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

もやもや
03-3267-0808

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

(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 相談員からのメッセージ

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。

東京都の若者向け事業

若ぽた+ wakapota 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
探すことができます。
記事や動画で、色々なサポートや
居場所を知ることができます。



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・LINE相談　月〜土曜日 15:00〜21:00 (祝日・年末年始を除く)
■メール相談　24時間受付 (返信は電話相談受付時間内)

〒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 (8) 24
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

あなたのお悩み シェアしてね



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などを対象とした

無料相談窓口です

若ナビα

秘密厳守　匿名OK　相談無料

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？













さまざま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、ご家族なども相談可能です。**
- **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。

外国語で相談することができます

東京都に 住んでいる 若い人は、日本語以外の 言葉でも 相談することが できます。通訳の人と 一緒に 面接で 相談することが できます。メールで 相談することも できます。

■相談できる言葉／英語(English)　中国語(中文)　韓国語(한국어)

申し込みは こちらから(24時間、受け付けています。)→

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