とうきょう若者ヘルスサポート（わかさぽ）



サポートの内容

看護師等が10代のからだやこころの悩みにお答えします。

分野

こころやからだの悩み

対象地域

東京都全域

メッセージ

いま、悩んでいることをわかさぽに相談してみませんか。匿名の相談も可能です。

寄せられた悩み

○生理痛が重くて、しんどいです。痛みが軽くなる方法を知りたい。
○周りの子と比べて、自分の見た目が気になる。
○ちゃんと夜に寝ているのに、授業中どうしても眠くなってしまうのはなんで？
○友達や家族との関係について悩んでいる。
○今は妊娠を望まないけど、自分の避妊方法が適切なのか気になる。
○避妊に失敗してしまった。どうしたらよいか。緊急避妊薬ってどんな薬？
○生理が予定より遅れていて、妊娠したかもしれない。

対象年齢

都内に在住・在学・在勤の中学生以上の10代の方

料金

無料

電話相談

番号：0120- 372- 463
受付時間：毎週月～金曜日：午後3時から午後8時まで
毎週土・日曜日：午前9時から午後2時まで　（元日はお休み）
備考：通話料はかかりません。

メール相談

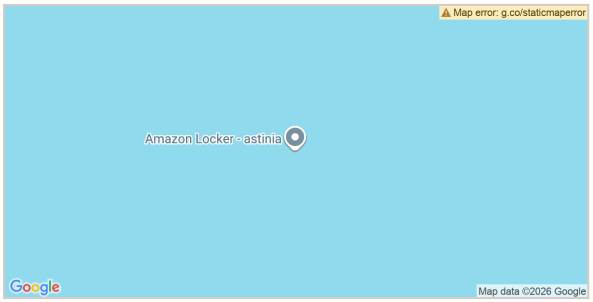
アドレス：https://www16.webcas.net/form/pub/dsn/youthhealth
受付時間：メールは随時受け付けますが、回答は以下の日時に行います。
毎週月～金曜日：午後3時から午後8時まで
毎週土・日曜日：午前9時から午後2時まで（元日はお休み）

来所相談

住所

下記の会場から、行きやすい場所を選べます。
※相談会場は、下記の建物内にあります。会場への行き方は、予約確定後に詳細をメールにてお送りします。
【会場】
九段下会場（東京都千代田区九段南1-6-5 九段会館テラス）
秋葉原会場（東京都千代田区外神田1-7-5 フロントプレイス秋葉原）
新宿会場（東京都新宿区西新宿1-14-11 Daiwa西新宿ビル）
渋谷会場（東京都渋谷区渋谷2-22-3 渋谷東口ビル）
町田会場（東京都町田市森野1-36-2 セレステ町田）

MAP



受付時間

毎週月～金曜日　　午後3時から午後8時
毎週土・日曜日　　午前9時から午後2時　（元日はお休み）

備考

事前に予約が必要です。以下の予約フォームより、前日15時までに事前予約をお願いいたします。
https://reserva.be/wakasapo26

詳細は以下のホームページをご確認ください。
https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/kodomo/sodan/wakasapo

その他の相談

予期しない妊娠の可能性や緊急避妊の必要性がある方について、医療機関への同行による支援を行います。同行の対象者・流れ等の詳細は、以下ホームページをご確認ください。
https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/kodomo/sodan/wakasapo

詳細ページ

https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/support/detail.php?id=325