

自分の時間がほしい

新しい一歩を踏み出すために

お金は  
どうしよう

# これからの道

～これからの自分、進みたい道～

やりがい  
を見つけたい

チャットで  
相談したい

将来に不安がある

ヤングケアラー  
かもしれない



# INDEX

- 1** 学校に通うお金はどうしよう ▶ P01
- 高等学校等就学支援金
  - 東京都育英資金
  - 生活福祉資金(教育支援資金の場合)
  - 東京都母子及び父子福祉資金(修学資金・就学支度資金の場合)
- 2** 進路に悩んでいる ▶ P03
- 青少年リスタートプレイス・思春期サポートプレイスへ
  - 高校進級・進路・入学相談へ
- 3** 高卒の資格をとりたい ▶ P05
- 高等学校卒業資格(大学入学資格)
- もう一度高等学校へ通う
  - 1. 全日制の高等学校に通う
  - 2. 定時制の高等学校に通う
  - 3. 通信制の高等学校に通う
  - 4. 高等学校卒業程度認定試験(旧大学入学資格検定)を受験する
- 4** 専門的な技能・技術を身に付けたい ▶ P10
- 高等専修学校(専修学校高等課程)へ通う
  - 職業訓練(都立職業能力開発センター)に行く
- 5** 働きたい ▶ P12
- 若年者の就労相談窓口へ
  - 東京しごとセンターヤングコーナー
  - 東京しごとセンター多摩
  - わかものハローワーク
  - 地域若者サポートステーション
- 6** ヤングケアラーかもしれない ▶ P13
- 「ヤングケアラーのひろば」を見る
- ★ どうしたらよいか分からない ▶ P13
- ギュッとチャットで相談
  - 東京都若者総合相談センター「若ナビα」へ相談
  - 若者をサポートするポータルサイト「若ぼた+」で検索
  - 多様な学びの場・居場所ナビで検索

# 1

## 学校に通うお金はどうしよう

### 高等学校等就学支援金

#### ● 制度の概要

「高等学校等就学支援金の支給に関する法律」に基づき、高等学校等に通う生徒が安心して勉学に打ち込めるよう、授業料の一部に充てる費用として「高等学校等就学支援金」を学校に支払い、家庭の教育費負担を軽減します。

#### ● 受給資格

高等学校等に在学をする日本人等の生徒で、日本国内に住所を有する方(受給者に代わって学校が代理で受領します)。

#### ● 就学支援金の額

【都立】授業料の月額相当額  
(ただし、支給額には上限があります)

【私立】

- ・支給上限額:年額457,200円(全日制・定時制の場合)
- ・支給上限額:年額337,200円(通信制課程の場合)

#### ● 申請方法

【都立】在学されている学校を通じて行います。

【私立】就学支援金オンライン申請システム[e-Shien]を通じて行います。  
(手続きについては在学する学校にご連絡ください)

#### ● 支給期間

最大で36ヵ月です。ただし、定時制・通信制課程に在籍する場合は、48ヵ月です。

#### ● 対象となる学校

東京都内にある高等学校(全日制・定時制・通信制)、中等教育学校(後期課程)、特別支援学校(高等部)、高等専門学校(第1学年から第3学年まで)、専修学校等。

#### ● その他

就学支援金を支給し終わっている生徒のうち、高等学校等を中途退学し、転入学・編入学・再入学した方は学び直し支援金を受給できる可能性があります。また、私立高校等の場合、都内にお住まいの方は、就学支援金の他に東京都の授業料支援制度(私立高等学校等授業料軽減助成金)を利用でき、就学支援金と合せて、都内私立平均授業料(令和8年度は501,000円)まで支援が受けられます。各制度の詳細は下記へお問い合わせください。

### 高等学校等就学支援金等についての案内

#### 【都立】教育庁都立学校教育部 高等学校教育課

- 電話 03(5320)7862 9:00~17:45(月~金)[年末年始・祝日を除く]
- URL <https://www.kyoiku.metro.tokyo.lg.jp/admission/tuition/tuition/tuition.html>

#### 【私立】高等学校等就学支援金:東京都私学就学支援金センター

- 電話 03(6743)5011 9:15~17:00(月~金)[年末年始・祝日を除く]

#### 私立高等学校等授業料軽減助成金:東京都私学財団

- 電話 03(5206)7925 9:15~17:00(月~金)[年末年始・祝日を除く]
- URL <https://www.shigaku-tokyo.or.jp/>

## 東京都育英資金

### ● 制度の概要

勉学意欲がありながら、経済的理由により修学が困難な生徒・学生本人に、無利子で奨学金を貸し付ける制度です。

### ● 申込みできる方

- 申込者が国公立の高等学校、高等専門学校、専修学校(高等課程・専門課程)に在学していること。高等専門学校、専修学校(専門課程)は都内の学校に限ります(高校には、中等教育学校の後期課程及び特別支援学校の高等部を含みます)。
- 申込者とその保護者(税法上の扶養者)が都内に住所を有していること。
- 申込者に勉学意欲がありながら経済的理由により修学が困難であること(収入・所得の制限あり)。
- 申込者本人が同種の貸付金を他から借り受けていないこと。等

### ● 申込期間

申込みは、在学する学校で行います。申込み期間は、毎年4月から各学校が定める期間内(1、2ヵ月)です。

### ● その他

- 借り受けた本人は、貸付終了後に必ず返還しなければなりません。
- その他貸付制度として、「私立高等学校入学支度金貸付資金」があります。詳しくは、「東京都私学財団」にお問い合わせください。

### 東京都育英資金等についての案内

#### [東京都私学財団]

東京都育英資金 03(5206)7929  
私立高等学校入学支度金貸付資金  
03(5206)7928

- 9:15~17:00(月~金) [年末年始・祝日を除く]
- URL <https://www.shigaku-tokyo.or.jp/>

## 生活福祉資金(教育支援資金の場合)

### ● 貸付けの内容

学校教育法に規定する高校等に入学する際に必要な入学金や授業料などに必要な費用を無利子で貸し付けます。

### ● 貸付対象者 低所得の世帯

- その他 東京都育英資金や東京都母子及び父子福祉資金など他の貸付を利用できる方はそちらを優先してご利用ください。詳細は、住居のある区市町村社会福祉協議会へお問い合わせください。

### 生活福祉資金についての案内

[住居のある区市町村社会福祉協議会]へ

## 東京都母子及び父子福祉資金(修学資金・就学支度資金の場合)

### ● 貸付けの内容

ひとり親家庭の子等が高校、大学等において修学するために必要な資金や入学するために必要な資金を無利子で貸し付けます。

### ● 貸付対象者

都内にお住まいの母子家庭の母親や父子家庭の父親等(20歳未満の子供を扶養していることが必要です)。

- その他 資金を借り受けた方は、償還期間内に必ず返還しなければなりません。

### 東京都母子及び父子福祉資金についての案内

[住居のある区市、西多摩福祉事務所又は支庁]へ

## 2 進路に悩んでいる

### 青少年リスタートプレイス・思春期サポートプレイスへ

東京都教育相談センターでは、高等学校を中途退学した方や高等学校での就学経験のない方等、また、小・中学校で不登校や登校しぶりの状態の方やその保護者を支援しています。

学校説明会や講演会を実施するとともに「就学サポート」や「グループミーティング」などの継続的な支援をしています。

#### 青少年リスタートプレイス事業

##### リスタートのための 学校説明会

特色のある教育課程を実施している都立高校(チャレンジスクールや昼夜間定時制、通信制等)から、話を聞くことができる説明会です。

##### 就学サポート

現在どの学校にも籍がない本人に対して、進路に関する面接を計画的・継続的に行い、都立高校への就学に向けて個別に支援しています。

#### 思春期サポート プレイス事業

子供の心身の健康や学校復帰、社会参加に向けて共に考える場として、「講演会」と「グループミーティング」を開催しています。講演会は都内在住、在勤、在学の方どなたでも参加できます。

### 青少年リスタートプレイス・思春期サポートプレイスの案内

#### (東京都教育相談センター内)

- 電話 03(3360)4192(青少年リスタートプレイス・思春期サポートプレイス)  
9:00~17:00(月~金) [祝日・閉庁日・年末年始を除く]
- URL <https://e-sodan.metro.tokyo.lg.jp>
- 青少年リスタートプレイス  
<https://e-sodan.metro.tokyo.lg.jp/works/restart/index.html>
- 思春期サポートプレイス  
<https://e-sodan.metro.tokyo.lg.jp/works/restart/meeting/index.html>



青少年リスタート  
プレイス



思春期サポート  
プレイス

## 高校進級・進路・入学相談へ

東京都教育相談センターでは都立高校への就学について、具体的な情報の提供と個別相談を受け付け、適切な進路選択ができるよう応援しています。

### 【相談内容の例】

- 特色のある都立高校の入学者選抜について知りたい。
- 中途退学をしたが、高校卒業の資格を取るにはどうすればよいのか。
- チャレンジスクールとは、どのような学校か。

### 【高校進級・進路・入学相談】

#### ■電話相談 03(3360)4175

月～土／9:00～17:00 [閉庁日・祝日・年末年始を除く]

#### ■来所相談 (上記の時間帯に電話での事前予約、上記の時間外は折り返しの電話希望受付フォームにて予約をお願いします。)

月～金／9:00～17:00 [閉庁日・祝日・年末年始を除く]

土：詳細は当センターのホームページを御確認ください

#### ■メール相談：24時間受付

#### ■高校進級・進路・入学相談

[https://e-sodan.metro.tokyo.lg.jp/tel/high\\_school/index.html](https://e-sodan.metro.tokyo.lg.jp/tel/high_school/index.html)



高校進級・  
進路・入学相談

また、その他下記の問題についても相談に応じたり、必要に応じて専門機関の紹介をしたりしています。

詳細は「東京都教育相談センター」のホームページをご参照ください。

## 教育相談等の相談窓口

### 「東京都教育相談センター」

#### 【教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン】

0120(53)8288 24時間対応(無料)

いじめ、友人関係、子育ての悩みや不安、家族関係、発達障害、ヤングケアラーに起因する問題等に関すること

#### ■来所相談 (事前予約制)

平 日／9:00～18:00 [閉庁日・年末年始を除く]

土曜日／9:00～17:00 [原則毎月第3土曜日]

#### ■メール相談

ホームページ上のフォームから (返信は1回のみ)

#### ■URL <https://e-sodan.metro.tokyo.lg.jp>



東京都  
教育相談センター

# 3

## 高卒の資格をとりたい 高等学校卒業資格(大学入学資格)

### もう一度高等学校へ通う

#### 1. 全日制の高等学校に通う

##### ● 全日制課程では

日中(朝から午後までの間)に授業があります。

##### ● 修業年数等

3年

学年制の高校又は単位制の高校があります。

学年制	学習する教科・科目が、学年ごとに定められており、その学習成果が認められると単位が与えられ、次の学年に進級する制度です。
単位制	学年の区別がなく、修業年数(3年間)の中で入学から卒業までに決められた単位数を修得すれば卒業できる制度です。

##### ● 学校数

国立6校、都立172校(令和7年5月現在)

私立232校(令和7年5月現在)

##### ● 入学料・授業料(令和7年度)

【都立】入学料:5,650円/授業料:118,800円(年額)

【私立】学校毎に異なります。各学校へお問い合わせください。

高等学校等の在籍期間が36ヵ月を超えていない場合は、「高等学校等就学支援金」(P01参照)の制度を利用できます。

##### ● 中途退学された方が入学するにあたって(都立高校の場合)

中途退学された方が再度第1学年から入学したい場合は、2~3月に行われる一般の入学試験を受けることができます(再入学)。

第2学年以上への編入学は、3月に行う第一学期転学・編入学募集に限り、編入学試験に応募でき、合格すると4月から入学できます(編入学)。

ただし、編入学の場合は、退学する前の高校において、第1学年相当以上の単位を修得している必要があります。

##### ● その他

特色ある全日制的都立高校として、「エンカレッジスクール」があります。

「学力検査によらない入学者選抜」「2人の担任できめ細かな指導」「基礎・基本を徹底した授業」などを特色としている学校です。

…足立東高校、秋留台高校、練馬工科高校、蒲田高校、東村山高校、中野工科高校(令和7年5月現在)

## 2. 定時制の高等学校に通う

### ● 定時制課程では

夜間、その他定められた時間帯に授業があります。近年は勤労青少年に加えて、全日制課程から転・編入学する方や、過去に高校教育を受けることができなかった方など、多様な入学動機や学習歴を持つ方が増えてきています。

### ● 修業年数等

3年以上

学年制の高校(「全日制課程」参照)又は単位制の高校があります。

### ● 学校数

都立54校(令和7年5月現在)

私立3校(令和7年5月現在)

### ● 入学料・授業料(令和7年度)

【都立】入学料:2,100円/授業料:32,400円(年額) ※単位制の高校は1単位当たり1,740円

【私立】学校毎に異なります。各学校へお問い合わせください。

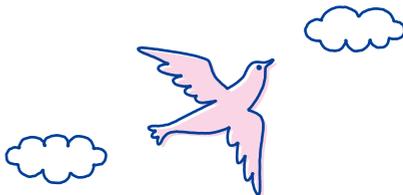
高等学校等の在籍期間が48ヵ月を超えていない場合は、「高等学校等就学支援金」(P01参照)の制度を利用できます。

### ● 中途退学された方が入学するにあたって(都立高校の場合)

中途退学された方が再度第1学年から入学したい場合は、2~3月に行われる一般の入学試験を受けることができます(再入学)。

第2学年以上への編入学は、3月の第一学期転学・編入学募集に限り、編入学試験に応募でき、合格すると4月から入学できます(編入学)。

ただし、編入学の場合は、退学する前の高校において、第1学年相当以上の単位を修得していることが必要です。様々なタイプの定時制の高校があるので、事前にどのような学校が十分に確認し、理解しておくことが大切です。



### 3 高等学校卒業資格(大学入学資格)

#### ● その他

特色ある定時制の都立高校として、「定時制・単位制高校」があり、その中に「チャレンジスクール」があります。

#### ● 定時制・単位制高校

定時制・単位制高校とは

午前、午後、夜間等で定められた時間帯に授業があり、多くは学年の区別がなく、4年間(又は3年間)の中で、必修(必履修)科目のほかに自分に適した教科、科目を選択します。その学習成果が認められて、卒業までに決められた単位数を修得すれば卒業できる学校です。

特色

他の高校での在学期間及び修得単位を累積加算して、3年以上高校に在学し、所定の単位を修得すると、卒業資格が得られます。再入学及び編入学に際して、多くは学力検査と面接が行われます。

学校数と学校名(令和7年5月現在)

都立18校…[昼夜間定時制] 新宿山吹高校、砂川高校、一橋高校、浅草高校、荻窪高校、八王子拓真高校、桐ヶ丘高校、世田谷泉高校、大江戸高校、六本木高校、稔ヶ丘高校、小台橋高校、立川緑高校  
[夜間定時制] 飛鳥高校、六郷工科高校、青梅総合高校、板橋有徳高校、東久留米総合高校

私立2校…[昼間定時制] 中央大学高校、国士館高校

#### チャレンジスクール

チャレンジスクールとは……………  
小・中学校時代に不登校の経験があったり、高校で長期欠席等が原因で中途退学を経験するなど、これまで能力や適性を十分に生かしきれなかった生徒が、自分の目標を見つけ、それに向かってチャレンジする学校です。

特色……………  
自分のライフスタイルや学習ペースに合わせて、午前・午後・夜間のいずれかの時間帯を選んで入学する、昼夜間定時制・単位制の総合学科高校です。一般の入学者選抜に当たっては、志願申告書の提出が必要で、作文・面接により試験を行います。編入学試験も作文・面接により試験を行います。なお、高校中途退学者を対象とした特別枠も設けています。

学校数と学校名(令和7年5月現在)……………  
都立7校…桐ヶ丘高校、世田谷泉高校、大江戸高校、六本木高校、稔ヶ丘高校、小台橋高校、立川緑高校、その他に八王子拓真高校にもチャレンジクラスを設置しています。

## 3.通信制の高等学校に通う

### ●通信制課程では

添削指導(年間約80通の報告課題)、面接指導(スクーリング:年間約20~24日登校し、面接指導を受けること)等、通信による教育を行います。

自宅等で自学自習をしたい人に適しています。単位を修得するには、定められた数の報告課題(レポート)を提出し、合格すること、決められた回数以上のスクーリングに出席すること、各教科の試験に合格することが必要となります。

### ●修業年数

3年以上

### ●学校数

都立3校(令和7年5月現在) / 私立8校(令和7年5月現在)

### ●入学料・通信教育受講料(令和7年度)

【都立】入学料:500円 / 通信教育受講料:1単位当たり336円

【私立】学校毎に異なります。各学校へお問い合わせください。

高等学校等の在籍期間が48ヵ月を超えていない場合は、「高等学校等就学支援金」(P01参照)の制度を利用できます。

### ●中途退学された方が入学するにあたって(都立高校の場合)

中途退学された方が再度第1学年から入学したい場合は、2月及び4月に行われる一般の入学試験を受けることができます(再入学)。

第2学年以上への編入学は、3月の第一学期転学・編入学募集に限り、編入学試験に応募でき、合格すると4月から入学できます(編入学)。

ただし、編入学の場合は、退学する前の高校において、第1学年相当以上の単位を修得していることが必要です。

### ●その他

通信制における自学自習での単位修得や生活面での支援を必要とする方には、民間の教育機関施設があります。

### 3 高等学校卒業資格(大学入学資格)

## 4. 高等学校卒業程度認定試験(旧大学入学資格検定)を受験する

高等学校卒業程度認定試験は、様々な理由で、高等学校を卒業できなかった方等の学習成果を適切に評価し、高等学校を卒業した者と同等以上の学力があることを認定するための試験です。

合格者には大学・短大・専門学校の受験資格が与えられます。

また、高等学校卒業者と同等以上の学力がある者として認定され、就職、資格試験等に活用することができます。

### 【受験資格】

受験しようとする認定試験の日の属する年度の終わりに満16歳以上になる者(ただし、大学入学資格を有している場合は受験できません)。

### 【試験日程】

第1回 8月(出願期間4月上旬～5月上旬)(結果通知8月下旬)

第2回 11月(出願期間7月中旬～9月上旬)(結果通知12月上中旬)

### 【受験料】

7科目以上受験の場合…8,500円

4科目以上6科目以下受験の場合…6,500円

3科目以下受験の場合……………4,500円



### 高等学校卒業程度認定試験についての案内

#### [文部科学省総合教育政策局生涯学習推進課]

- 電話 03(5253)4111(代) / 内線 2024・2643  
9:30～18:15(月～金) [年末年始・祝日を除く]
- URL [https://www.mext.go.jp/a\\_menu/koutou/shiken/](https://www.mext.go.jp/a_menu/koutou/shiken/)

### 受験案内の配布について

#### [教育庁都立学校教育部高等学校教育課]

- 電話 03(5320)6743  
9:00～17:45(月～金) [年末年始・祝日を除く]

# 4

## 専門的な技能・技術を身に付けたい

### 高等専修学校(専修学校高等課程)へ通う

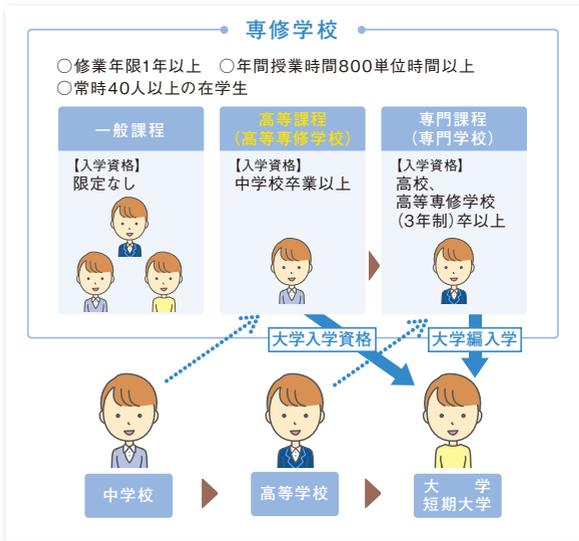
#### ● 高等専修学校とは

専修学校には入学資格の違いにより、高等課程、専門課程、一般課程の3つの課程があります。高等専修学校はこのうちの高等課程にあたり、中学校卒業者を対象とした学校です。

#### 【大学入学資格付与指定校】

高等専修学校のうち、以下の要件を満たしたもので、文部科学大臣が指定した学科の修了者は、高等学校卒業者と同様に大学入学資格が得られます。

- ① 修業年限が3年以上
- ② 総授業時数が2,590単位時間以上



#### ● 修業年数

教育内容によって修業年限は異なります(1年制、2年制、3年制以上)。

#### ● 学校数(令和7年5月現在)

高等課程をもつ都内の専修学校数 39校(私立)

#### ● 中途退学された方が入学するにあたって

中途退学された方が高等専修学校へ入学する場合、多くの学校では2~3月に実施される入学試験を受ける必要があります。入学試験は、基礎的な学科試験、書類審査、作文、面接、実技などが一般的です。編入学の試験については、各学校によって応募資格や時期が異なりますので、直接各学校にお問い合わせください。

#### 専修学校の主な分野

##### 工業分野

情報処理、土木・建築、電気、電子、自動車整備 など

##### 農業分野

農業、園芸、畜産、バイオテクノロジー、ガーデニングビジネス、フラワービジネス、動物管理 など

##### 教育・社会福祉分野

保育、幼児教育、社会福祉、介護福祉、医療福祉 など

##### 商業実務分野

経理・簿記、秘書、経営、情報、観光・ホテル、医療事務 など

##### 医療分野

看護、歯科衛生、歯科技工、臨床検査、診療放射線、柔道整復、理学・作業療法 など

##### 衛生分野

栄養、調理、理容・美容、製菓・製パン、エステティック など

##### 服飾・家政分野

和洋裁、服飾、ファッションデザイン、ファッションビジネス など

##### 文化・教養分野

音楽・美術、グラフィックデザイン、外国語、演劇・映画、通訳・翻訳、法律行政、スポーツ など

## ● その他

専修学校の他に、専修学校に比べて年間授業時間数の少ない各種学校もあります。

### 専修学校についての案内

「学校の所在の区市における私立専修学校担当部署」又は「東京都私学部私学行政課」

- 電話 03(5388)3192  
9:00～17:45(月～金) [年末年始・祝日を除く]
- URL <https://www.seikatubunka.metro.tokyo.lg.jp/shigaku/>

「一般財団法人職業教育・キャリア教育財団」

- 電話 03(3230)4814  
9:30～17:30(月～金) [年末年始・祝日を除く]
- URL [http://sgec.or.jp/index\\_new.cgi](http://sgec.or.jp/index_new.cgi)

「公益社団法人東京都専修学校各種学校協会」

- 電話 03(3378)9601  
9:30～17:30(月～金) [年末年始・祝日を除く]
- URL <https://tsk.or.jp/>

## 職業訓練(都立職業能力開発センター)に行く

仕事を探している方や新たに職業に就こうとしている方などに、就職に向けて必要な知識・技能(例えば、介護サービスやパソコン等)を学ぶための職業訓練を実施しています。

<https://www.hataraku.metro.tokyo.lg.jp/kyushokusha-kunren/school/index.html>

東京都産業労働局 雇用就業部 能力開発課 公共訓練担当



## 5

## 働きたい

## 若年者の就労相談窓口へ

## 東京しごとセンター

「やりたい仕事が決められない」「就職活動の方法がわからない」「就職のためにスキルアップしたい」など、仕事を探している若年者向けの相談窓口があります。担当の就職支援アドバイザーが、個人個人の状況に応じたきめ細かなアドバイスをしています。また、自己分析や応募書類の書き方、面接マナーなど、就職活動に必要なテクニックを身に付けられる多様なセミナーも実施しています。

- 東京しごとセンター <https://www.tokyoshigoto.jp/>



東京しごとセンター

## 「東京しごとセンターヤングコーナー」

- 電話 03(5211)6351  
9:00~20:00(月~金)  
9:00~17:00(土) [日曜・年末年始・祝日を除く]

- 東京しごとセンターヤングコーナー <https://www.tokyoshigoto.jp/young/>



東京しごとセンターヤングコーナー

## 「東京しごとセンター多摩」

- 電話 042(526)4510  
9:00~20:00(月~金)  
9:00~17:00(土) [日曜・年末年始・祝日を除く]

- 東京しごとセンター多摩 <https://www.tokyoshigoto.jp/tama/>



東京しごとセンター多摩

## 「わかものハローワーク」

正社員での就職を目指している概ね34歳以下の若者を対象に、キャリアコンサルタントによる予約担当制の就職支援、適職診断、応募書類の添削、面接対策、セミナー、グループワーク、面接会、全国のハローワークで受理した求人を紹介を行います。また、履歴書・職務経歴書作成PCも完備しています。都内に3カ所(渋谷、新宿、日暮里)あり、サービスはすべて無料です。

- わかものハローワーク <https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-hellowork/kyushokusha/wakaharo.html>



## 「地域若者サポートステーション」(厚生労働省認定事業)

キャリアコンサルタント等による個別相談やコミュニケーション訓練等によるステップアッププログラム、職場体験や職場定着のフォローアップ等就労に向けた支援を行っています。一人一人に応じた支援メニューを作成し、就労に至るまでフォローしていきます。詳しくは、各地域若者サポートステーションにお問い合わせください。

- URL <https://saposute-net.mhlw.go.jp/>

## 6

## ヤングケアラーかもしれない

## 「ヤングケアラーのひろば」を見る

「ヤングケアラー」とは、家族の介護その他の日常生活上の世話を過度に行っていると認められるこども・若者のことです。

## 自分は「ヤングケアラー」かもしれないと思ったら

## ●みんなで、考えよう、はじめよう「ヤングケアラーのひろば」

相談窓口のほか、イラストやデータ、事例を用いてヤングケアラーについて分かりやすく紹介しているページや、ヤングケアラーのリアルボイス、ドキュメンタリー動画などを掲載しています。ぜひご覧ください。

■ヤングケアラーのひろば <https://www.young-carer.metro.tokyo.lg.jp/>

## ★ どうしたらよいか分からない.....

## ギョッとチャットで相談

「ギョッとチャット」は、18歳までのこどもや子育て中の保護者が日々の悩みや不安を無料・匿名で話せる東京都のチャット相談窓口です。

さまざまな経験を持つ相談相手「ギョッとも」があなたの不安や悩みをお聞きます。

[Webサイト](#)ではギョッとチャットを紹介する動画やマンガなどを見ることができます。



ギョッとチャット

検索

# ★ どうしたらよいか分からない.....

## 東京都若者総合相談センター「若ナビα」へ相談

若者の相談を広く丁寧に受け止める無料相談窓口です。  
専門の職員が必要に応じてあなたに合った専門の支援機関をご紹介します。  
若者が一歩を踏み出すきっかけづくりのお手伝いをしています。

※おおむね18歳以上を対象

◎詳細、最新情報は「若ナビα」HPをご覧ください。

■ 若ナビα

<https://www.wakanavi-tokyo.metro.tokyo.lg.jp/>

若ナビα

検索



■ 電話相談 03-3267-0808

月～土(年末年始を除く)11:00～23:00  
秘密厳守 名前は言わなくてもOK

■ メール相談

○24時間受付



■ LINE相談

○アカウント名「相談ほっとLINE@東京」  
月～土(年末年始を除く)11:00～23:00

■ 面接相談(事前予約制)

○まずは電話、LINE、メールにてご相談ください。  
その後、ご本人や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。  
※オンライン面接相談も行っています。

## 若者をサポートするポータルサイト「若ぽた+」で検索

都内のサポートや居場所をいつでも気軽に検索できます。  
検索機能に関して、「かんたん検索」「詳細検索」「現所在地検索」「おすすめ診断」があります。  
また「コラム」や「サポート・居場所の紹介」記事(動画・写真等)も掲載しています。  
ぜひご覧ください。

■ 若ぽた+

<https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/>



若ぽた+

検索



## 多様な学びの場・居場所ナビで検索

不登校や不登校傾向にある子供の保護者が、子供の状況に応じた相談先や支援を見つけることができるよう、情報を一元化したポータルサイトです。  
区市町村による相談窓口や支援、教育支援センターなどの公的支援や、フリースクール等の民間支援について幅広く掲載しています。



多様な学びの場・居場所ナビ

検索

<https://www.futoukouportal.metro.tokyo.lg.jp/>

