

東京都若者総合相談センター 若ナビα



サポートの内容

仕事のこと、人間関係、孤独や不安、非行・・・若者の抱くもやもやや悩みについて、専門家が相談に乗り、必要に応じて相談者に合った支援機関を紹介します。ご家族からの相談も受け付けています。

電話相談／メール相談／LINE相談／来所相談／外国語相談

※医療行為（カウンセリングを含む）は実施しておりません。

分野

若者ケアラー・ヤングケアラー / 孤独感や孤立、寂しさ / ころやからだの悩み / 仕事・職場の悩み / ひきこもり / 家庭・家族・パートナーの悩み / 生活・お金に関する悩み / 学校・学業の悩み / その他

対象地域

東京都全域

メッセージ

東京都の若者総合相談窓口「若ナビα」に連絡いただければ、あなたの抱える問題が解決するようにお手伝いします。どんなささいな悩みでもお聴きします。匿名でのご連絡もOK!お気軽にご相談ください。

利用者・相談者の声

「親切に聞いてくださり、ありがとうございました。」「気持ちが整理できました。」「気持ちを受け止めてもらえて、すっきりしました。」「まだ前を向き切れてはいないけど、もう少し頑張ろうと思いました。」

寄せられた悩み

- ・学生の頃非行に走り、その後就職をしたもののなかなか長続きせず、アルバイトを転々とする息子のことが心配。
- ・就職活動中で何十社も受けているのに、まだ内定をもらえない。いつも面接が上手くいかず落ち込んでいる。
- ・大学のサークルで先輩とばかり話していたら同期の輪になじめなくなってしまい、憂鬱です。

対象年齢

都内在住の、概ね18歳～39歳の若者とその家族

料金

無料 ※ただし、ご利用に伴う電話代、通信費、交通費などは相談者のご負担となります。

家族だけの相談・サポート

可能

家族向けサポートの概要・料金

家族からの相談OK

その他

外国語相談（英語、中国語、韓国語）対応（メール・来所相談）

LINE相談

アカウント：相談ほっとLINE@東京

URL：<https://line.me/R/ti/p/%40373suajs>

受付時間：11:00～23:00（相談の受付は22：30まで）

備考：月曜日から土曜日まで（年末年始を除く）

電話相談

番号：03-3267-0808

受付時間：11：00～23：00（相談の受付は22：30まで）

備考：月曜日から土曜日まで（年末年始を除く）

メール相談

アドレス：<https://www.wakanavi-tokyo.metro.tokyo.lg.jp/about/#soudan2>

受付時間：24時間受付（原則、3～7日以内に返信いたします。）

備考：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。

来所相談

住所

面接は事前予約制です。

まずは電話、メール、LINEにてご相談ください。

備考

オンラインも可

24時間受付可能なもの

メール相談

詳細ページ

<https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/support/detail.php?id=188>

