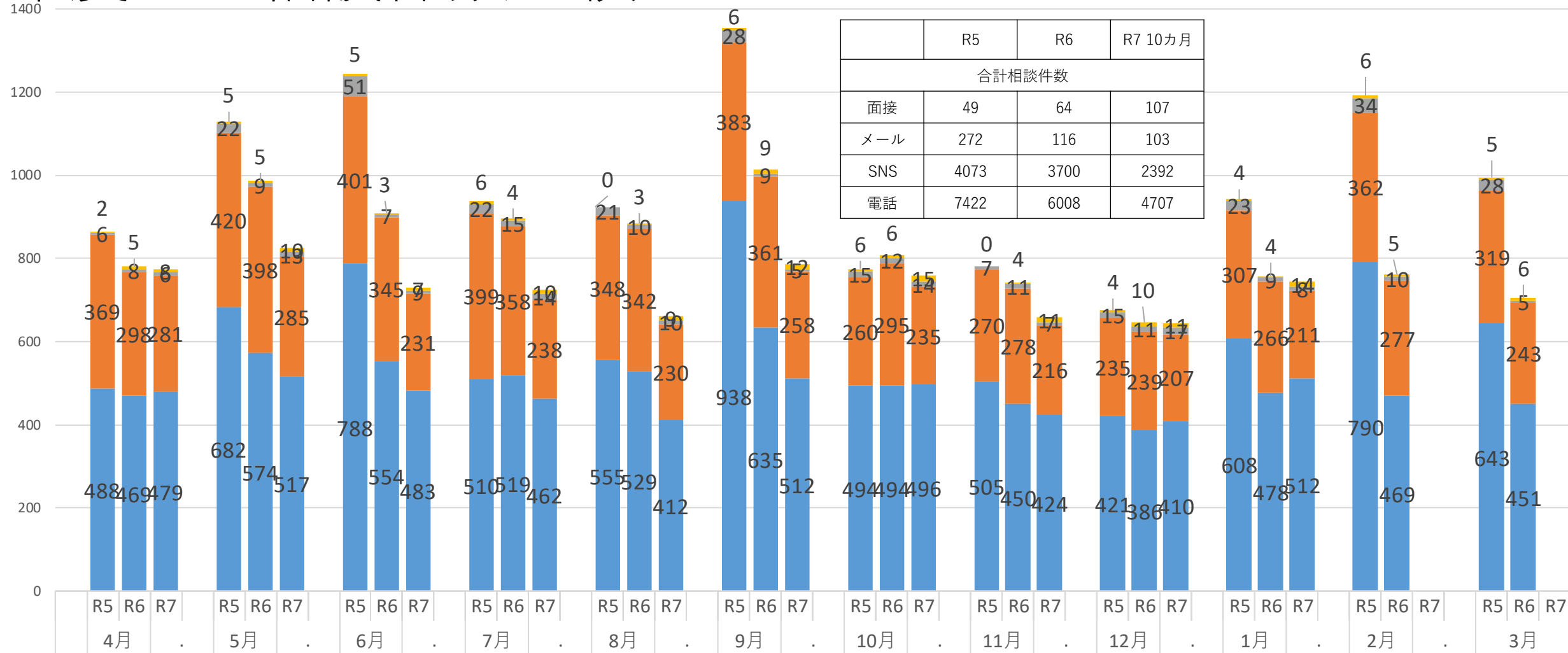
面接相談：事前予約制 原則5回程度まで
他機関相談への同行も可能

相談件数の推移



年度での相談件数比較

※R7年度は1月までの数値を記載



	R5	R6	R7 10カ月
合計相談件数			
面接	49	64	107
メール	272	116	103
SNS	4073	3700	2392
電話	7422	6008	4707

	R5	R6	R7	R5	R6	R7	R5	R6	R7	R5	R6	R7	R5	R6	R7	R5	R6	R7	R5	R6	R7	R5	R6	R7	R5	R6	R7									
	4月			5月			6月			7月			8月			9月			10月			11月			12月			1月			2月			3月		
面接	2	5	8	5	5	10	5	3	7	6	4	10	0	3	9	6	9	12	6	6	15	0	4	11	4	10	11	4	4	14	6	5	0	5	6	0
メール	6	8	6	22	9	13	51	7	9	22	15	14	21	10	10	28	9	5	15	12	14	7	11	7	15	11	17	23	9	8	34	10	0	28	5	0
SNS	369	298	281	420	398	285	401	345	231	399	358	238	348	342	230	383	361	258	260	295	235	270	278	216	235	239	207	307	266	211	362	277	0	319	243	0
電話	488	469	479	682	574	517	788	554	483	510	519	462	555	529	412	938	635	512	494	494	496	505	450	424	421	386	410	608	478	512	790	469	0	643	451	0

仲介、アウトバウンズ、折返し

※R7年度は1月までの数値を記載

◆面接に繋がったケースの最初の相談手段 ※非行相談除く

	電話	LINE	メール	家族	関係機関	総計
R5年度	5	8	7	2	0	22
R6年度	0	2	3	4	6	15
R7年度	5	2	5	4	2	18

(新規相談実人数)

◆若ナビαから他機関へ仲介を行ったケース

年度	医療	雇用	福祉	保健	子ども・教育	女性	計	面接あり	面接なし
R5年度	3	1	1	7	0	0	12	6	6
R6年度	0	0	1	5	1	0	7	0	7
R7年度	0	0	1	10	1	1	13	3	10

(実人数)

◆折り返し

R5年度	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
LINE	0	0	4	2	11	12	13	6	6	9	16	5	84
TEL	1	0	0	1	1	4	1	2	0	0	0	0	10
R6年度	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
LINE	5	2	3	1	4	2	0	3	2	1	1	6	30
TEL	13	0	1	3	3	17	5	10	8	12	2	7	81
R7年度	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
LINE	6	5	4	2	14	5	10	5	10	5	-	-	66
TEL	22	6	28	18	12	24	21	28	20	14	-	-	193

(件数)

これからの若者総合相談窓口の役割

■件数ではなく丁寧な支援へのシフト

- AIが台頭し、「どこに聞けばいいか」といった情報紹介や、表面的な気持ちの受けとめの言葉をかけるだけの一次的な相談がAIに移行していく中で、人間にしかできない、時間をかけた丁寧なアセスメントに基づく個別性の高い支援にリソースを集中させる
- メールや面接は件数こそ少ないものの、一通の重みや一回の深さが電話やLINEとは異なるため、対応を組織で検討しながら行う必要がある

■つながりにくい人たちへのアプローチ

- 非行相談の支援対象者や家族の中には、安定して連絡を取り合うことが難しい人も多い。連絡が途絶えそうになっても、電話やSMS等で「いつでも待っている」というメッセージを送り続け、相談者が困ったときに再相談しやすい状況を作る
- 継続相談していて、心配なケースや途切れているケースについて、最近の状況を確認する

■「つなぐ」の質を上げる

- 機関を紹介して終わりではなく、何回かの相談で築いた信頼関係をベースに、必要な人には仲介や、事前の面接や同行等を提案
- つなぐための情報収集をより強化。繋ぎ先になるであろう施設を実際に訪問して情報共有を行うなど、安心して相談者に紹介できるつなぎ先を確保する

3月11日に支援者ネットワーク交流会を開催

「令和7年度 若ナビα支援者ネットワーク交流会」開催概要

■目的

若ナビαを知ってもらう：相談体制や非行専門相談、実際の連携事例の紹介

情報交換の機会：各機関の役割を共有し、迷った時に顔のうかぶ関係をつくる

ネットワークの推進：東京都の若者支援の輪を広げ、実際の支援に生かす

ノウハウの提供：若ナビαに蓄積された知見を活用し、支援のヒントを共有する

■日時 2026年3月11日（水）13:30～15:00（90分）

■開催方法 オンライン開催（Zoom）

■内容（予定）

あいさつ・趣旨説明／参加団体の紹介・若ナビαの紹介と事例提供

テーマ別意見交換：「困った事例」のその先へ

今回のテーマ：「依存行動にどうやってかかわっていけば良いか」

依存症や問題行動に詳しい弁護士・森野嘉郎先生と実際のケースで事例検討

！みなさまの現場での事例についても、時間の許す限り意見交換を行います！

交流会の詳細・申し込み

