あだち若者サポートテラス（SODA）



サポートの内容

若者のメンタルヘルスに関するお悩みなど、さまざまなお困りごとについての早期相談・支援窓口です。
精神科医・精神保健福祉士・公認心理師・看護師等による専門チームが、それぞれの問題解決に向けてサポートします。

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

足立区

メッセージ

モヤモヤした気持ち、困りごとや悩みごと、すこしだけでも話してみませんか？

相談内容はどんなことでも、何を話したらいいか分からなくてもOK。うまく話せなくても大丈夫。

スタッフが丁寧にお話を伺います。お気軽にお問い合わせください。（予約制）

利用者・相談者の声

○だいぶ気持ちが楽になりました！話したけど自分のことを友達とか家族に全部さらけ出すのは嫌だからＳＯＤＡに感謝しています。

○ここでたくさんお話しさせていただけて、心が軽くなっていきました。気づかないうちに多くの助けをして頂いたんだと思います。

○これからのことをオープンに話せるようになってきたところです。また話できるのが楽しみです。

寄せられた悩み

「仕事に行くのが辛い」　「気持ちが落ち込む」　「学校に行くのが辛い」
「何もやる気が起きない」　「なんだか不安」　「人と話すのが怖い」
「家族や友達のことで悩んでいる」　「生活のことで困っている」　「性のことで気になることがある」
「これってメンタルの問題？」　「精神科や心療内科に受診した方がいいのかな？」
「悩みはあるけどどこに相談すればいいかわからない・・・」　などなど

対象年齢

概ね１５歳から２５歳（足立区在住、在勤、在学中の方）

料金

無料

その他

この窓口は足立区の事業として委託を受けて、医療法人財団厚生協会が運営しています。

LINE相談

アカウント：@944xijhu
URL：https://page.line.me/944xijhu?openQrModal=true
備考：LINEではお問い合わせ・ご予約のみの受付となります。

電話相談

番号：070-1353-3216
受付時間：１０：００～１９：００（定休日：火・日・祝）
備考：原則、電話のみでの相談は承っておらず、来所をお願いしております。

来所相談

住所

東京都足立区千住２−２９−２

MAP



受付時間

１０：００～１９：００（定休日：火・日・祝）

備考

予約制

その他の相談

下記「あだち若者サポートテラス（SODA）」ホームページ内のお問い合わせフォームからもご予約いただけます。

詳細ページ

https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/support/detail.php?id=379