

いのちのほっとステーション（NPO法人地域福祉推進事業団）

https://care-net.biz/13/npo-cwpc/spc_center.php



特定非営利活動法人
地域福祉推進事業団
いのちのほっとステーション

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

サポートの内容

- ・若者相談・生きづらさ相談等
(SNS・電話・メタバース・対面相談)
- ・若者サロン
- ・レスパイトイベント
- ・自己発見イベント
- ・キャリア相談
- ・家事ヘルパー派遣

ひとことメッセージ

ひとりで抱え込んでいませんか～お話することで気持ちが楽になるかもしれません

みんなの声

学校や家庭、いろんな悩みがあるけど、手軽に相談できる居場所

寄せられた悩み

友達や恋人とのこと、勉強や部活のこと、進学や就職のこと、親のこと、きょうだいのこと、家族のお世話のこと、お金のこと、健康のことなどの悩み

対象年齢

おおむね40歳くらいまで

料金

無料

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

無料

相談してみる 



LINE相談

アカウント:いのちのほっとステーションLINE

受付時間:月金19:00~21:30



電話相談

番号:LINE電話を活用

受付時間:月曜19:00~21:30



来所相談

住所:会場は毎回かわります

秋葉原周辺

受付時間:適宜



訪問相談

受付時間:適宜

特定非営利活動法人Light Ring.

<http://lightring.or.jp/>



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 / 家庭・家族・パートナーの悩み / 学校・学業の悩み

対象地域

東京都全域

サポートの内容

友人や家族などサポートに悩みを抱える「若者支え手」に向け、以下のようなサポートを実施しています。

・オープンチャット

支え手同士で悩みや経験を共有できるプラットフォーム、匿名参加が可能

・聴くトモカフェ

養成講座に合格した聴くトモがあなたの悩みを60分間丁寧に聞きします

・Light Ring Time

支え手として同じような悩み・経験を持つ支え手同士が情報交換をするコミュニティ

・ソーシャルサポート力養成講座

相談を受ける技術を実践的に学ぶことができる講座

・聴くトモ養成講座

専門家に初期支援力を学び、支え手としての自身の経験を社会に役立てるプログラム

★若ぼた+で、動画付きの記事で紹介しています。ぜひご覧ください。★

～誰もが心の支え手になれる～

特定非営利活動法人Light Ring.

<https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/column/introduction.php?id=7>

ひとことメッセージ

『あなたが周りの人のために動くこと、それが社会課題の解決につながる』

Light Ring はそう信じて、“そばに居る大切な人を支えたい方”を支援します。

みんなの声

「一人で悩んで辛かった時にオープンチャットで皆さんが親身になって相談にのってくださり、温かい言葉をかけてくれて、とても助かりました。おかげで、最近は心穏やかに生活することができています。」

「支え手自身にもセルフケアをして、リフレッシュすることが重要であるということは、自分に無かった観点でした。」

「自分ひとり、自己流で支えをしていた実感があったので、自分がやっていることが正しかったのか不安でした。労ってくれたり共感してくれる人がいて、素直に嬉しかったです。」

寄せられた悩み

- ・最近友人の様子がおかしいけど、どう声をかけたらいいかわからない
- ・相談に乗っているけど、私の回答や支え方が合っているか不安
- ・友人の相談の内容が重すぎて、聞くのが辛くなってしまった
- ・「誰にも言わないで」って言われるけど、大人に相談した方がいい気がする

対象年齢

39歳以下

料金

無料

家族だけでの相談・サポート

可能

家族向けサポートの概要・料金

無料

相談してみる 

チャット相談

URL: https://lightring.or.jp/relationship/relationship01/relationship01_04/

受付時間: 24時間365日

備考: 悩みを受け止める友人・恋人・家族など身近な方のご相談を無料でお受けしています。

24時間受付可能なもの

チャット相談

公益社団法人ギャンブル依存症問題を考える会

<https://www.scga.jp/>

分野

生活・お金に関する悩み

対象地域

東京都全域

サポートの内容

【どんな方法で？】

- (1)専用LINEグループでのアドバイス
- (2)毎週土曜日、日曜日、水曜日、金曜日のZOOMグループミーティング
- (3)自助グループへの同行
- (4)個別電話相談 など

【相談できる内容は？】

ギャンブルの問題はもちろん、生活全般について
同じ経験をした仲間同士しかできない支援を行います。

- ギャンブルによる借金の問題
- 家族関係や人間関係の悩み
- 職場の問題、キャリアの継続 など

【お問い合わせ・参加方法】

公益社団法人ギャンブル依存症問題を考える会

当事者支援部 相談専用電話 070-4501-9625

まずはお電話いただくか、または直接、日曜日、水曜日、金曜日のZOOMミーティングにご参加ください。

※ボランティアで運営しておりますので、時間帯によっては、つながりにくいことがあります。お手数ですがあらためてかけ直してください。

詳細は下記よりご確認ください。

<https://www.scga.jp/toujisha/>

★若ぼた+の記事で紹介しています。ぜひご覧ください。★

～リカバっていこう。～

公益社団法人 ギャンブル依存症問題を考える会

<https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/column/introduction.php?id=11>

家族だけでの相談・サポート

可能

家族向けサポートの概要・料金

家族相談会を行っています。

詳細は下記よりご確認ください。

<https://www.scga.jp/event2/>

一般社団法人ケアラーアクションネットワーク協会

<https://canjpn.jimdofree.com/>



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

対象地域

東京都全域

サポートの内容

気持ちの分かち合い(オンラインZoom会・野外活動・対面での交流会実施)、個別相談(キャリア相談、進路や進学相談、心理面の支援)、ケアラーが必要とする福祉情報の共有(ケアラーズプレス(ポータルサイト)、勉強会、口座など)、人材教育(動画教材の提供)、啓発事業(短編映画の制作と上映会の開催、講演会、執筆など)

ひとことメッセージ

2013年からケアラーやきょうだいのサポートをしています。2016年には幼児～小学生のきょうだい児の会を行い、2020年からはヤングケアラーを対象にした居場所支援を行っています。

みんなの声

自分と似たような人と話すことができ新しい気づきがあった
ここで知り合った人とお友達になることが出来て嬉しい
家族のことを総合的に聞いて判断してもらえたので次の行動が取れるようになった
知らなかった情報を教えてもらえて安心することができた
親身になって相談に乗ってもらえたので気持ちがすっきりした

寄せられた悩み

進路・進学
キャリア形成
親子関係
福祉情報
何から始めたらいいのか分からない不安

対象年齢

10代～60代

料金

オンラインサポート(10代向けZoom会)及び野外活動は無料

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

きょうだい&ケアラーの集い 参加費 3000円 毎月1回開催 対面
個別相談 初回無料 2回目から有料(一般的なカウンセリング料金と同等。事務局にお問合せ下さい)



LINE相談

アカウント:ほっと一息LINE

受付時間:平日18時~22時(土日・祝日・夏季及び年末年始休暇を除く)



オンライン相談

URL:<https://canjpn.jimdofree.com/交流会/ヤングケアラー交流会/>

受付時間:毎月第三水曜日20時~21時



チャット相談

URL:<https://canjpn.jimdofree.com/top-page/line/個別相談/>

受付時間:平日18時~22時(土日・祝日・夏季及び年末年始休暇を除く)



来所相談

住所:申し込んだ方のみ住所をご案内しています

受付時間:15時~17時30分

備考:<https://canjpn.jimdofree.com/top-page/ケアラー対面相談/>

NPO法人あなたのいばしょ

<https://talkme.jp/>



あなたのいばしょ

I b a s h o C h a t . o r g

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

サポートの内容

24時間365日、年齢や性別を問わず誰でも無料・匿名で利用できるチャット相談窓口。(厚生労働省支援情報検索サイト登録窓口)

どんなことでもお話していただけます。また、DVや虐待といった緊急性が高い問題には、警察や児童相談所等の関係機関と連携して対応にあたります。相談の秘密は守り、あなたの同意がない限り、相談内容を誰かに伝えることはありません。

ひとことメッセージ

あなたはひとりではありません。

どんなことでもまずはお話してみませんか。

対象年齢

年齢は問いません

料金

無料

家族だけでの相談・サポート

可能

相談してみる 



チャット相談

URL: <https://talkme.jp/>

受付時間: 24時間365日

備考: 年齢や性別を問わず誰でも無料・匿名で利用できます。



24時間受付可能なもの

チャット相談

一般社団法人 共生と共育ネットワーク

<https://kyousei-kyouiku.or.jp/>



分野

こころやからだの悩み / 仕事・職場の悩み / 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

サポートの内容

不登校・発達障害・いじめ・ネットいじめなどに悩んでいる当事者・保護者・学校及び各種教育機関への相談や支援をします。
〔電話相談、オンライン相談〕

ひとことメッセージ

いじめ・不登校・ネットいじめなどでお困りの方は、一般社団法人共生と共育ネットワークに相談していただければ解決へのお手伝いをさせていただきます。

寄せられた悩み

思春期の子どもにイライラをぶつけられた時、ネガティブな感情に苦しくなる時、不登校かも知れないと思った時、親子や学校とのコミュニケーションが取れない時の向合い方や対処方法など。

対象年齢

- ①18歳以下の方、及び18歳以下の子どもを持つ保護者。
- ②上記支援の内容対応への各種予防活動に関しては学校・教育機関を含みます。

料金

電話相談・オンライン相談：初回のヒアリングのみ30分無料、2回目以降有料)

詳細につきましては、事務局にご確認ください。

家族だけでの相談・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

アンガーマネジメント基礎講座・不登校・ネットいじめ・DQ講座(情報モラル・リテラシー)・キャリア教育全般に関する教職員向け・保護者向け・生徒児童向け講演会も受け付けています。



電話相談

番号:03-6865-1910

受付時間:10:00~16:00

備考:平日(土日・祝日および年末年始を除く)

その他、ホームページでご確認ください。



メール相談

アドレス:info-nw@kyousei-kyouiku.or.jp

受付時間:24時間受付

備考:HPのお問合せからも送信いただけます。



来所相談

住所:〒105-0014 東京都港区芝1-5-9 住友不動産芝ビル2号館5階



受付時間:まずは、電話、メールにてご相談ください。

備考:完全予約制(土日・祝日および年末年始は休み)

NPO法人星槎教育研究所

<https://edunpo.seisa.ac.jp/>



分野 ひきこもり

対象地域 東京都全域

サポートの内容

訪問支援: 家から出られない方やそのご家族を訪問してサポート。

フリースペース: 様々な活動を通して「意欲」を引き出し、折れない心(レジリエンス)を育てる居場所支援。

家族支援: 保護者向けセミナーや個別面談を実施。

ひとことメッセージ

不登校経験、ひきこもりなど、何らかの「生きづらさ」のある方たちに対し、さまざまな活動を通して「意欲」を引き出し、社会参加への道を共に歩きながらサポートいたします。

寄せられた悩み

ひきこもり、外に出るのが怖い、家以外に活動場所がほしい、就労に対する心構えができない、仲間がほしい 等

対象年齢

16歳～おおむね35歳(36歳以上の方も相談可能)

料金

フリースペース

月4回まで ¥17,050/月、月5回以上 ¥22,550/月

訪問支援

1時間 ¥16,500、以降30分毎にプラス¥5,500

家族支援 ¥6,600/月

(保護者セミナー1回、保護者面談1回)

家族だけでの相談・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



オンライン相談

備考:来所面談の代わりに必要に応じて設定しています (Zoom、Skype、Google Meet 等)



電話相談

番号:03-5225-6245

受付時間:月曜～土曜 午前10時～午後6時

備考:面談予約の受付。



メール相談

アドレス:chart@seisa.ed.jp

受付時間:月曜～土曜 午前10時～午後6時

備考:返信は営業時間内。面談予約の受付。



来所相談

住所:〒162-0806 東京都新宿区榎町45 さくらビル2F



受付時間:月曜～土曜 午前10時～午後6時

備考:事前にご予約ください。



訪問相談

受付時間:月曜～金曜 午前11時～午後6時(応相談)

備考:当事者の承諾が必要です。

TDU・雫穿大学

<https://tdu.academy/>

分野

孤独感や孤立、寂しさ / 心身からの悩み / ひきこもり / 学校・学業の悩み / その他

対象地域

東京都全域

サポートの内容

場に通うあるいはズームを通じて参加するということを人によって組み合わせながら、個々に合った形でペースで自分を知り、どう生きていきたいのかそれはどう実現できるのかに取り組んでいます。

ひとことメッセージ

主として不登校、ひきこもり、LGBTQなどを経験し生きづらさを持っている18歳以上の人の生き方を模索する場です。自分とは何者か、自分はどんな風に生きたいのか、どうすればそれが実現するのかを同じように生きづらさを感じている仲間と約30のプロジェクトや講座などから関心のあるものに参加したり、自己否定感を解きほぐしたりする活動をしています。

寄せられた悩み

不登校とひきこもりを経験しそのまま20代で家におり人が怖いために外に出ることが負担、どう生きていっていいのか見当がつかない、という状況でこちらに来た。関心のあるプロジェクトや講座に参加しながら自分の関心のあることを見つけ、安心して失敗のできるこの場で関心のあることを生かしてお金を得るといった経験を積み、外でのアルバイトを経験、今度の4月から正規就職が内定。

対象年齢

18歳以上

料金

年間63万円(半年31万5千円)

家族だけでの相談・サポート

可能

相談してみる 



電話相談

番号:03-6205-6079

受付時間:AM10-PM7



メール相談

アドレス:info@tdu.academy

受付時間:AM10-PM7



来所相談

住所:東京都新宿区

受付時間:AM10-PM7

備考:セキュリティポリシーにより非公開。来所希望者に直接連絡。

特定非営利活動法人 東京都就労支援事業者機構

<https://tokyosyuro.org>

分野

仕事・職場の悩み

対象地域

東京都全域

サポートの内容

就労支援を通して、犯罪や非行をした人たちの立ち直りを支えます。

就労先(協力雇用主を含む)の紹介、就労希望先への同行、履歴書作成の援助を行います。

ひとことメッセージ

罪を犯した人や非行のある少年に対する再犯・再非行防止のための就労支援(原則は保護観察中の者又は更生緊急保護対象となっている者)です。

寄せられた悩み

稼働したい職種を伝えてきたので協力雇用主先等を知らせ、本人の希望する協力雇用主先に同行し面接に立ち会った。

対象年齢

15歳以上(中学卒業以上)

料金

無料

家族だけでの相談・サポート

可能

家族向けサポートの概要・料金

無料

相談してみる 



電話相談

番号:03-5989-1725

受付時間:9:00~17:00 月曜日~金曜日(年末年始、祭りを除く)



メール相談

アドレス:jimukyokutyo@tokyo-shuuro.jp



来所相談

住所:1690074 東京都新宿区北新宿1-1-16 JSビル601



受付時間:9:00~17:00 月曜日~金曜日(年末年始、祭りを除く)

一般社団法人林家こん平事務所

<https://123chara-n.jp/>



一般社団法人
林家こん平事務所

分野

若者ケアラー・ヤングケアラー

対象地域

東京都全域

サポートの内容

「ヤングケアラー」が安心して相談できる場をつくり、孤立を防ぎ、笑いやつながりの力で心の負担を軽くすることを目指しています。本来、大人が担うと想定されている家事や家族の世話などを行っている18歳未満の子どもや若者は、これらの過度な負担により、学業や友人関係、自身の成長にまで影響がでることもあります。私たちは彼らが安心して相談できる場をつくり、孤立を防ぎ、心の負担を軽くすることを目指しています。必要に応じて、家事代行サービスや家族のケアなど、適切な相談窓口へ繋げていきます。

相談方法

- ・学校や近隣のレンタルオフィスに専門スタッフが来てくれる

「出前相談」

- ・専門家に「電話」で相談(16:00～20:00)
- ・「LINE」で気軽に相談
- ・「Zoom」でオンライン相談(R7.9月～R8.2月の毎月第2・3水曜日、20:00～22:00)

※「令和7年度東京都ヤングケアラー相談支援等補助事業」の一環です。

2025年12月～2026年2月末までの事業となります。

対象年齢

小学生～大学生

料金

無料

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

無料

非行克服支援センター

<http://hikoukokuhuku.web.fc2.com/>

分野

その他

対象地域

東京都全域

サポートの内容

思いがけない我が子の非行や犯罪は、家族・親にとっても大変な試練となります。ご家族や本人の気持ちに寄り添いながら、立ち直りを目指して相談に応じています。司法・心理・家族問題・依存症などの専門家のほか、苦勞を乗り越えてきた体験者の相談員もあなたの味方になって一緒に考えます。

ひとことメッセージ

少年の非行・若者の犯罪からの立ち直りを支援して、18年目を迎えました。生まれた時から犯罪者はいません。必ず立ち直ることができます。本人も親もあきらめないで、一緒に、そのことに向き合っていきましょう。孤立しては何もできません。相談する勇気を出してください。必ず、道は開けていきます。

寄せられた悩み

- ・中学生:学校で問題児とされ、ついに暴力事件を起こして逮捕されてしまった。
- ・高校生:援助交際・JKビジネスをしていることが分かった。叱ったら開き直って家を出ていくと言う。どうしたら良いか。
- ・大学生:問題のなかった子が、大学に入ったら学校に行っていないことが分かり、カードで借金をしていた。
- ・社会人:普通に働いていると思ったら、先日突然の家宅搜索。大麻で捕まったという。信じられない。

対象年齢

特に制限はありません。

料金

電話相談・面接相談ともに30分で2,500円

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

(※ご家族からの相談が中心です)。若者本人からの相談も受けています。

その他

必要な場合は、鑑別所や警察署、児童相談所への面会や裁判(審判)の付添人も行っています



電話相談

番号: 03-5348-7699

受付時間: 平日14:00~20:00

備考: 緊急の場合は、時間外でも対応します



メール相談

アドレス: npo-ojd@cocoa.ocn.ne.jp

受付時間: 平日14:00~20:00

備考: メールの返信はすぐにできないことがあります



来所相談

住所: 〒169-0073 東京都新宿区百人町1-17-14 コーポババ21



受付時間: 平日14:00~20:00

備考: 事前の予約が必要です

公益社団法人青少年健康センター【茗荷谷クラブ】

<https://myogadani-club.com/>



分野

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

東京都全域

サポートの内容

専門的心理相談では、その方に合った支援へのつなぎ、関係機関への紹介も行います。茗荷谷クラブは、スタッフやメンバー同士のかかわりの中で人間関係を学び、安心できる居場所です。女性だけが集える居場所である「女子会」や、40代以上の居場所「よつば庵」、ふらっと立ち寄れるオープンカフェ「ゆったりカフェレオン」もございます。これらは利用登録なしに利用できます。また、短時間でも働ける中間的就労を行っております。就労支援機関との連携も含めて、社会参加のサポートをしております。月1回の、斎藤環氏によるひきこもりダイアログ講座では、家族間の対話を学びます。

ひとことメッセージ

学校や職場に行くことに困難を抱える方や心の問題、家族関係に問題を抱える方、またはそのご家族の方に向けて、ニーズに添いながら、その方が主体的に進めるよう、心理カウンセリングと安心して過ごせる居場所、様々な活動、社会参加・就労支援を行っています。スタッフは全員臨床心理士・精神保健福祉士が従事しています。居場所の見学は無料です。ぜひ一度、お問い合わせいただき、ご相談、見学にいらしてください。

寄せられた悩み

- ・ひきこもっている子どもの暴力、口を利かないなど、親はどう接していいかわからない。
- ・人が怖く、外出することができない。どうすれば不安が軽減するのか。
- ・医療機関等の紹介
- ・就労を目指さない居場所が欲しい。
- ・コミュニケーションに自信がない。
- ・自立しなければと思うが、どうしていいかわからない。

対象年齢

概ね10代から40代の方、その家族

料金

茗荷谷クラブメンタル部門相談室:初回12,000円/90分、2回目以降8,000円/60分(※文京区・台東区・千代田区の方は回数限定で無料)

茗荷谷クラブ:ほっと・SST...24,000円/月、ゆったり...6,000円/月(※文京区・台東区・千代田区の方は無料または減免)

社会参加準備支援:茗荷谷クラブメンタル部門相談室・茗荷谷クラブ利用者限定

ひきこもりダイアログ講座:3,000円/回

家族だけでの相談・サポート

可能

家族向けサポートの概要・料金

半数以上は家族のみの相談からつながっています。見学も家族のみや家族同伴可。『ひきこもりダイアログ講座』(斎藤環精神科医)があります。

相談してみる 



電話相談

備考:文京区・台東区・千代田区等の委託事業でのみ電話相談をさせていただいております。



メール相談

アドレス:—

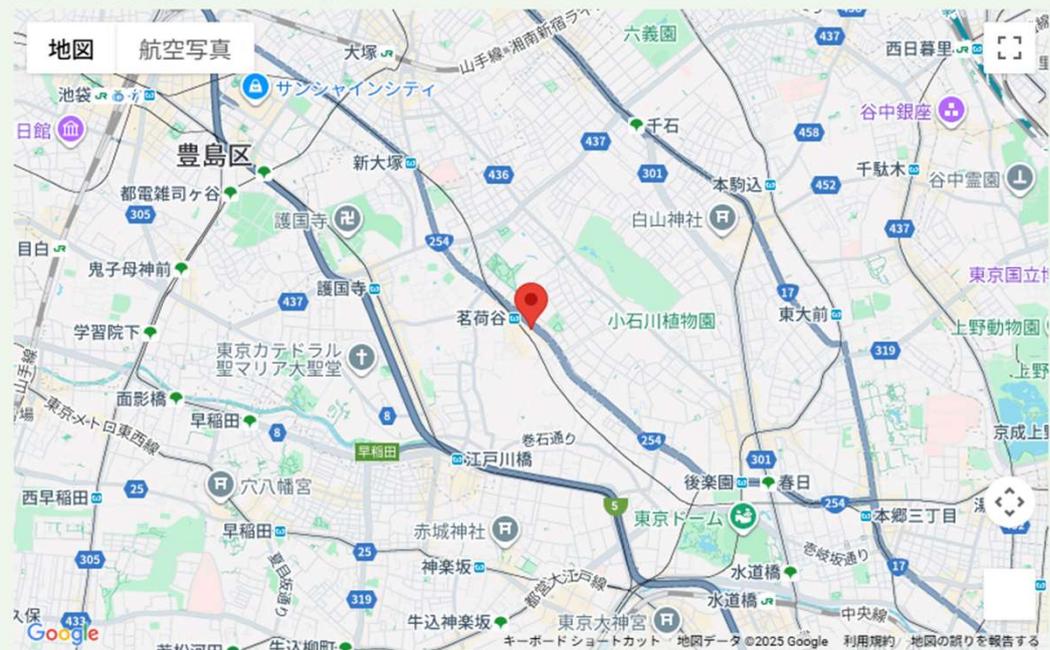
受付時間:—

備考:メール相談は行っておりませんが、お問い合わせは受け付けておりますのでお気軽にご連絡ください



来所相談

住所:東京都文京区小日向4-5-8三軒町ビル306



受付時間:月・火・木・土(10時~19時)

※事前予約制です。

認定NPO法人マギーズ東京

<https://maggiestokyo.org/>



分野

若者ケアラー・ヤングケアラー / 孤独感や孤立、寂しさ / と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

サポートの内容

～がんに影響を受けるすべての人が、自分の力を取り戻せるように～

マギーズ東京は、がんになった人とその家族や友人などが、とまどい孤独なとき、気軽に訪れて、がんに詳しい友人のような看護師・心理士などに、安心して話せる場です。自然を感じられる小さな庭やキッチンがあり、病院でも自宅でもない、第二の我が家のような空間で、海風を感じながら、自由にお茶を飲み、ほっとくつろいでみませんか。さまざまなグループプログラムも開催しています。チャリティ(寄付や協力)で運営し、無料でご利用いただけます。

★若ぼた+の記事で紹介しています。ぜひご覧ください。★

～病院でも自宅でもない「居場所」～がんの孤独と不安を和らげる

認定NPO法人 マギーズ東京

<https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/column/introduction.php?id=19>

相談してみる 



来所相談

住所:【NPO法人メンタルコミュニケーションリサーチ 東京支部】

江東区周辺の公共施設を利用

【カウンセリングルームconnect】

東京都江東区亀戸(予約が成立した後に詳しい住所を知らせる)

受付時間:【NPO法人メンタルコミュニケーションリサーチ 東京支部】

原則第2日曜日 9:00~17:00

【カウンセリングルーム connect】

平日土日 10:00~20:00

備考:オンラインでのご相談も受けております。



訪問相談

受付時間:【NPO法人メンタルコミュニケーションリサーチ 東京支部】

ご家庭とスタッフの予定により訪問時間を調整

相談してみる 



来所相談

住所:東京都江東区豊洲6-4-18



受付時間:【平日】10時~16時

【夜間】第1と第3の金曜日:18時~20時

NPO法人メンタルコミュニケーションリサーチ

<https://www.mcr-npo.com/>



Mental Communication Research

分野

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 / 学校・学業の悩み

対象地域

東京都全域

サポートの内容

- (1) 不登校・ひきこもり状態にある方への訪問支援と家族相談
- (2) トラウマに関するカウンセリング

ひとことメッセージ

不登校・ひきこもり状態にある方への専門機関です。臨床心理士、公認心理師等の専門家をご家族のご相談に応じ、ボランティアスタッフがご本人のもとを訪問して支援を届け、スタッフとご家族がチームとなってご本人をサポートしていきます。

また、当団体のカウンセリングルームconnectでは、トラウマケアのトレーニングを受けた経験豊かな臨床心理士がトラウマに関するカウンセリングを担当しています。

寄せられた悩み

- ・不登校またはひきこもり状態が長期化している
- ・本人が相談に行きたがらない
- ・不登校またはひきこもり状態の我が子への対応方法がわからない
- ・見守っていても状況が変わらない
- ・いじめ等のトラウマによる過去の辛い体験で苦しんでいる

対象年齢

年齢は問わないが概ね40歳程度まで

料金

【NPO法人メンタルコミュニケーションリサーチ 東京支部 家族相談と訪問支援】

月会費:8,000円(50分の家族相談を含む)

訪問支援費用:1時間3,000円、交通費、諸経費(外出など活動にかかった場合の費用)

【カウンセリングルームconnect カウンセリング】

50分:9,000円

80分:13,500円

家族だけでの相談・サポート

可能

ひとことメッセージ

がんに詳しい看護師や心理士がいて、医療知識のある友人のように、あなたの話したい話をお聴きします。そして、治療をしながらの暮らしの工夫や、自分の力を取り戻す実用的・心理的・社会的サポートを探すお手伝いをします。

治療のこと、学校や仕事のこと、お金のこと、医療者との付き合い、たくさんの情報の中から自分に合うものをどう見つけるか、身近ながんの人にどう接したらいいか、など、とまどい迷う時、どうぞマギーズ東京にお立ち寄りください。

<予約不要>

- お茶を飲んだり本を読んだり、静かに過ごすことができます。
- 看護師や心理士が、あなたの話したい話をよくお聴きします。
- あなたが自分の力を取り戻すための実用的・心理的・社会的サポートをご一緒に考え、探すお手伝いをします。

対象年齢

全年齢対象

料金

無料

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

グループプログラムも開催しており、無料で参加できます。ご自身に合ったプログラムを見つけるお手伝いをいたしますので、初めての方はお問い合わせください。

NPO法人教育サポートセンターNIRE

<https://npo-nire.org/>



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

サポートの内容

訪問・相談支援、個別相談、家族相談、フリースペース(居場所)、社会体験活動(仕事体験・ボランティア活動など)、各種専門機関との連携

ひとことメッセージ

学校や仕事をやめちゃった、家からなかなか出られない、何か一步をふみだしたい……。NIREはそんな子どもたち・若者たちの「居場所」になりたいと思っています。ぜひ気軽にご連絡ください。

寄せられた悩み

高校中退後の進路、大学進学について、ひきこもり相談、就労や社会復帰のサポート、生活や自立についての相談、精神疾患治療についての情報提供など

対象年齢

小学生・中学生から、10代後半、20代、30代くらいの若者と、その家族

料金

ホームページを参照してください

家族だけでの相談・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



電話相談

番号:03-3784-0450

受付時間:10:00~19:00

備考:月曜日から土曜日まで(日祝を除く)



メール相談

アドレス:info@npo-nire.org

受付時間:10:00~19:00

備考:月曜日から土曜日(日祝を除く)



来所相談

住所:〒142-0064 品川区旗の台3-11-6 いこいビル2F



受付時間:10:00~19:00

備考:月曜日から土曜日(日祝を除く)

一般社団法人ヤングケアラー協会

<https://youngcarerjapan.com>



ヤングケアラー協会
YOUNG CARERS ASSOCIATION

分野

若者ケアラー・ヤングケアラー / 孤独感や孤立、寂しさ / 仕事・職場の悩み / 家庭・家族・パートナーの悩み / 学校・学業の悩み

対象地域

東京都全域

サポートの内容

- ヤングケアラーズキャリア: キャリアや進路の悩みを、SNSで相談できます。
- 当事者向けミートアップ: 当事者向けのイベントを実施しています。
- オンラインコミュニティ: オンライン上で当事者同士が交流出来るコミュニティを運営しています。

★若ぼた+で、動画付きの記事で紹介しています。ぜひご覧ください。★

～手放さない、今と未来～

一般社団法人ヤングケアラー協会

<https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/column/introduction.php?id=6>

ひとことメッセージ

概ね30歳代までのケアラーからの進路やキャリアの相談、当事者同士の横のつながりを構築するためのイベントやコミュニティ運営をしています。

みんなの声

話を聞いてもらえて、気持ちが楽になりました。自分だけじゃないんだと思えました。

寄せられた悩み

自分の話を聞いてほしい、ケアと就労の両立について、進路選択についてなど

対象年齢

概ね30歳代まで

料金

無料

相談してみる 



LINE相談

アカウント: ヤングケアラーズキャリア

受付時間: 24時間受付。返信は平日の10時から20時までを目処に行います。



24時間受付可能なもの

LINE相談

一般社団法人Spirit

<http://sh-spirit.com/>

分野

ひきこもり

対象地域

東京都全域

サポートの内容

生き辛さを抱えていたり、これからの進路が見えない若者の為に居場所を用意しています。具体的なお話など決まらなくて大丈夫。一緒にいろいろと、ゆっくりお話ししながら一步一步できることを増やしていくお手伝いをします。慣れてきたら一緒にでかけましょう！

ひとことメッセージ

今、なかなか元気が出なくて悩んでいる若者の皆さん、もし家から出られたら一緒にお話しませんか？落ち着いたカフェのような居場所で、スタッフとゆっくりゆったりお話しませんか？いきなり将来のことではなく、趣味のこと、音楽のこと、お聞かせください。一緒に考えていきましょう！

寄せられた悩み

- ・皆が就職していく中、自分はなかなか動けない。気持ちは焦るばかり。どうやってスタートしたらよいのだろう。
- ・学校に行かなくなり、友達とも話しにくい。家族は心配してくれてるとわかるが、心配が重荷に感じる。だれか気持ちを聞いてほしい。
- ・就職のことは気になるけど、今は、まず家族以外の人に話を聞いてもらいたい。

対象年齢

18歳～40歳前後

料金

体験期間無料。2,000円／1日
外出イベントなど実費負担あり。

家族だけでの相談・サポート

可能

家族向けサポートの概要・料金

親ごさんからの相談に対応しています。



電話相談

番号:03-6429-2337

受付時間:9:00-17:00



メール相談

アドレス:info@sh-spirit.com

受付時間:9:00-17:00



来所相談

住所:〒143-0023 大田区山王3-27-6 大森ラルタビル5階



受付時間:9:00-17:00

NPO法人たすけあい大田はせさんず 子ども・若者なごみ広場「つながる和。」

<https://hasesanz.com>



分野

若者ケアラー・ヤングケアラー

対象地域

東京都全域

サポートの内容

子どもや若者のこまりごとやモヤモヤについて、問題解決の糸口を一緒にさがします

ひとことメッセージ

気軽に何でも相談してください

対象年齢

小学生～中高生、学生、20代くらい

料金

無料

家族だけの相談・サポート

可能

相談してみる



LINE相談

アカウント:つながる和。

受付時間:水曜日 17:00～20:00



オンライン相談

URL: <https://us05web.zoom.us/j/4579806281?pwd=TEJwU2dxREo1NFZOMkxKcGxJVlFyUT09>

受付時間:第3木曜日 18:00～20:00



来所相談

住所:テラッコ池上 大田区池上6-2-19 マツヤビル1F



受付時間:月曜日 18:00～20:00

一般社団法人グリーフサポートせたがや

<https://www.sapoko.org/>



分野

若者ケアラー・ヤングケアラー / 孤独感や孤立、寂しさ / 心身やからだの悩み / 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

サポートの内容

身近な人や大切なものをなくしたこどもやおとなが集い、自分のペースで自分の気持ちに触れることのできる家「サポコハウス」を世田谷区太子堂で運営しています。

★若ぼた+で、動画付きの記事で紹介しています。ぜひご覧ください。★

～向き合う力は一人一人の中にある～

一般社団法人グリーフサポートせたがや

<https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/column/introduction.php?id=5>

ひとことメッセージ

大切な人との死別や別れ、職場や学校での疎外、身近な人からの暴力や居場所のない孤立感。さまざまな気持ちやこころの痛みを話せる場所です。大変なときは誰かに助けを求めてください。

あなたは大切な存在です。支援窓口やサポートはあなたのためにあります。

みんなの声

「ここでは死んだ人の話をしてもいいんだ。ヤッター！」(小学生)

「今日は楽しかった。自由にできたから」(小学生)

対象年齢

3歳から

料金

キッズ&ティーンズグリーフサポートプログラム:こどもは無料(保護者は500円)

個別相談:初回無料

電話相談:無料

サポコラボ(誰でもウェルカムな場):500円

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

グリーフサポートプログラム(おとな・パートナー死別):500円

個別相談:初回無料

電話相談:無料

サボコロボ(誰でもウェルカムな場):500円

相談してみる 



電話相談

番号:03-6453-4925

受付時間:第1日曜日 午後3時~5時

第3水曜日 午後6時~8時

第4金曜日 午後3時~5時

備考:通話料はご負担ください。回線が限られているため、すぐにつながらない場合があります。少し時間を置いてからお掛け直し下さい。



来所相談

住所:世田谷区太子堂5-24-20-201



受付時間:予約をご希望の方は、電話/Fax/メールで、お名前とご連絡先をお知らせください。

初回予約日の日程調整をさせていただきます。

備考:対面相談は、世田谷区グリーフサポート事業の補助を受け、初回2時間無料、2回目以降有料。

NPO法人日本子どもソーシャルワーク協会

<https://www.jcsw.jp/>

分野

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

東京都全域

サポートの内容

1. 子ども若者の相談
2. 子育て支援訪問【ケアワーカー訪問】
3. 不登校ひきこもり発達障がい訪問【ユースワーカー訪問】
4. 非行少年等立ち直り支援(逮捕・審判・保護観察中や少年院退院時など)

ひとことメッセージ

子ども・若者の相談・支援に長年携わってきたソーシャルワーカー(福祉の専門家)が、ご相談をお受けします。不登校、ひきこもり、発達障がい、いじめ、非行、家族関係や対人関係、学業や就職、生活のことなど、ご相談ください。「する・できる」ことを求められ、「そのままのいる・ある」ことを認めてもらえずに生きがたさを抱えている子ども・若者に寄り添い、家族を支えていきたいと考えています。

寄せられた悩み

(本人から)

対人不安がある、学業・進学・就職がうまくいかない、家族とトラブルが絶えない、生きているのがつらい など

(家族から)

- ・子どもが不登校、ひきこもり、発達障がいで、親としてどう関わればよいか。
- ・子どもが事件を起こして逮捕、保護観察、少年院となったが、親としてどうしたらよいか。

対象年齢

対象年齢は設けていない

※新生児～30代くらいまでの子ども・若者、家族の相談・支援が多い

料金

来所相談:4,400円/時間

各種支援:内容によって異なる(HP参照)

家族だけでの相談・サポート

可能

相談してみる 



電話相談

番号:03-5727-2133

受付時間:平日10~17時(土日祝日・年末年始除く)



メール相談

アドレス:<https://www.jcsw.jp/contact/>

備考:問い合わせフォームよりお送りください



来所相談

住所:〒157-0073 東京都世田谷区砧6-23-15 メゾン白名103



受付時間:平日10~17時(土日祝日・年末年始除く)

備考:上記以外の時間帯についてはご相談ください

特定非営利活動法人日本トラベルヘルパー協会

<https://travelhelper.jp/yc/>

分野

若者ケアラー・ヤングケアラー

対象地域

東京都全域

サポートの内容

トラベルヘルパー協会のヤングケアラー事業では、LINEを通じた相談に応じて家事支援ヘルパーの派遣サービスを行っています。

ひとことメッセージ

ヤングケアラーの皆様に幅広いサポートを提供していきます。

みんなの声

家事支援ありがとうございました。

寄せられた悩み

家事支援をしてほしい。通院中の移動のサポートをしてほしい。

対象年齢

ヤングケアラー、若者ケアラー

料金

無料(令和7年3月末まで)

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

無料(令和7年3月末まで)

相談してみる 



LINE相談

アカウント:ヤングケアラー相談@トラベルヘルパー

受付時間:相談は24時間受け付けていますが、回答は平日10:00~17:00の間にお届けします。

キズキ共育塾 西新宿校

<https://kizuki.or.jp/>

分野

こころやからだの悩み / 仕事・職場の悩み / ひきこもり / 学校・学業の悩み / その他

対象地域

東京都全域

サポートの内容

メンタル面と学習面の両方を、丁寧な個別指導で徹底サポート。だから、どこからでも始められます。ゴールも自由に決められます。また、講師にも過去に苦勞を乗り越えた経験があるからこそ、生徒さん一人ひとりの悩みに寄り添い、気持ちを汲み取りながら向き合っています。生徒さんにとって、講師は身近なロールモデルです。趣味の話、将来の夢、悩みなど、なんでも気軽に相談してください。きっと自分に合う講師に出会えます。

ひとことメッセージ

小学生の内容から難関大学受験レベルまで、キズキ共育塾は「もう一度勉強したい人」を全力でサポートします。不登校・中退・引きこもり・再受験。中学生・高校生・社会人。大丈夫です。私たちと一緒に学び直してみませんか？

寄せられた悩み

本人から

- ・不登校(・引きこもり・高校中退)から、大学(高校)に進学したい
- ・勉強に空白がある。遅れを取り戻して受験したい
- ・生活リズムを整えながら進路を考えたい
- ・学習だけでなく、進路や悩みの相談、コミュニケーションの練習もしたい
- ・自分に合ったペースで、一から(小学校・中学校の内容から)学び直したい

保護者から

- ・不登校(・引きこもり・高校中退)の子どもへの接し方がわからない

対象年齢

主には中学生から20歳前後の方が通われていますが、年齢制限はありません。

料金

相談:無料

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

都内自治体とは、今後も学習支援をはじめとする若者支援領域で連携を強化していきたいと考えております。

相談してみる 



LINE相談

アカウント:キズキ共育塾



電話相談

番号:0120-501-858



メール相談

アドレス:<https://kizuki.or.jp/contactform/>



来所相談

住所:〒160-0023 東京都新宿区西新宿8-2-20 井上ビル10号館 601・602号室



備考:まずはお電話・LINE・問い合わせフォームにてご相談ください

キズキ共育塾 秋葉原校

<https://kizuki.or.jp/>

分野

こころやからだの悩み / 仕事・職場の悩み / ひきこもり / 学校・学業の悩み / その他

対象地域

東京都全域

サポートの内容

メンタル面と学習面の両方を、丁寧な個別指導で徹底サポート。だから、どこからでも始められます。ゴールも自由に決められます。また、講師にも過去に苦勞を乗り越えた経験があるからこそ、生徒さん一人ひとりの悩みに寄り添い、気持ちを汲み取りながら向き合っていきます。生徒さんにとって、講師は身近なロールモデルです。趣味の話、将来の夢、悩みなど、なんでも気軽に相談してください。きっと自分に合う講師に出会えます。

ひとことメッセージ

小学生の内容から難関大学受験レベルまで、キズキ共育塾は「もう一度勉強したい人」を全力でサポートします。不登校・中退・引きこもり・再受験。中学生・高校生・社会人。大丈夫です。私たちと一緒に学び直してみませんか？

寄せられた悩み

本人から

- ・不登校(・引きこもり・高校中退)から、大学(高校)に進学したい
- ・勉強に空白がある。遅れを取り戻して受験したい
- ・生活リズムを整えながら進路を考えたい
- ・学習だけでなく、進路や悩みの相談、コミュニケーションの練習もしたい
- ・自分に合ったペースで、一から(小学校・中学校の内容から)学び直したい

保護者から

- ・不登校(・引きこもり・高校中退)の子どもへの接し方がわからない

対象年齢

主には中学生から20歳前後の方が通われていますが、年齢制限はありません。

料金

相談:無料

家族だけでの相談・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

都内自治体とは、今後も学習支援をはじめとする若者支援領域で連携を強化していきたいと考えております。

相談してみる 



LINE相談

アカウント:キズキ共育塾



電話相談

番号:0120-501-858



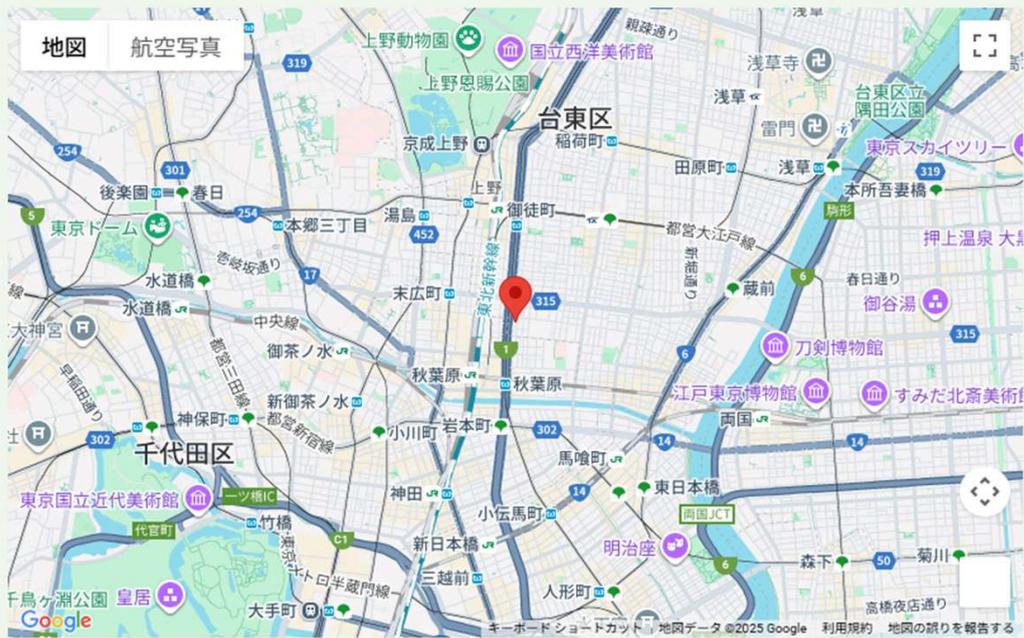
メール相談

アドレス:<https://kizuki.or.jp/contactform/>



来所相談

住所:〒110-0016 台東区台東1-10-12 台東110ビル3F



備考:まずはお電話・LINE・問い合わせフォームにてご相談ください

キズキ共育塾 三軒茶屋校

<https://kizuki.or.jp/>

分野

こころやからだの悩み / 仕事・職場の悩み / ひきこもり / 学校・学業の悩み / その他

対象地域

東京都全域

サポートの内容

メンタル面と学習面の両方を、丁寧な個別指導で徹底サポート。だから、どこからでも始められます。ゴールも自由に決められます。また、講師にも過去に苦勞を乗り越えた経験があるからこそ、生徒さん一人ひとりの悩みに寄り添い、気持ちを汲み取りながら向き合っていきます。生徒さんにとって、講師は身近なロールモデルです。趣味の話、将来の夢、悩みなど、なんでも気軽に相談してください。きっと自分に合う講師に出会えます。

ひとことメッセージ

小学生の内容から難関大学受験レベルまで、キズキ共育塾は「もう一度勉強したい人」を全力でサポートします。不登校・中退・引きこもり・再受験。中学生・高校生・社会人。大丈夫です。私たちと一緒に学び直してみませんか？

寄せられた悩み

本人から

- ・不登校(・引きこもり・高校中退)から、大学(高校)に進学したい
- ・勉強に空白がある。遅れを取り戻して受験したい
- ・生活リズムを整えながら進路を考えたい
- ・学習だけでなく、進路や悩みの相談、コミュニケーションの練習もしたい
- ・自分に合ったペースで、一から(小学校・中学校の内容から)学び直したい

保護者から

- ・不登校(・引きこもり・高校中退)の子どもへの接し方がわから

対象年齢

主には中学生から20歳前後の方が通われていますが、年齢制限はありません。

料金

相談:無料

家族だけでの相談・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

都内自治体とは、今後も学習支援をはじめとする若者支援領域で連携を強化していきたいと考えております。

相談してみる 



LINE相談

アカウント:キズキ共育塾



電話相談

番号:0120-501-858



メール相談

アドレス:<https://kizuki.or.jp/contactform/>



来所相談

住所:〒154-0011 東京都世田谷区上馬2丁目26-6 チサンマンション三軒茶屋第2 203号室



備考:まずはお電話・LINE・問い合わせフォームにてご相談ください

キズキ共育塾 代々木校

<https://kizuki.or.jp/>

分野

こころやからだの悩み / 仕事・職場の悩み / ひきこもり / 学校・学業の悩み / その他

対象地域

東京都全域

サポートの内容

メンタル面と学習面の両方を、丁寧な個別指導で徹底サポート。だから、どこからでも始められます。ゴールも自由に決められます。また、講師にも過去に苦勞を乗り越えた経験があるからこそ、生徒さん一人ひとりの悩みに寄り添い、気持ちを汲み取りながら向き合っていきます。生徒さんにとって、講師は身近なロールモデルです。趣味の話、将来の夢、悩みなど、なんでも気軽に相談してください。きっと自分に合う講師に出会えます。

ひとことメッセージ

小学生の内容から難関大学受験レベルまで、キズキ共育塾は「もう一度勉強したい人」を全力でサポートします。不登校・中退・引きこもり・再受験。中学生・高校生・社会人。大丈夫です。私たちと一緒に学び直してみませんか？

寄せられた悩み

本人から

- ・不登校(・引きこもり・高校中退)から、大学(高校)に進学したい
- ・勉強にブランクがある。遅れを取り戻して受験したい
- ・生活リズムを整えながら進路を考えたい
- ・学習だけでなく、進路や悩みの相談、コミュニケーションの練習もしたい
- ・自分に合ったペースで、一から(小学校・中学校の内容から)学び直したい

保護者から

- ・不登校(・引きこもり・高校中退)の子どもへの接し方がわから

対象年齢

主には中学生から20歳前後の方が通われていますが、年齢制限はありません。

料金

相談:無料

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

都内自治体とは、今後も学習支援をはじめとする若者支援領域で連携を強化していきたいと考えております。

相談してみる 



LINE相談

アカウント:キズキ共育塾



電話相談

番号:0120-501-858



メール相談

アドレス:<https://kizuki.or.jp/contactform/>



来所相談

住所:〒151-0051 渋谷区千駄ヶ谷5-29-7 ドルミ御苑202号



受付時間:火曜～金曜 10:00～21:00 土曜 10:00～19:00 ※毎月の休塾日を除く

備考:まずはお電話・LINE・問い合わせフォームにてご相談ください

キズキ共育塾 池袋校

<https://kizuki.or.jp/>

分野

こころやからだの悩み / 仕事・職場の悩み / ひきこもり / 学校・学業の悩み / その他

対象地域

東京都全域

サポートの内容

メンタル面と学習面の両方を、丁寧な個別指導で徹底サポート。だから、どこからでも始められます。ゴールも自由に決められます。また、講師にも過去に苦勞を乗り越えた経験があるからこそ、生徒さん一人ひとりの悩みに寄り添い、気持ちを汲み取りながら向き合っていきます。生徒さんにとって、講師は身近なロールモデルです。趣味の話、将来の夢、悩みなど、なんでも気軽に相談してください。きっと自分に合う講師に出会えます。

ひとことメッセージ

小学生の内容から難関大学受験レベルまで、キズキ共育塾は「もう一度勉強したい人」を全力でサポートします。不登校・中退・引きこもり・再受験。中学生・高校生・社会人。大丈夫です。私たちと一緒に学び直してみませんか？

寄せられた悩み

本人から

- ・不登校(・引きこもり・高校中退)から、大学(高校)に進学したい
- ・勉強にプランクがある。遅れを取り戻して受験したい
- ・生活リズムを整えながら進路を考えたい
- ・学習だけでなく、進路や悩みの相談、コミュニケーションの練習もしたい
- ・自分に合ったペースで、一から(小学校・中学校の内容から)学び直したい

保護者から

- ・不登校(・引きこもり・高校中退)の子どもへの接し方がわから

対象年齢

主には中学生から20歳前後の方が通われていますが、年齢制限はありません。

料金

相談:無料

家族だけでの相談・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

相談してみる 



LINE相談

アカウント:キズキ共育塾



電話相談

番号:0120-501-858



メール相談

アドレス:<https://kizuki.or.jp/contactform/>



来所相談

住所:〒171-0021 豊島区西池袋2-35-9 北海ビル2F



備考:まずはお電話・LINE・問い合わせフォームにてご相談ください

キズキ共育塾 吉祥寺校

<https://kizuki.or.jp/>

分野

こころやからだの悩み / 仕事・職場の悩み / ひきこもり / 学校・学業の悩み / その他

対象地域

東京都全域

サポートの内容

メンタル面と学習面の両方を、丁寧な個別指導で徹底サポート。だから、どこからでも始められます。ゴールも自由に決められます。また、講師にも過去に苦勞を乗り越えた経験があるからこそ、生徒さん一人ひとりの悩みに寄り添い、気持ちを汲み取りながら向き合っています。生徒さんにとって、講師は身近なロールモデルです。趣味の話、将来の夢、悩みなど、なんでも気軽に相談してください。きっと自分に合う講師に出会えます。

ひとことメッセージ

小学生の内容から難関大学受験レベルまで、キズキ共育塾は「もう一度勉強したい人」を全力でサポートします。不登校・中退・引きこもり・再受験。中学生・高校生・社会人。大丈夫です。私たちと一緒に学び直してみませんか？

寄せられた悩み

本人から

- ・不登校(・引きこもり・高校中退)から、大学(高校)に進学したい
- ・勉強にブランクがある。遅れを取り戻して受験したい
- ・生活リズムを整えながら進路を考えたい
- ・学習だけでなく、進路や悩みの相談、コミュニケーションの練習もしたい
- ・自分に合ったペースで、一から(小学校・中学校の内容から)学び直したい

保護者から

- ・不登校(・引きこもり・高校中退)の子どもへの接し方がわからない

対象年齢

主には中学生から20歳前後の方が通われていますが、年齢制限はありません。

料金

相談:無料

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

都内自治体とは、今後も学習支援をはじめとする若者支援領域で連携を強化していきたいと考えております。

相談してみる 



LINE相談

アカウント:キズキ共育塾



電話相談

番号:0120-501-858



メール相談

アドレス:<https://kizuki.or.jp/contactform/>



来所相談

住所:〒180-0002 武蔵野市吉祥寺東町2-18-16 中田ビル1F



備考:まずはお電話・LINE・問い合わせフォームにてご相談ください

キズキビジネスカレッジ 新宿御苑校

<https://kizuki-corp.com/kbc/>

分野

こころやかからの悩み / 仕事・職場の悩み / その他

対象地域

東京都全域

サポートの内容

「長く働き続けられる適職」に就くための、高度で専門的なスキルを学べる講座やプログラムを用意しています。どの講座も基礎から資格取得・実践レベルまで対応しているので、初学者の方でも安心です。また、多様な講座を受ける中で、自分に合ったスキルを探ることも可能です。

ひとことメッセージ

うつや発達障害などの人の就職をサポートする就労移行支援・キズキビジネスカレッジ(KBC)

KBCは、障害者総合支援法に基づく就労移行支援事業所です。

「病気や障害があり、長く働き続けられる適職に就きたい方」がKBCを多数利用中です。下記のようなお悩み・ご希望のある方は、ぜひKBCにご相談ください。

- ・ビジネスキャリアを継続・発展させたい
- ・キャリアチェンジをして新たな挑戦をしたい
- ・1から就職活動をしたい

寄せられた悩み

- ・うつや発達障害で離職して、もう一度働けるか不安...
- ・仕事が全く自分に向いていなくて辞めてしまった...
- ・何度も転職しているが、いつも「もうダメだ」ってなる...
- ・がんばっているつもりなのに、なぜかいつも怒られてばかりだった...

対象年齢

就労を希望する18歳以上65歳未満の障害者の方が対象となります(注)

注)個々の障害の程度や勘案すべき事項を踏まえ、お住まいの各地区町村にて、個別に利用の可否が判断されます。

料金

所得に応じて最低0円から利用可能です。

家族だけの相談・サポート

可能

その他

- ・就労移行支援を利用した就職までの期間は、通常約1年半かかるところ平均4か月で就職内定※
- ・就労移行支援を利用した就職率は、通常52%のところ、約83%※
- ・うつの経験者や発達障害の当事者で初任給38万円も※
- ・一般雇用枠の就職率約46%※

※当社調べ

- ・当校の他に新宿御苑校、神田校、横浜校、大阪梅田校、大阪梅田北校があります。

キズキビジネスカレッジ：<https://kizuki-corp.com/kbc/>

面談予約：<https://select-type.com/rsv/?id=WTgEfq6jQYs>

資料無料DL：<https://kizuki-corp.com/kbc/pamphletform/>

LINE：<https://kizuki-corp.com/kbc/redirect-line-kbc/>

相談してみる 



LINE相談

アカウント:キズキビジネスカレッジ新宿御苑校



電話相談

番号:03-6265-3652

受付時間:月~土曜日 10:00~17:00・新宿共通



メール相談

アドレス:<https://kizuki-corp.com/kbc/contactform/>



来所相談

住所:東京都新宿区四谷4-31 四谷TSビル1F



キズキビジネスカレッジ 新宿校

<https://kizuki-corp.com/kbc/>

分野

こころやからだの悩み / 仕事・職場の悩み / その他

対象地域

東京都全域

サポートの内容

「長く働き続けられる適職」に就くための、高度で専門的なスキルを学べる講座やプログラムを用意しています。どの講座も基礎から資格取得・実践レベルまで対応しているので、初学者の方でも安心です。また、多様な講座を受ける中で、自分に合ったスキルを探ることも可能です。

ひとことメッセージ

うつや発達障害などの人の就職をサポートする就労移行支援・キズキビジネスカレッジ(KBC)

KBCは、障害者総合支援法に基づく就労移行支援事業所です。

「病気や障害があり、長く働き続けられる適職に就きたい方」がKBCを多数利用中です。下記のようなお悩み・ご希望のある方は、ぜひKBCにご相談ください。

- ・ビジネスキャリアを継続・発展させたい
- ・キャリアチェンジをして新たな挑戦をしたい
- ・1から就職活動をしたい

寄せられた悩み

- ・うつや発達障害で離職して、もう一度働けるか不安...
- ・仕事が全く自分に向いていなくて辞めてしまった...
- ・何度も転職しているが、いつも「もうダメだ」ってなる...
- ・がんばっているつもりなのに、なぜかいつも怒られてばかりだった...

対象年齢

就労を希望する18歳以上65歳未満の障害者の方が対象となります(注)

注)個々の障害の程度や勘案すべき事項を踏まえ、お住まいの各地区町村にて、個別に利用の可否が判断されます。

料金

所得に応じて最低0円から利用可能です。

家族だけでの相談・サポート

可能

その他

- ・就労移行支援を利用した就職までの期間は、通常約1年半かかるところ平均4か月で就職内定※
- ・就労移行支援を利用した就職率は、通常52%のところ、約83%※
- ・うつの経験者や発達障害の当事者で初任給38万円も※
- ・一般雇用枠の就職率約46%※

※当社調べ

・当校の他に新宿御苑校、神田校、横浜校、大阪梅田校、大阪梅田北校があります。

キズキビジネスカレッジ：<https://kizuki-corp.com/kbc/>

面談予約：<https://select-type.com/rsv/?id=WTgEfq6jQYs>

資料無料DL：<https://kizuki-corp.com/kbc/pamphletform/>

LINE：<https://kizuki-corp.com/kbc/redirect-line-kbc/>

相談してみる 



LINE相談

アカウント:キズキビジネスカレッジ新宿校



電話相談

番号:03-6265-3652

受付時間:月~土曜日 10:00~17:00・新宿共通



メール相談

アドレス:<https://kizuki-corp.com/kbc/contactform/>



来所相談

住所:東京都新宿区新宿5-10-14 新宿NTビル4F



キズキビジネスカレッジ 神田校

<https://kizuki-corp.com/kbc/>

分野

こころやからだの悩み / 仕事・職場の悩み / その他

対象地域

東京都全域

サポートの内容

「長く働き続けられる適職」に就くための、高度で専門的なスキルを学べる講座やプログラムを用意しています。どの講座も基礎から資格取得・実践レベルまで対応しているので、初学者の方でも安心です。また、多様な講座を受ける中で、自分に合ったスキルを探ることも可能です。

ひとことメッセージ

うつや発達障害などの人の就職をサポートする就労移行支援・キズキビジネスカレッジ(KBC)

KBCは、障害者総合支援法に基づく就労移行支援事業所です。

「病気や障害があり、長く働き続けられる適職に就きたい方」がKBCを多数利用中です。下記のようなお悩み・ご希望のある方は、ぜひKBCにご相談ください。

- ・ビジネスキャリアを継続・発展させたい
- ・キャリアチェンジをして新たな挑戦をしたい
- ・1から就職活動をしたい

寄せられた悩み

- ・うつや発達障害で離職して、もう一度働けるか不安...
- ・仕事が全く自分に向いていなくて辞めてしまった...
- ・何度も転職しているが、いつも「もうダメだ」ってなる...
- ・がんばっているつもりなのに、なぜかいつも怒られてばかりだった...

対象年齢

就労を希望する18歳以上65歳未満の障害者の方が対象となります(注)

注)個々の障害の程度や勘案すべき事項を踏まえ、お住まいの各地区町村にて、個別に利用の可否が判断されます。

料金

所得に応じて最低0円から利用可能です。

家族だけの相談・サポート

可能

その他

- ・就労移行支援を利用した就職までの期間は、通常約1年半かかるところ平均4か月で就職内定※
 - ・就労移行支援を利用した就職率は、通常52%のところ、約83%※
 - ・うつの経験者や発達障害の当事者で初任給38万円も※
 - ・一般雇用枠の就職率約46%※
- ※当社調べ
- ・当校の他に新宿御苑校、神田校、横浜校、大阪梅田校、大阪梅田北校があります。

キズキビジネスカレッジ: <https://kizuki-corp.com/kbc/>

面談予約: <https://select-type.com/rsv/?id=WTgEfq6jQYs>

資料無料DL: <https://kizuki-corp.com/kbc/pamphletform/>

LINE: <https://kizuki-corp.com/kbc/redirect-line-kbc/>

NPO法人CNSネットワーク協議会

<http://hidamari.cns-net.or.jp/>



分野

孤独感や孤立、寂しさ / 心身からの悩み / 仕事・職場の悩み / ひきこもり / 家庭・家族・パートナーの悩み

対象地域

東京都全域

サポートの内容

ひきこもり・不登校をはじめ、うつや不安、人と接するのが苦手といった様々な心身の悩みや問題を抱えている人のための居場所(フリースペース)です。認知行動療法やSSTなどの居場所プログラムを行っています。また、個別でお話をうかがう心理カウンセリング、家族会などの家族支援を行っています。

※左の写真は家族会開催の様子です。

ひとことメッセージ

居場所(フリースペース)はいくつか存在するものの、医療スタッフが支援を行っている居場所は少ないのが現状です。ひきこもり・不登校をはじめ、不安な気持ちを抱えていたり、人と接するのが苦手という方の中には、医療的な視点からのアプローチが必要な方もいらっしゃいます。医療機関ではないところで、医療的な視点を持ち、「その人らしく生きること」をお手伝いする場所、そんな場所が「ほっといい場所ひだまり」です。

寄せられた悩み

- ・スーパーやコンビニには行けるが、その他の場所には行けない。外出する気が起きず、ほぼ家の中で過ごす。
- ・働いても人間関係でうまくいかず、すぐに辞めてしまう。
- ・うまくいかなさげどこからくるのか、振り返りたい。
- ・発達障害(もしくはその傾向がある)の子供が生きづらさを感じている。どこかつながれるところを探している。

対象年齢

年齢制限はありません。

料金

居場所利用料(月額)

- ・入会金(事前面談込)20,000円
- ・週1回(月4回) 月額12,000円
- ・フリーコース 月額25,000円

カウンセリング利用料

- ・初回相談(50分/90分) 10000円/15000円
- ・継続相談(50分) 会員6000円/非会員10000円

家族会 3,000円/回

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

家族会は月1回～開催しています！またご家族のご相談も受け付けております。ぜひご相談ください。

相談してみる 



電話相談

番号:03-5413-6661

受付時間:平日9:30~18:30 (祝日、年末年始、その他当会所定の休日を除く)



メール相談

アドレス:query@cns-net.or.jp



来所相談

住所:〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷4-26-11 代々木TH&Cビル5階



受付時間:平日9:30~18:30 (祝日、年末年始、その他当会所定の休日を除く)

NPO法人ピアサポートネットしづや

<https://peersupport.jp/>

分野

孤独感や孤立、寂しさ / 心身からの悩み / 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

サポートの内容

相談は職員が行います。趣味や興味、関心事などをお聞きし、兄弟的な斜めの関係でかかわるピアサポーターと顔合わせをし1対1で活動を行います。

相談(メール、電話、来所)/訪問/外出同行/居場所・フリースペース/社会参加/学習/家族支援

ひとことメッセージ

たらい回しにはしません。悩み、困り事、なんとなく感じる漠然とした不安や怖さなど、言葉にできないイライラやモヤモヤ、あなたの気持ちをお知らせください。

寄せられた悩み

・中高一貫校に合格しましたが、1学期から不登校気味になり、今は学校に行けていません。高校にあがれるか、心配です。

・最近大学から連絡があり、学校に行っていないことがわかりました、どうしましょう？

・子どもとの会話がありません。どうしたらいいのでしょうか？

対象年齢

15歳以上の本人とその家族

料金

事前相談無料、相談(1回)3,000円、年間登録料10,000円/訪問(1回)6,000円、交通費実費/居場所・フリースペース、社会参加(※)(月)5,000円/学習・外出同行(1回)3,000円

(※)ピアサポーター付き1回3,000円、2回5,000円

家族だけでの相談・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

相談してみる 



電話相談

番号:03-6459-3848

受付時間:10:00~17:00

備考:月曜から金曜まで(祝日、夏季休暇、年末年始除く)



メール相談

アドレス:info@peersupport.jp

受付時間:24時間受付



来所相談

住所:〒150-0013 渋谷区恵比寿4-7-6 KTビル201



受付時間:まずは、電話、メールにてご相談ください。

備考:完全予約制(土、日、祝日、夏季休暇、年末年始は休み)



24時間受付可能なもの

メール相談

特定非営利活動法人BONDプロジェクト

<https://bondproject.jp>



分野

若者ケアラー・ヤングケアラー / 孤独感や孤立、寂しさ / と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

対象地域

東京都全域

サポートの内容

- ・相談(LINE相談、メール相談、電話相談、面談)
 - ・病院や専門機関等への同行
 - ・シェルターの運営
 - ・女の子たちのための昼間の居場所の運営など。
- まずはLINE相談やメール相談でお話を聞かせてください。

ひとことメッセージ

10代20代の女の子たちの話や悩みを聞かせてもらっています。メンタルのこと、家族のこと、学校のこと、自傷行為、家出、パパ活、人間関係、生活に困っている、居場所がない、言葉にならない思いなど。どんなことでも大丈夫だよ。よかったらお話聞かせてね。

みんなの声

10代20代の女の子たちからの声が届いています。

寄せられた悩み

死にたい、消えたいなどの気持ち、依存症やトラウマ、虐待やDVを含む家族の問題、家出、対人関係の悩み、パパ活、望まない妊娠など、さまざまな悩みが届いています。

対象年齢

10代20代女性

料金

相談料はかかりません。

相談してみる



LINE相談

アカウント:10代20代の女子専用LINE

受付時間:月、金、土曜16.30~22.00(受付は21.30まで)



電話相談

番号:080-9501-5220

受付時間:月、木曜16:00~19:00

備考:非通知は受けていないので番号を通知してください。



メール相談

アドレス:hear@bondproject.jp

受付時間:受付は24時間



来所相談

住所:東京都内

受付時間:月、木、金曜11:00~19:00

土、日曜11:00~18:30

備考:まずはLINE相談にご連絡ください。来所相談の場所を案内します。



24時間受付可能なもの

メール相談

NPO法人まひろ

<https://mahiro.or.jp/area1/>

分野

こころやからだの悩み / 仕事・職場の悩み / ひきこもり / その他

対象地域

東京都全域

サポートの内容

フリースペース(居場所)のエリアワン

開所日時: 月・水・木曜 10:00~15:00(祝日、お盆、年末年始を除く)

活動内容

- ・ラジオ体操、各種ゲーム、映画鑑賞、外出イベント、季節のイベントなどのプログラムやSST
- ・パソコン、自習、クラフトワーク、ぬり絵、読書などを各自が自由に行うフリータイム

- プログラムはすべて参加自由です。
- 利用頻度、来所する時間、途中入退室、帰る時間はすべて自由です。
- 同時にご利用いただける人数が最大6名程度のアットホームな規模です。
- 不安なこと等がある場合はスタッフに相談してください。
- 社会福祉士、精神保健福祉士などの資格を持つスタッフが中心になって運営しています。

ひとことメッセージ

日中活動の場を必要としている方に向けて、相談もできるフリースペースを提供しています。世田谷区で月・水・木曜日に開所しています。この他に、個別面談【相談のみを希望したいご本人やご家族向け】トモカツ【大人の遠足、料理サークルなどのイベントを月に2回開催】SST【月1回、グループで行うプログラム】などを行っています。詳しくはホームページをご覧ください。<https://mahiro.or.jp/area1/>

寄せられた悩み

- ・生活リズムを整えたい。
- ・ひきこもりに近い状態にあって、生活を変えるきっかけがほしい。
- ・いつもとは違う誰かと話せる場所がほしい。
- ・休職/離職していて、体力面や対人面に不安がある。
- ・マイペースに自習ができて、かつ、有資格のスタッフがいて安心できる場所がほしい。
- ・いざとなったら将来について相談もできる居場所がほしい。

対象年齢

概ね18才以上の方

(性別、国籍、障害の有無を問わずご利用いただけます)

料金

フリースペース利用料 2,000円/回(ご利用回数1~4回の月)

フリースペース利用料 1,600円/回(ご利用回数5回以上の月)

例: 6日ご利用の月は9,600円

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

個別面談(3,000円/60分)のみのご利用が可能です。お気軽にお問い合わせください。

相談してみる 



電話相談

番号:070-5552-5803

受付時間:平日 9:00-17:00



メール相談

アドレス:<http://mahiro.or.jp/contact-a1/>

受付時間:いつでも



来所相談

住所:〒158-0083 世田谷区奥沢3-31-4 W.OKUSAWA3F



受付時間:平日 9:00-17:00

特定非営利活動法人さらプロジェクト 就労移行支援事業所さら就労塾@ぽれぽれ

<https://sarapore.jp/>

分野

若者ケアラー・ヤングケアラー / ころやからだの悩み / 仕事・職場の悩み / ひきこもり

対象地域

千代田区 / 中央区 / 港区 / 新宿区 / 文京区 / 台東区 / 墨田区 / 江東区 / 品川区 / 目黒区 / 大田区 / 世田谷区 / 渋谷区 / 中野区 / 杉並区 / 豊島区 / 北区 / 荒川区 / 板橋区 / 練馬区 / 足立区 / 葛飾区 / 江戸川区

サポートの内容

2007年から就労移行支援事業所の運営を通じて、企業で働くための職業訓練と就労支援を行ってきました。特に「職場でどのようにパソコンを使うのか?」「仕事をする上での考え方」「職場のコミュニケーションスキル」を身に着けていただくプログラムが特徴です。

ひとことメッセージ

新宿区で「あんだんて構成団体」として若者支援に取り組んでいます。皆さんが「働く」ことに向けて一歩を踏み出すお手伝いをしています。

寄せられた悩み

- ・同年代は幼少期からのいじめが原因で苦手なため、会社説明会のように同年代がたくさん集まっているところに行くことができず就活が進まない。
- ・自分の意見をきちんと相手に伝えるように主張できない
- ・応募職種に強いこだわりがありなかなか内定がとれない
- ・知らない間に嫌われている。原因はわからない。

対象年齢

16歳から概ね34歳までの若者、その家族

料金

無料

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

相談してみる 



電話相談

番号:03-5944-9171

受付時間:9:00~17:00 月曜日から金曜日まで

備考:まずはお電話いただくか、HPをご確認ください。



来所相談

住所:〒171-0022 東京都豊島区南池袋2-30-7 サトービル2F



一般社団法人SCSカウンセリング研究所

<http://www.scsself.com/>

分野

ひきこもり

対象地域

東京都全域

サポートの内容

講座、カウンセリング、居場所

不登校、ひきこもりを持つ親のカウンセリング講座

青年達へのコミュニケーション、就労支援

ひとことメッセージ

親子関係の再構築を目指し、その変化により、本人の変化を導きます。

寄せられた悩み

長期化、暴力化した不登校、ひきこもり

対象年齢

制限なし

料金

入会金、年会費、月会費、居場所利用料

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

最初はまず親から

相談してみる 



電話相談

番号:03-3918-0655

受付時間:10:00~18:00

備考:電話、メールにてお問合せ下さい。



メール相談

アドレス:oyasodachi@scsself.com

備考:電話、メールにてお問合せ下さい。



来所相談

住所:〒170-0002 豊島区巣鴨3-4-4



受付時間:10:00~18:00

NPO法人サンカクシャ

<https://www.sankakusha.or.jp/>



分野

若者ケアラー・ヤングケアラー / 孤独感や孤立、寂しさ / 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 / その他

対象地域

東京都全域

サポートの内容

学校や家以外に居場所がほしい、外で働くのが怖い、人間関係に悩みバイトや仕事が続かない、親に頼れず生活や仕事が不安定、といった悩みを抱える若者をサポートしています。

自由に過ごせる居場所の運営や、地域や企業の大人との交流会、「働く」を体験できる機会や個別相談、居住支援などを実施しています。

★若ぼた+で、動画付きの記事で紹介しています。ぜひご覧ください。★

～どんな若者にも頼れる人がいる社会～

特定非営利活動法人サンカクシャ

<https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/column/introduction.php?id=1>

ひとことメッセージ

NPO法人サンカクシャは、一人ひとりの状況に寄り添いながら、若者が居場所の中で安心して過ごせる場を確保し、自分の将来について考えるきっかけを得られるよう活動しています。自分のことを応援してくれ、社会の当たり前に関わり過ぎない大人と出会い、働いてみる経験などを重ねながら自信をつけて、自分の道を進んでいけるサポートをしています。

寄せられた悩み

家にいたくないが行く場所がないという相談に対して、開放している居場所やシェアハウスを案内。

対象年齢

15歳から概ね25歳までの若者

料金

居場所の利用無料 / 住まいの利用は家賃負担あり

※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。

相談してみる 



LINE相談

アカウント:サンカクチャンネル

受付時間:スタッフの稼働時間による

備考:対面による初回面談に向けた日程の調整が主



オンライン相談

URL:https://www.tiktok.com/@sankaku_soudan

受付時間:配信タイミングによる

備考:TikTok 配信中にコメント欄読み上げのかたちで実施



電話相談

番号:03-6905-8287

受付時間:10:00-19:00

備考:月曜日から土曜日まで(年末年始を除く)(こちらの番号は受付がご用件とご連絡先を最初にお伺いしております。エリアや年代、ご用件別に、担当スタッフからご連絡先に折り返しいたします。)



メール相談

アドレス:staff@sankakusha.or.jp

受付時間:24時間受付

備考:返信はスタッフの稼働時間による。



来所相談

住所:〒170-0012 東京都豊島区上池袋4-35-12 3階



受付時間:まずは、電話、メールにてご相談ください。

備考:完全予約制(日、年末年始は休み)

特定非営利活動法人だーちゃらぼ

<https://freeschooldacha.amebaownd.com/>



だーちゃらぼ

分野

孤独感や孤立、寂しさ / ころやからだの悩み / ひきこもり / 学校・学業の悩み

対象地域

豊島区

サポートの内容

だーちゃらぼは臨床心理士・公認心理師資格を有したスタッフが中心となり設立した団体。不登校や発達障害を抱えた子ども達に対して「フリースクールだーちゃ」や「だちゃカフェ」の運営などを行っています。また地域の方々も参加できる「イベント」や、子ども支援をおこなっている団体への「コンサルテーション」もおこなっています。

ひとことメッセージ

「だーちゃ」は別荘という意味。

子ども達がのびのびと心のエネルギーを蓄えられる居場所にしたいという想いから名づけました。

現在、不登校生の数は30万人と年々増加しています。子どもたちにうれしい・たのしい・よかったと感じてもらうことで、人生を自由に歩む力を育みたいと思い、子ども支援専門の心理士らが活動しています。

寄せられた悩み

学校に行くのがつらい。

家から外に出るのがこわい。

子どもにぴったりの居場所を探している。

対象年齢

子ども

料金

フリースクール:説明会にてお伝えしております。

だちゃカフェ:無料で利用できます。

家族だけの相談・サポート

可能

相談してみる



その他の相談

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe4rOeNaYC-JQQpq7aTot4Qx1E0xbkCjQlxJoLysKu9Wu4qWw/viewform>



24時間受付可能なもの

その他の相談

NPO法人豊島子どもWAKUWAKUネットワーク

<https://toshimawakuwaku.com/>

分野

若者ケアラー・ヤングケアラー / 孤独感や孤立、寂しさ / 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

対象地域

豊島区

サポートの内容

子ども食堂や無料学習支援、フードサポートのご案内ができます。
すまいや仕事の相談にもなります。

ひとことメッセージ

豊島区にお住まいの子どもと家庭を対象にしています。お話をお聴きします。地域住民主体のNPOです。

寄せられた悩み

高校中退してしまった子どもの相談にのり、別の高校に入学するまでをサポートしました。

対象年齢

小学生から高校生

料金

無料

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

相談してみる 



メール相談

アドレス: info@toshimawakuwaku.com

受付時間: いつでも



来所相談

住所: 東京都豊島区池袋三丁目52番21号



NPO法人ピッコラーレ 「にんしんSOS東京」

<https://nsost.jp/>



分野

家庭・家族・パートナーの悩み / その他

対象地域

東京都全域

サポートの内容

「妊娠したかも」「避妊に失敗した」「妊娠してるけどどうしたらいいかわからない」など、にんしんにまつわる「困った」「どうしよう」の相談に、医療・福祉系国家資格保持者等で構成された相談チームが相談にのり、必要に応じて面談を実施、医療機関・行政等関係機関への同行支援も行なっています。また、安心・安全な居所のない妊婦のための宿泊可能な居場所「びさら」も運営。電話相談／メール相談／同行支援

ひとことメッセージ

妊娠葛藤相談窓口「にんしんSOS東京」は、「生理がこない」「妊娠してしまったかも」「妊娠してるけどどうしていいかわからない」など「にんしん」にまつわる全ての「こまった」「どうしよう」の相談を受けつけています。相談は無料で全国どこからでもご相談いただけます。また必要に応じて、面会・同行支援、関係機関や協力団体への紹介も行なっています。秘密は守ります。匿名でのご相談もOK。一人で抱え込まず、安心してまずはご相談ください。

寄せられた悩み

「お腹が大きくなってきて、多分もう手術できないと思う。相手はわかりません。誰にも相談できない。毎日死にたい気持ちです」「2ヶ月生理が来ていません。検査薬を試したほうがいいですか？親には絶対にいえません。」「妊娠したかも」「避妊に失敗した」「妊娠検査薬で陽性がでた」「妊娠していると思うがまだ病院に行けていない」「親や周りに妊娠を知られたくない」「お金がなくて病院にいけない」など

対象年齢

年齢制限はないが、10代20代からの相談が多い。

料金

妊娠葛藤相談窓口「にんしんSOS東京」：相談は無料

※「にんしんSOS東京」への電話相談は、30円で何分でもお話しができます。

※Wi-Fi環境があれば、無料で通話ができるアプリもHPに搭載しています。

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

本人からの相談が基本。(ただし、家族からの相談が入っても対応しています)

その他

【相談窓口(にんしんSOS東京)】

Tel:03-4285-9870(無料通話アプリもHPに搭載しています)、

メール:<https://nsost.jp/contact/>

(こちらのフォームからご相談ください)

【相談以外のお問い合わせ】

ピッコラーレ事務局 050-3134-4479

メール:<https://piccolare.org/contact/form/>

(こちらのフォームからお問い合わせください)



チャット相談

URL: <https://nsost.sodan.chai/>

受付時間: 毎週月・水曜 20時~22時 土曜 13時~15時 または 20時~22時



電話相談

番号: 03-4285-9870

受付時間: 16:00~23:00

備考: 年中無休



メール相談

アドレス: <https://nsost.jp/contact/>

受付時間: 年中無休、24時間受付

備考: 48時間以内には返信



来所相談

住所: まずは電話またはメールにてご相談ください。

受付時間: まずは電話またはメールにてご相談ください。

備考: 必要に合わせて、病院や行政の窓口などに同行する支援を行なっています。



24時間受付可能なもの

メール相談

わたカフェ（公益財団法人プラン・インターナショナル・ジャパン）

<https://www.watacafe.jp/>



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

サポートの内容

15才から24才の女の子の安心・安全な居場所の提供。飲みもの、おやつ、軽食、Wi-Fi・電源、生理用品など、無料で提供しています。PC利用もできます。

また、身体のこと、家族・友だち・恋人とのこと、勉強や進路、気になることをなんでも相談できます。ソーシャルワーカー、心理士、助産師がいます。

★若ぼた+で、動画付きの記事で紹介しています。ぜひご覧ください。★

～わたしが“わたし”でいられるカフェ。～

わたカフェ(公益財団法人プラン・インターナショナル・ジャパン)

https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/column/introduction_hp?id=8

ひとことメッセージ

ふわふわとつつみこんでくれる「わた」のようなカフェがここにはあります。おやつを食べながらおしゃべりしてもいいし、ソファでひとりでぼーっとしてもいい。ネット、ゲーム、勉強、読書。なにもしなくたっていい。飲みものがあるとおやつがある、話せるひともある。友だちと一緒にでも、ひとりで。ずっといてもいいし、すぐ帰ってもいい。飲みものも、おやつも、Wi-Fiも充電も無料です。

寄せられた悩み

「なんだか不安」「さみしい」「誰かと話したい」「友だちやパートナー、家族、同僚とうまくいっていない」「奨学金ってどうやってもらえるの?」「SNSで嫌な目があった」「性被害を受けた」「妊娠したかも」「死にたい」「虐待を受けている」「家出した」「生理の悩み」「性について」「お金の悩み」「就活の悩み」

対象年齢

中学校卒業以上の15～24歳の女性

料金

無料

家族向けサポートの概要・料金

本人のみ。

相談してみる 



チャット相談

URL: <https://www.watacafe.jp/chat/>

受付時間: 月・火・水・木 14:00~18:00

備考: 利用登録せず、匿名で利用できます。



来所相談

住所: 東京都豊島区東池袋2-60-3 グレイスロータリービル1F



受付時間: 月・火・木・金 13:00~19:00

備考: 初回利用時には、身分証明書をお持ちください。定員数があるため、予約をお勧めします。最新情報はホームページやX(旧Twitter)

でご確認ください。 https://x.com/watacafe_jp

社会福祉法人やまて福祉会【バナナボート】

<https://www.yamate-fukushi.org/bananaboat/>

分野

ひきこもり

対象地域

東京都全域

サポートの内容

都内在住で生活や将来のことで悩みを持たれている本人や家族の方からの来所相談、訪問相談、電話相談、メールでの相談を行っています。相談の内容に応じて対応方法を一緒に考え、各種専門機関との連携もいたします。誰でも相談できる居場所を開設しています。

ひとことメッセージ

大切なのは他人と比較することや誰かからの圧力ではなく、自分の意思。自主性を最大限尊重することで秘められた可能性を見つけ出し、今までの生きづらさから解放されることが重要です。

バナナボートは自由に思考し、喜怒哀楽を感じながら思いきり表現できる安全地帯。

寄せられた悩み

ライフプラン/キャリアプラン/生活家計相談/住まい相談/就労相談

対象年齢

義務教育終了後の15歳以上。

料金

居場所利用料+相談料→1ヶ月3000円。

個別相談料→初回無料。

月初の相談料5000円、同月の相談料1回3000円

家族だけでの相談・サポート

可能

家族向けサポートの概要・料金

可能です。お気軽にご連絡ください。

その他

首都圏内の出張相談も行っています。

お気軽にご相談ください。

相談してみる 



電話相談

番号:03-5962-0107

受付時間:10:00~17:00



メール相談

アドレス:bananaboat@yamate-fukushi.org

受付時間:随時



来所相談

住所:東京都 豊島区 南池袋2-41-12(1階)



受付時間:毎週火、水、金曜日 13:00~18:00

備考:事前に電話、メールにてご予約願います。

NPO法人楽の会リーラ

<http://rakukai.com/>

分野

ひきこもり

対象地域

東京都全域

サポートの内容

- ・相談:電話相談(毎週実施 火曜、木曜の13時～17時 03-5944-5720)、個別カウンセリング、グループ相談会(毎月5回実施)、親の学習会(毎月第2、4火曜の18時10分～20時40分)、訪問支援、等随時実施。
- ・カフェ:毎週水曜、金曜、日曜(不定期)の13時～17時開催。
- ・月例会:毎月1回講演会、対話交流会を実施。
- ・地域家族会連絡協議会事務局:家族会の立ち上げ、運営支援等。

ひとことメッセージ

支えあいの精神に基づいて、家族会(ひきこもり本人を含む)としてお互いに助け合い、励まし合い、そして専門のカウンセラー、ピアサポーターのサポートによりひきこもりからの回復を目指しています。「働いて自活する」という点に限定した生き方ではなく、「自分らしい、望む生き方」をともに考えて、地域家族会と地域資源との連携により、家族まるごと支える活動を目指しています。

寄せられた悩み

本人からは、「親がひきこもり本人のことをわかってくれない」が多く見られます。家族(親)からは、「親なき後が心配で、何とか社会に係ってほしい」及び世間体が気になる等多く寄せられています。

対象年齢

年齢は問いません。

料金

家族会員:入会金1,000円、年会費5,000円 他に各支援プログラム利用料が必要です。

例:グループ相談会3,000円(会員のみ)、親の学習会1,500円(会員)、個別カウンセリング8,000円/時間、月例会1,000円、カフェ菓子:コーヒー等250円～

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

家族会であることから、相談の90%以上は家族からなっています。専門のカウンセラーとKHJ等の認定ピアサポーターとの連携で支援します。

相談してみる 



電話相談

番号:03-5944-5730

受付時間:コロナ禍では、当分の間水曜日、金曜日の各13時~17時



メール相談

アドレス:info@rakukai.com



来所相談

住所:〒170-0002 豊島区巣鴨3-16-12 巣鴨GMビル202号室



受付時間:13時~17時(水曜、金曜)

NPO法人グッド

<http://www.good.or.jp/>



分野

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 / 学校・学業の悩み

対象地域

東京都全域

サポートの内容

- ・ボランティア・ワークキャンプ(2泊3日～2週間の合宿型ボランティア。国内・海外で実施)
- ・通所型ボランティア体験プログラム
- ・共同生活寮

ひとことメッセージ

不登校やひきこもり状態にある若者を含む、全ての若者を対象にしたきっかけづくりの活動を続けています。主な活動は、国内外で実施しているボランティア・ワークキャンプ。海外では、スリランカでホームステイをしながら道路づくり、モンゴルで施設修復&ゲルステイ、国内では牧場作業や農作業を行うプログラムを行っています。その他、池袋駅にほど近い事務所では、ひきこもり等の若者を対象とした通所型のプログラムや自立支援の生活寮の運営も行っています。

みんなの声

- ・昔からグループの会話の中に入るのが苦手だったけど、作業をしながらだと会話も弾みます。みんなと話すのが楽しくなってきました。
- ・初めはスタッフがついてくれたから安心して活動ができました。徐々に仲間と一緒に作業するようになって、人に慣れることができました。

寄せられた悩み

- ・不登校、ひきこもり
- ・学校に居場所がない
- ・心を許せる友だちがいない
- ・対人関係に苦手意識がある
- ・一歩踏み出したいが、どうしたらいいかわからない

対象年齢

10代後半～20代後半の若者(高校生年次以上が中心ですが、過去には中学生も参加しています)

料金

・ボランティア・ワークキャンプ

国内: 19,800～39,800円(交通費別)

海外: 120,000円(渡航費別)

・共同生活寮・通所型プログラムについては、個別説明会でご案内します。

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

本人の参加を目指す方向の初回面談・説明会(オンライン対応可)は、ご家族のみでいらしていただくことも可能です。初回相談は無料です。



電話相談

番号:03-3973-1631

受付時間:9:00~18:00 土日祝は、13:00~18:00



メール相談

アドレス:info@good.or.jp



来所相談

住所:〒173-0034 板橋区幸町 40-1



受付時間:10:00~18:00

備考:HPの「資料請求・説明会」より、事前に必ずお申込下さい。

特定非営利活動法人東京ソテリア

<https://soteria.jp/>



分野

若者ケアラー・ヤングケアラー / 孤独感や孤立、寂しさ / と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

対象地域

新宿区 / 文京区 / 江東区 / 葛飾区 / 江戸川区

サポートの内容

相談・・・主に都内の小学生、中学生、高校生に対して、電話やメール、LINE、対面での相談支援
家事ヘルパー派遣・・・主に都内の未就学児、小学生、中学生、高校生に対して、江戸川区新小岩エリアを中心に実施
サロン・・・毎週月曜日 17時～19時に、食事を一緒にとったり、音楽や絵画など好きな活動を安心してできる場所です。グループの中で同じ体験をもつ仲間と知り合い、話したいときに話せる場所です。学習支援もおこないます。

ひとことメッセージ

20代～70代まで多種多様なスタッフがお待ちしております。まずはご連絡ください。

みんなの声

友達が初めてできた！
ご飯がおいしい！

寄せられた悩み

家族の健康の心配(特にこころ)
パートナーの相談

対象年齢

未就学児～30代

料金

無料

家族だけでの相談・サポート

可能

家族向けサポートの概要・料金

子育てやこころの健康に関する相談全般
無料



LINE相談

アカウント: @641klbgi

受付時間: 水曜日、金曜日、日曜日

16:00-22:00



電話相談

番号: 03-5664-6070

受付時間: 月・木 10:45~19:00

火・金・日 10:45~17:00



メール相談

アドレス: yc@soteria.jp

受付時間: いつでも



来所相談

住所: 東京都江戸川区春江町2-41-8 地域活動支援センターはるえ野



受付時間: 月・木 10:45~19:00

火・金・日 10:45~17:00



訪問相談

受付時間: 月・木 10:45~19:00

火・金・日 10:45~17:00



24時間受付可能なもの

メール相談

NPO法人育て上げネット

<https://www.sodateage.net/>



分野

若者ケアラー・ヤングケアラー / 孤独感や孤立、寂しさ / 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

対象地域

東京都全域

サポートの内容

スタッフと相談をしながらそれぞれに合わせたプログラムをオーダーメイドで実施する「プレップ」、働く基礎をつくるための「ジョブトレ」のほか、スマホやパソコンから入れるオンライン支援「アトオシ・オンライン」、就職氷河期世代向けの「シャフト・プログラム」などを実施しています。

その他、保護者向けの相談支援「結」や、小中高生の学習支援プログラム「まなびタス」も展開しています。

ひとことメッセージ

働くための基礎をつくるための仕事体験や個別での相談、就職活動のサポートなどお悩みに応じて複数のプログラムをご用意しています。「何から始めたらいいのかわからない」「前に進みたいけど不安」「集団やコミュニケーションが苦手」という方でも、ご自身のできる所から一歩ずつ、自分のペースで進んでいくことができます。まずはお気軽にお問い合わせください。

寄せられた悩み

- ・働きたいけど働く自信がない。向いていることも分からず何から始めたらいいのかわからない。
- ・大学を中退したけどこれからどんな選択肢があるのかわからない。
- ・集団やコミュニケーションが苦手。慣れていきたいとは思っているけどいきなり集団活動に入るのは怖い。
- ・フルタイムで会社に通うということが難しい。在宅でできる仕事など自分に合った生き方を見つけたい。

対象年齢

概ね15～39歳の若者、氷河期世代の支援を行う事業の場合は40代も可

料金

プレップ ¥33,000/8回

ジョブトレ ¥66,000/月(体験無料)

あなたと家族のアドバイザー「結」 ¥4,500~(相談1回あたり・初回無料)

※ご状況により費用の減額・免除のご相談が可能です。

家族だけでの相談・サポート

可能

家族向けサポートの概要・料金

あなたと家族のアドバイザー「結」 ¥4,500~(相談1回あたり・初回無料)

各事業での保護者相談(原則無料)



LINE相談

アカウント: フォロータイズ

備考: ビデオ通話でのコンシェルジュ相談のみ受け付けております



オンライン相談

URL: <https://atooshi.online/>

受付時間: 11:00~16:00ごろ(応相談)

備考: スマホ・PCいずれからもOK、ビデオオフで構いません



電話相談

番号: 042-527-6051

受付時間: 10:00~17:00(日曜・祝日を除く)

備考: 原則行っておりませんが、どのプログラムを利用したらよいかわからない、チラシを見て詳細を聞きたいなどご要望をお聞かせください。



メール相談

アドレス: ホームページからお問い合わせください

受付時間: 24時間受け付けております。お返事は日中にお返しします。

備考: URL: <https://www.sodateage.net/forms/>



来所相談

住所: 〒190-0011 東京都立川市高松町2-9-22 生活館ビル1F



受付時間: 10:00~17:00(日曜・祝日を除く)

備考: 事前予約制・どの支援プログラムが適しているか確認しますので必ず電話またはWEBサイトの問い合わせからご一報ください。飛び込みでいらっしゃった場合、スタッフが不在の際には改めて面会の予定を設定する場合があります。



訪問相談

備考: ご家族・ご本人の理解を得られた場合に実施します。事情に応じて検討しますので、まずはお問い合わせください。



24時間受付可能なもの

LINE相談 / オンライン相談

NPO法人文化学習協同ネットワーク

<https://www.npobunka-musashinoss.net/>

分野

仕事・職場の悩み / ひきこもり / 学校・学業の悩み

対象地域

東京都全域

サポートの内容

個別相談を入口とし、進路に悩む若者が、居場所でのプログラム、社会体験活動や働く現場での活動を通して、仲間や仕事と出会っていき、模索しながらゆるやかに社会につながっていきけるよう支援を行っています。

・来所相談

ひとことメッセージ

人とのつながりや「次のステップ」への手がかりを求めている若者の自立に向けたプロセスを応援します。まずはお電話でお気軽にご連絡ください。

寄せられた悩み

- ・なかなか就労への一歩が踏み出せない若者本人の相談
- ・進路模索の場、特に居場所での活動から始めたいと思ってる方の相談。
- ・長期にひきこもっている、本人のためのご家族面談

対象年齢

15歳から49歳までの若者とその家族

料金

無料

※ただし、交通費やテキスト代などの実費は相談者のご負担となります。

家族だけでの相談・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



LINE相談

アカウント: @966cmeew

受付時間: 随時

備考: 来所相談の予約のみ



電話相談

番号: 0422-70-5067

受付時間: 10:00~18:00

備考: 来所相談の予約のみ



メール相談

アドレス: musashinoys@npobunka.net

受付時間: 随時

備考: 来所相談の予約のみ



来所相談

住所: 〒180-0005 武蔵野市御殿山1-6-8 ムサシヤビル1F



受付時間: 10:00~18:00

備考: 要予約

ユースメンタルサポートColor

<https://www.sudachi-kai.or.jp/symphony/>

ユースメンタルサポート

分野

こころやからだの悩み / 仕事・職場の悩み / ひきこもり / 学校・学業の悩み

対象地域

東京都全域

サポートの内容

公認心理師、精神保健福祉士などのこころの専門家が、社会生活が難しくなっていたり、次の一歩が踏み出せないでいたりする方のお手伝いをします。Colorは安心できる「居場所」であり、生活のことから学業、就労、体調のことまで話せる相談先であり、共通する悩みをもつ仲間と出会える交流の場です。



ひとことメッセージ

「ユースメンタルサポートColor」は、こころの不調や不具合を感じられている(発達障害も含む)10～20代の方たちを対象とした福祉サービス(自立訓練(生活訓練))の相談・支援機関です。社会生活が難しくなっていたり、次の一歩が踏み出せないでいるあなたのお手伝いをします。

みんなの声

- ◆ 通う場所ができたので家に引きこもる日が減って身体の調子がよくなってきた。(Tさん・21歳男性)
- ◆ 自分のペースで通いはじめることができ、少しずつ生活リズムがついてきた。(Mさん・23歳女性)
- ◆ しっかり話を聞いてくれ、気軽に相談できるので安心感が持てる。(Mさん・25歳女性)
- ◆ 人と関わる機会が持て、コミュニケーションへの苦手意識や人への抵抗感が少し減った。(Sさん・27歳男性)
- ◆ 自分の苦手なことや得意なことが見えてきて、自分がやるべきことについて具体的に考え、行動できるようになった。(Sさん・18歳女性)
- ◆ 似たような境遇の人と初めて交流し、元気になった。他とは違う話せる場所と友達ができた。(Rさん・19歳男性)
- ◆ プログラムを通して対人スキルやPCスキルが上がり、自信がついた。がんばる気持ちを持てるようになった。(Eさん・21歳男性)
- ◆ 個室が利用できるので、集中して受験勉強や試験勉強する場が持てるようになった。(Yさん・20歳女性)
- ◆ 就労に向けてのサポートをしっかりとってくれて、がんばりすぎずに就活ができた。(Hさん・22歳女性)

【若者の世界線】ひきこもり経験者がアバターを通して語る“リアル”(YouTube)

<https://www.youtube.com/watch?v=hVCDEwG0t9w>

ユースメンタルサポートColor(調布)卒業生のインタビュー(YouTube)

<https://www.youtube.com/watch?v=XuddYVfNraE>

寄せられた悩み

- ・学校になかなか行けない(休学中)
- ・ひきこもっていてやりたいことがみつからない
- ・生活リズムを整えて社会に出るための準備をしたい
- ・退院後の行き先
- ・働きたい

対象年齢

中学校卒業後～20代前半

料金

原則無料(前年度に収入がある方は自己負担が生じる場合があります)

家族だけの相談・サポート

可能

その他

問合せ先:

社会福祉法人巣立ち会 シンフォニー

電話:042-426-8099



電話相談

番号:042-426-8099

受付時間:9:00-17:00

備考:月曜日から金曜日まで(年末年始を除く)



メール相談

アドレス:soudan@sudachi-kai.or.jp

受付時間:24時間受付(返信は1週間以内)

備考:・いただいたメールは1週間以内にご回答しますが、相談内容、相談件数等によっては、時間を要する場合があります。緊急の対応が必要なご相談には応じかねます。

・ご相談1件につき原則1~3通のメール返信にてご対応させていただきます。

・必要に応じて、面接や電話でのご相談を提案することがあります。



来所相談

住所:〒182-0026 東京都調布市小島町2-55-4



受付時間:9:00-17:00

備考:まずはお電話にて来所日時をご相談ください。

ユースメンタルサポートColorみたか

<https://sudachi-kai.or.jp/southern/>



分野

こころやからだの悩み / 仕事・職場の悩み / ひきこもり / 学校・学業の悩み

対象地域

東京都全域

サポートの内容

公認心理師、精神保健福祉士などのこころの専門家が、社会生活が難しくなっていたり、次の一歩が踏み出せないでいたりする方のお手伝いをします。Colorみたかは安心できる「居場所」であり、生活のことから学業、就労、体調のことまで話せる相談先であり、共通する悩みをもつ仲間と出会える交流の場です。

ひとことメッセージ

「ユースメンタルサポートColorみたか」は、こころの不調や不具合を感じられている(発達障害も含む)10~20代の方たちを対象とした福祉サービス(自立訓練(生活訓練))の相談・支援機関です。社会生活が難しくなっていたり、次の一歩が踏み出せないでいるあなたのお手伝いをします。

みんなの声

- ◆ 通う場所ができたので家に引きこもる日が減って身体の調子がよくなってきた。(Tさん・21歳男性)
- ◆ 自分のペースで通いはじめることができ、少しずつ生活リズムがついてきた。(Mさん・23歳女性)
- ◆ しっかり話を聞いてくれ、気軽に相談できるので安心感が持てる。(Mさん・25歳女性)
- ◆ 人と関わる機会が持て、コミュニケーションへの苦手意識や人への抵抗感が少し減った。(Sさん・27歳男性)
- ◆ 自分の苦手なことや得意なことが見えてきて、自分がやるべきことについて具体的に考え、行動できるようになった。(Sさん・18歳女性)
- ◆ 似たような境遇の人と初めて交流し、元気になった。他とは違う話せる場所と友達ができた。(Rさん・19歳男性)
- ◆ プログラムを通して対人スキルやPCスキルが上がり、自信がついた。がんばる気持ちを持てるようになった。(Eさん・21歳男性)
- ◆ 個室が利用できるので、集中して受験勉強や試験勉強する場が持てるようになった。(Yさん・20歳女性)
- ◆ 就労に向けてのサポートをしっかりとってくれて、がんばりすぎずに就活ができた。(Hさん・22歳女性)

【若者の世界線】ひきこもり経験者がアバターを通して語る「リアル」(YouTube)

<https://www.youtube.com/watch?v=hVCDEwG0t9w>

ユースメンタルサポートColor(調布)卒業生のインタビュー(YouTube)

<https://www.youtube.com/watch?v=XuddYVfNraE>

寄せられた悩み

- ・学校になかなか行けない(休学中)
- ・ひきこもっていてやりたいことがみつからない
- ・生活リズムを整えて社会に出るための準備をしたい
- ・退院後の行き先
- ・働きたい

対象年齢

中学校卒業後~20代前半

料金

原則無料(前年度に収入がある方は自己負担が生じる場合があります)

家族だけの相談・サポート

可能



電話相談

番号:0422-56-8263

受付時間:9:00-17:00

備考:月曜日から金曜日まで(年末年始を除く)



メール相談

アドレス:soudan@sudachi-kai.or.jp

受付時間:24時間受付(返信は1週間以内)

備考:・いただいたメールは1週間以内にご回答しますが、相談内容、相談件数等によっては、時間を要する場合があります。緊急の対応が必要なご相談には応じかねます。

- ・ご相談1件につき原則1~3通のメール返信にてご対応させていただきます。
- ・ご相談はチームで対応をしています。相談内容は個人を特定しない形で、今後の相談支援手法向上のため、使用されることがあります。
- ・必要に応じて、面接や電話でのご相談を提案することがあります。



来所相談

住所:〒181-0012 東京都三鷹市上連雀1-1-3



受付時間:9:00-17:00

備考:まずはお電話にて来所日時をご相談ください。

一般社団法人ケアラーワークス

<https://carers.works/>



分野

若者ケアラー・ヤングケアラー

対象地域

東京都全域

サポートの内容

- ・ヤングケアラーや若者ケアラーご本人、ご家族、地域の方や支援者の方等からのさまざまなご相談を受け付けています。
- ・ヤングケアラーや若者ケアラーがケアラー経験者(ピアサポーター)やケアラー支援者等と匿名で相談や会話ができる公式LINEのチャットや予約制のオンライン通話ができます。若い世代のケアラーさんが安心して話せる、気持ちを分かちあえる機会を作っています。
- ・ヤングケアラーや若者ケアラーご本人やご家族、支援者の方を対象として情報提供を行っています。

★若ぼた+で、動画付きの記事で紹介しています。ぜひご覧ください。★

～Wishing carers happiness～

一般社団法人ケアラーワークス

<https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/column/introduction.php?id=4>

ひとことメッセージ

病気や障がいのある家族のお世話や、大人のかわりに家事を担っている子ども・若者のみなさん。「もしかしたら(自分自身が)ヤングケアラーかもしれない」と思うことはありませんか。

ケアラーワークスでは、家族のこと、自分自身のこと、今の悩みや将来への不安などについて、元ヤングケアラーや若者ケアラー、支援者のメンバーと話したり、相談したりできるサポートをしています。

ご自身が「ケアラー」や「介護者」かどうかはわからなくても、サポートは利用できます。公式LINEからのお問い合わせや相談も行っています(無料です)。

その他、地域にお住まいの方や、福祉・医療・教育などさまざまな分野の支援者の方からの、ヤングケアラーや若者ケアラー、ケアラー、介護者支援についてのご相談も受け付けております。

ケアラー経験者や当事者、支援者等が交流できるイベント開催や、役立つ情報提供も行っています。

料金

無料

家族だけでの相談・サポート

可能

**LINE相談**

アカウント:けあバナ

受付時間:チャットのできる時間 月曜～金曜(祝日をのぞく)17:00～22:00

備考:メッセージは24時間いつでも受けつけています。けあバナメンバーからの返信は平日17時から22時の間になります。

※年末年始(12/31～1/3)はけあバナメンバーからの返信がお休みになります。お休みの間にいただいたメッセージへの返信は1/4以降の平日17時からになります。

**オンライン相談**URL:<https://lin.ee/C5zlydz>

受付時間:月曜～金曜: 20:00～21:00(1日1枠)

土日祝日: ①18時～19時 ②21時～22時(1日2枠)

※年末年始(12/31～1/3)は休止します。

備考:・公式LINEアカウント「けあバナ」登録者を対象としたオンライン通話サービスです。

・事前予約制のオンライン通話(zoomを利用したビデオ通話)「ゆっくりトーク」です。

・ご利用にあたっては、まず「けあバナ」にご登録ください。その後「けあバナ」公式LINEアカウントのメニュー画面内【けあバナゆっくりトーク予約ボタン】から、オンライン通話の予約をすることができます。

以下は「ゆっくりトーク」の説明です。

・ご予約は1日につき1回まで可能です。

・ご予約1回につき、60分間(1時間)のトークができます。

・ご予約は通話開始の5時間前までにお願いいたします。直前のご予約には対応できない場合があります。

・zoomでは、ビデオと音声を使った通話と、文字でのチャットができます。ビデオはオンでもオフでもOKです。

**電話相談**

番号:042-309-5130

受付時間:平日 10:00～17:00

備考:※夏季休業期間(8/13頃～8/16頃)と、年末年始期間(12/29頃～1/3)は相談の受付を休止します。

**メール相談**アドレス:info@carers.works

受付時間:メールは24時間受付可能です。返信は平日10時以降になります。

備考:※夏季休業期間(8/13頃～8/16頃)と、年末年始期間(12/29頃～1/3)は相談の受付を休止します。

**来所相談**

住所:東京都府中市宮西町4-13-4 とりときハウス302



受付時間:平日10:00～17:00

※夏季休業期間(8/13頃～8/16頃)と、年末年始期間(12/29頃～1/3)は来所相談を休止します。

備考:来所相談は事前のご予約をお願いいたします。(相談員・ヤングケアラーコーディネーター不在の日があるため)

**24時間受付可能なもの**

LINE相談 / メール相談

NPO法人Roots

<https://www.roots12steps.com>



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

サポートの内容

心理専門職、施設職員が相談に乗り必要な支援機関の紹介や継続的なサポートを実施します。

通所(生活訓練施設利用)・入寮・通院サポート・来所相談・メール相談・オンライン相談(zoom)・訪問相談・裁判支援・ダイバージョンプログラム(保釈受け入れプログラム)

ひとことメッセージ

依存症や精神疾患、発達障害、PTSDをはじめとする様々な心の悩みのご相談に応じ、当事者とそのご家族の支援を行います。様々な悩みを抱える方達の当事者グループ(自助グループ)のご紹介や一人ひとりにあった形の個別サポートも行っております。

日中の居場所として生活訓練施設の利用も可能です。(利用開始までの行政手続きのサポートも行っております。)

みんなの声

◎Rootsにつながり同じような悩みから回復した仲間たちに出会いました。過去の経験を話し受け入れてもらえたことで、自分が生きていてもいいんだと思うようになり、ODや自傷行為を止めることが出来ました。丁寧に相談に乗ってもらえる安心できる居場所です。(20代・処方薬依存、発達障害女性)

◎アルコール問題で入院し病院からの紹介で退院後、Rootsに入寮しました。治療を受けながら生活訓練施設を利用して社会復帰までのサポートをして頂きました。就職活動に関する相談や行政手続きへの同行などもスタッフの方が優しく対応して下さいました。退寮後は、自分のペースで働きながら自助グループへ通っています。長年苦しんできた依存症から立ち上がる事ができました。(40代・アルコール依存男性)

◎家族や職場での悩みを相談したい時、薬を使ってしまいそうな時、家で不安になった時デイケア(生活訓練施設)を利用します。同じような経験をしている仲間達に話を聞いてもらうと落ち着きます。パニック発作や急な不安発作への対処方も少しづつ出来るようになってきました。(20代・PTSD、処方薬依存女性)

寄せられた悩み

薬物・アルコール・摂食障害・ギャンブル・買い物依存など依存症全般・うつ病・神経症などの精神疾患・発達障害・トラウマ・引きこもり・自傷行為・裁判支援・非行・社会復帰支援・子育てや家族に関する悩み

対象年齢

◎概ね18歳～70歳の方とご家族

※上記以外の方もご相談下さい。

料金

【生活訓練施設】

障害福祉サービス受給者証を取得することで月々0円～37,200円以内での利用が可能です。(生活保護受給者、非課税世帯の方の利用費は無料になります。)

【入寮費】

◎月額13万円

※生活保護受給者は保護費のみでの利用が可能です。

【相談料金】

◎50分/8,800円(税込)

※初回インテーク面接は無料となります。

※生活保護受給者、学生さん向けの料金設定もありますのでご相談下さい。

可能

家族向けサポートの概要・料金

ご家族の依存症問題、精神疾患、発達障害による生きづらさの問題、支援機関をお探しの方、ご相談下さい。

【相談料金】

◎50分/8,800円(税込)

※初回インテーク面接は無料となります。

※生活保護受給者、学生さん向けの料金設定もありますのでご相談下さい。

その他

NPO法人Rootsの活動ブログです。随時更新中！

法人の活動や施設のプログラム(ボクシング・ヨガ・料理・アート等)、施設で行うイベントや旅行の写真を多数掲載しています。是非ご覧ください！！

↓↓↓

<https://www.roots12steps.com/blog>

相談してみる 



電話相談

番号:042-363-4557



メール相談

アドレス:roots.12steps@gmail.com

受付時間:24時間受付可能



来所相談

住所:〒183-0003東京都府中市朝日町2-24-8メゾン・ド・レイメイ1階



受付時間:◎平日10時～16時

※上記の以外の場合でもご相談下さい。

備考:◎来所での相談は事前に予約が必要です。ご希望の場合は、042-363-4557までお問い合わせ下さい。



訪問相談

受付時間:◎平日10時～16時

※上記の以外の時間帯がご希望場合はご相談下さい。



訪問相談

受付時間:◎平日10時～16時

※上記の以外の時間帯がご希望場合はご相談下さい。



その他の相談

◎オンライン相談はzoomを使った面接となります。



24時間受付可能なもの

メール相談

NPO法人 青少年の居場所Kiitos（キートス）

<http://www.kiitos.org/>

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

サポートの内容

子ども・若者への居場所の提供や食事支援を行いながら、学習・就労支援をはじめ、利用者からの様々な悩みや相談に対応しています。
電話相談 / メール相談 / 来所相談

ひとことメッセージ

Kiitos(キートス)は中学生から20代までならだれでも利用できる施設です。

学校の帰りに寄り道して、一人でのんびりするのいいかもしれません。悩みがあるときにちょっと話しに来るのいいかもしれません。集まった仲間と一緒にご飯を作って食べるのいいかもしれません。気の合う仲間と何か企画するのもいいでしょう。

寄せられた悩み

・長い間、不登校だったが、ウェブサイトを見て行ってみた。キートスに来てみると予想外に安心できる場所だった。通っているうちに、徐々に友達ともなじめるようになって、スタッフの援助を受けながら、新しい進路を探している。

・発達障害があり、学業も就職も上手くいかなかったが、求職者向け職業訓練に通えるよう援助を受けて、そこを修了して、就職先もみつけることができた。

対象年齢

原則、中学生から20代まで

料金

無料

家族だけの相談・サポート

可能



電話相談

番号:042-444-0749

受付時間:11:00~

備考:日曜・金曜・第三月曜は休み



メール相談

アドレス:info@kitos.org

受付時間:24時間受付



来所相談

住所:〒182-0016 調布市佐須町4-2-18



受付時間:11:00~

NPO法人ゆうどうふ

<http://yudofu.or.jp>

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

サポートの内容

家族関係、対人不安(からくるひきこもり状態)、就職活動など、人間関係にまつわる悩みをはじめ、どのように生きていくかといった青年期にみられる課題について幅広くサポートします。

訪問支援 / 来所相談 / 電話、メール相談

ひとことメッセージ

ご家族、ご本人の悩み、生きづらさは第三者に委ねることで意外なほどスムーズに解決に進むことがあります。まずはお気軽にご連絡ください。お力になればと考えております。

寄せられた悩み

- ・ひきこもり状態を脱したい
- ・学校は卒業したが社会人になってから自分が何をしたいのかわからなくなり職場に行けなくなった
- ・人にどう思われているかを気にしすぎたり、どうせ自分の考えなんて・・・と思ってしまい、他人と接するのがつらい
- ・家庭内に課題があり安心して過ごせない

対象年齢

10～40代のひきこもり等生きづらさを抱える若者及びご家族

料金

有料

利用登録料3,000円(その他詳細につきましてはホームページをご参照ください)

家族だけでの相談・サポート

可能

家族向けサポートの概要・料金

家族カウンセリング(予約制):6,000円/1回、60分

ご家族のご相談ではひきこもりご本人についての相談からご家族自身の相談まで幅広く承っています。

その他

フリースペースではテーマトーク、映画観賞や外出など多様なプログラムを行っています。また地域での有償社会参加体験プログラム(わらしわわプロジェクト)、音楽祭の企画などフリースペース外の活動も展開しています。



電話相談

番号:042-814-6675

受付時間:13:00-17:00

備考:毎週(月)(水)(金)(土)



メール相談

アドレス:info@yudofu.or.jp

受付時間:24時間受付

備考:具体的な相談は面談、Zoom、電話のいずれかでを行います。メール相談は相談日時の予約にご利用ください。



来所相談

住所:〒194-0212 東京都町田市小山町 2595-1



受付時間:毎週(月)(水)(金)(土)

備考:上記電話、メールにてご予約ください。 <https://yudofu.or.jp/access/>



訪問相談

受付時間:専門職者によるご訪問を実施しております。まずはメールか電話でご相談ください。



24時間受付可能なもの

メール相談

NPO法人UPTREE

<https://uptreex2.com/>



BBQで火をききたい！
食べたい物もってきてー！
お餅！
マッシュマロ！
サツマイモ！
etcチャーハン
ごはんや物を食べるよー！
肉
パエリア
やきそば
海鮮など

**ヤングケアラーOG・OB
+ ヤングケアラー**

BBQ バーベキュー

交流会 party

食べるだけでもよし！
楽しむだけの体験をしよう！

開催日
● 4/21(日) ● 6/16(日) ● 9/15(日)
● 1/19(日) ● 3/16(日) 10:00~14:00

参加対象者
小学生・中学生・高校生
ヤングケアラーOG・OB
※ヤングケアラーOGには、ヤングケアラーを経験した先輩たちのご子息
※小学生は親子参加も可能

参加費
大人1,000円
※18歳未満無料

場所
小金井公園
バーベキュー広場
東京都小金井市国分町1-13

若者ボランティア募集！
当日のBBQサポート・ヤングケアラーとの交流等

主催 NPO法人UPTREE
UPTREEは家族介護者(ケアラー)の方々にサポートする活動をしています。
参加申し込み info@uptreex2.com

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

サポートの内容

若者ヤングケアラー・ヤングケアラーの居場所活動、BBQイベント、キャンプイベントを開催しています。24時間LINE無料相談、オンラインサロン、ヤングケアラーOGのラジオ配信をしています。

ひとことメッセージ

UPTREEではヤングケアラーの時間を経験した人同士、ヤングケアラーとの交流をする機会を作っています。進路、親の事で不安な事があればご相談下さい。

寄せられた悩み

- ・親を否定できずなやんでいます
- ・親から自立をするために何から始めたら良いですか
- ・大学を選ぶ事が難しいです
- ・親と離れる為にはどうしたら良いですか
- ・親がきょうだいと比べていやです

対象年齢

10歳～

料金

無料

家族だけでの相談・サポート

可能

家族向けサポートの概要・料金

無料※料金改定あり



LINE相談

アカウント:ヤングケアラーだった自分への手紙

受付時間:24時間年中無休

備考:若者ヤングケアラーを経験したOGたちの経験談の書き込みがあります。又若者ヤングケアラー同士の悩みのやり取りをしています。ヤングケアラーOGが進路、親の事、恋愛相談にも応えています。



オンライン相談

備考:メールにてお申込み下さい。

info@uptreex2.com



チャット相談

URL:https://line.me/ti/g2/5sfYdTrKLrOfkWPi0Wp1i0gQG0Lz-BOXWhsDYQ?utm_source=invitation&utm_medium=link_copy&utm_campaign=default

受付時間:24時間

備考:年中無休



メール相談

アドレス:info@uptreex2.com

受付時間:24時間

備考:返信に時間がかかる場合もあります



24時間受付可能なもの

LINE相談 / メール相談

社会福祉法人子供の家 ゆずりは

<https://www.acyuzuriha.com/>



分野

若者ケアラー・ヤングケアラー / 仕事・職場の悩み / 家庭・家族・パートナーの悩み / 生活・お金に関する悩み

対象地域

東京都全域

サポートの内容

個別相談、伴走サポート

生活保護申請、支援措置手続き、心療内科・産婦人科等、弁護士事務所、法テラス、年金事務所、アパート契約、など様々な同行サポート。

ひとことメッセージ

生きていくこと、人とやり取りすることで緊張や不安、苦しみを抱えてきた人が誰かと出会い、つながり、安心して過ごす時間を積み重ねていくことで自分の暮らしを楽しみ、自分にやさしくできる気持ちが芽生え育まれていくことを大切にしています。

寄せられた悩み

「どこにも帰る場所がない」「借金がある」「家族やパートナーから暴力を受けている」「保証人がいない」「妊娠をした」など

対象年齢

年齢制限は特にありません。

料金

無料

その他

<https://www.acyuzuriha.com/>

https://www.facebook.com/acyuzuriha/?locale=ja_JP

相談してみる 



オンライン相談

URL: <https://www.acyuzuriha.com/contact/>

受付時間: 随時

備考: ご連絡をいただいてから、こちらから返信するまでお時間をいただく場合がございます。



電話相談

番号: 042-315-6738

受付時間: 毎週水曜日 11:00 - 17:00



メール相談

アドレス: acyuzuriha@gmail.com

受付時間: 随時

備考: ご連絡をいただいてから、こちらから返信するまでお時間をいただく場合がございます。

NPO法人青少年自立援助センター

<https://www.npo-ysc.jp/>

分野

孤独感や孤立、寂しさ / ところやからだの悩み / 仕事・職場の悩み / ひきこもり / 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

サポートの内容

主たる事業:ひきこもりに対する支援⇒(保護者相談・訪問支援・自立就労支援⇒通所・宿泊型)

・地域若者サポートステーション(あだち・いたばし・多摩・八王子)

・福祉事業(就労継続支援B型・就労移行支援事業所・障害者就業・生活支援センター・グループホーム)

海外ルーツの若者支援(日本語・学習・就労)

★海外ルーツの若者支援について、若ぼた+の記事で紹介しています。ぜひご覧ください。★

～「多様性が豊かさとなる未来」のために～

NPO法人青少年自立援助センター YSCグローバル・スクール

<https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/column/introduction.php?id=10>

ひとことメッセージ

1977年学習塾「タメ塾」を設立、1999年にNPO法人とし、45年以上ひきこもり支援に取り組んでいます。全国から相談や訪問の依頼をいただき、ご本人のこれからをご家族と共に考えていきます。福生市にある宿泊型施設では、10代～40代の方へ段階的に自立に向けた生活・学習・就労支援を実施。ここ15年間は障害者や海外ルーツ、生活困窮世帯の学習、就労支援等にも力を注いでいます。まずはご相談ください。

寄せられた悩み

ご家族:ひきこもりがちで外出はするが社会との関わりがない、先に繋がるための活動や家族間の会話が滞っている、生活リズムの乱れや子どもの言動が気になる、なにより子どもの将来が不安。本人の力を信じたいがいつまで待てばよいのか。

ご本人:このままではいけない・働いた方がいいとは思いますが、過去のつまずきからうまく行くイメージを持たず、不安が大きくなかなか一歩踏み出せない。

対象年齢

概ね15歳～40代まで

料金

有料。詳細はホームページをご覧ください。

<https://www.npo-ysc.jp/>

家族だけでの相談・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

適宜実施。相談は有料。

その他

法人本部に於いて月1回施設見学会(無料)を開催



電話相談

番号:042-553-2575

受付時間:9:00~16:30 月曜日~土曜日(年末年始を除く)



メール相談

アドレス:ホームページ参照

備考:専用フォームからお問合せください。支援内容や相談日時の調整含め折り返しメールにてご連絡いたします。原則メールでの相談は行っていません。詳細はHPをご確認ください。



来所相談

住所:〒197-0011 福生市福生 2351-1



受付時間:9:00~16:30 月曜日~土曜日(年末年始を除く)

備考:完全予約制。相談は有料。

特定非営利活動法人ウイズアイ

<https://www.with-ai.net/>

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

対象地域

東京都全域

サポートの内容

『若者キャリア・生活支援等相談窓口』を設置しており、専門員による相談が無料で受けられます。

専門員は「キャリア領域と生活領域」のプロである有資格者(社会保険労務士/社会福祉士)です。

●対象:東京都に在住・在勤する16歳以上(または中学校を卒業した)の方

①キャリア(就学・就業など)と生活(介護・家事など)の両立に関する悩みを抱えている方

②18歳を超え(または18歳を迎えるにあたり)、児童福祉施策などの支援が途切れる方

③その他、キャリアや生活などについて、悩みを抱えている方

ひとことメッセージ

まずはお気軽にご連絡ください。何となくモヤモヤする気持ちなど...どんなコトでもだいじょうぶ。あなたの思いをお聞かせくださいね。

みんなの声

- 家族に振り回されがちで小学生の頃から不登校気味でした。不安だった高校受験の時も学習支援や面接の練習をして貰いました。高校への入学が決まった時はとても嬉しかったです。
- 高校卒業後の進路に悩み、相談しました。話を聞いて貰い、少しずつ自分の気持ちが整理できました。今秋、希望した職種に内定が決まり、来年から社会人として働くので、今からワクワクしています。

寄せられた悩み

- 今のままでいいの？何をすればいいか、分からない。
- せっかく高校に入ったのに、アルバイトに忙しく、体調を崩しがち。今の環境を何とかしたい。
- 高校卒業後の進路に悩んでいる。やりたいことが見つからない。進学にするか？就職にするか？
- まずは毎日の食の確保。家族がご飯を作らないので自分が担当している。時々悲しくなる。
- 親のメンタルに振り回されがちで、家に落ち着ける場所がない。ほっとできる時間が欲しい。

対象年齢

16歳以上。または中学校を卒業した方。

料金

無料

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

ご家族からの相談受け付け 無料

その他

まずは、お電話ください。その際に相談形態(電話・オンライン・メール・来所・訪問等)のご希望をおうかがいした上で、別途ご案内いたします。

相談してみる 



LINE相談

アカウント: あんあん 若者の安心安全な居場所

受付時間: 平日の9時から17時頃まで

備考: Line ID: anzenanshian-anan



電話相談

番号: 090-3773-9765

受付時間: 平日の9時から17時頃まで

多摩ヤングケアラーひろば「みんなのリバティ」



分野

若者ケアラー・ヤングケアラー / ひきこもり / その他

対象地域

東京都全域

サポートの内容

子ども食堂、居場所、ヤングケアラー支援などを軸に、事前登録制で平日8時から20時(水曜日は9-18時)まで開所。

ひとことメッセージ

おしゃべりませんか？ラインで受け付けています。開所時間内なら、ふらりと遊びにきても歓迎だよ。

みんなの声

安心！くつろぐ。何もなくてもいいし、何をしてもいいし、規則がないから自由にできるよ。なんでも相談してね。

寄せられた悩み

ヒマ！つまらない！家族との折り合いが悪い。家庭内でのお手伝いが辛い。

対象年齢

小学生から25歳くらいまで

料金

無料

家族だけでの相談・サポート

可能

家族向けサポートの概要・料金

無料。家事サービス、お弁当配食などいろいろです。まずはご相談ください。



メール相談

アドレス: liberty@tama-kobatokai.jp

受付時間: 24時間(但し、お返事は平日9-18時)



来所相談

住所: 多摩市諏訪5-6-2-101



受付時間: 要事前予約、受付は平日9-18時。



訪問相談

受付時間: 応相談



24時間受付可能なもの

メール相談

千代田区 ひきこもりに関する総合的な受付窓口

<https://www.city.chiyoda.lg.jp/koho/kenko/sekatsu/hikikomori/index.html>

分野

ひきこもり

対象地域

千代田区

サポートの内容

専門相談・カウンセリング、居場所の提供、就労・社会参加支援、講座・家族会

ひとことメッセージ

日常のちょっとした悩みを聞いてほしい、専門家からの具体的なアドバイスを受けたいなど、ひきこもりに関するあらゆるご相談を受け付けます。支援は区が委託した事業者の相談員(臨床心理士等の専門家)が行います。相談の申し込み・お問い合わせは千代田区保健福祉部福祉総務課(TEL:03-5211-3593)まで。

対象年齢

区内に在住する15歳以上(義務教育課程修了)

料金

利用する支援内容や利用回数に応じて一部自己負担あり

家族だけでの相談・サポート

可能

家族向けサポートの概要・料金

専門相談・カウンセリング、講座・家族会

利用する支援内容や利用回数に応じて一部自己負担あり



電話相談

番号:03-3941-1613

受付時間:月～土 10:00～18:30

備考:委託事業者:公益社団法人青少年健康センター茗荷谷クラブ



メール相談

アドレス:club.myoga@gmail.com

受付時間:月～土 10:00～18:30

備考:委託事業者:公益社団法人青少年健康センター茗荷谷クラブ



来所相談

住所:東京都文京区小日向4-5-8 三軒町ビル306



受付時間:月～土 10:00～18:30(予約)

月・火・木・土 10:00～13:00、14:00～19:00(相談)

備考:委託事業者:公益社団法人青少年健康センター茗荷谷クラブ

※相談の際は事前にご予約下さい



訪問相談

備考:委託事業者:公益社団法人青少年健康センター茗荷谷クラブ

千代田区障害者よろず相談 Light（ライト）

分野

こころやからだの悩み / 仕事・職場の悩み

対象地域

千代田区

サポートの内容

仕事のこと、人間関係、孤独や不安、非行…障害者等が抱くもやもやや悩みについて、専門家が相談に乗り、必要に応じて専門の支援機関を紹介します。

ご家族や関係者からの相談も受け付けています。

電話相談 / メール相談 / 来所相談

ひとことメッセージ

千代田区障害者よろず相談Light(ライト)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。

寄せられた悩み

- ・学校や職場や家庭で、コミュニケーションが上手くとれず居場所がない。
- ・親から、上司から、何事もダメダメと言われて嫌になる。
- ・職場に配慮の願いをしても上手く伝えられない。伝えられたとしても聞いてもらえない。
- ・スマホ依存(SNSでのトラブル、お金のトラブルなど)
- ・性の悩み(異性との関係やジェンダーレス等)

対象年齢

年齢不問。千代田区在住、在勤、在学の方、その家族や関係者(障害の有無や種別、障害者手帳の有無は問いません)

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

家族や関係者からの相談OK

その他

公式HP、SNSでイベント情報配信中



電話相談

番号:03-6269-9755

受付時間:平日9~19時、土曜10~17時



メール相談

アドレス:light@hirai-luminal.or.jp

受付時間:24時間受付



来所相談

住所:〒100-0003 千代田区一ツ橋一丁目1番1号 バレスサイドビル1階



受付時間:平日9~19時、土曜10~17時

備考:まずは、電話、メールにてご相談ください。

リーブラ相談室 心のサポートルーム

<https://www.minatolibra.jp/>



分野

こころやからだの悩み / 仕事・職場の悩み / 家庭・家族・パートナーの悩み / その他

対象地域

港区

サポートの内容

自分自身の性格や生き方、夫婦や親子等の家族関係、職場や学校・地域の人間関係、働き方、性被害・虐待など犯罪被害、DV・デートDV、ハラスメント、LGBTQなど、様々な問題についての相談を受け付けています。

一般相談(電話・面接)、弁護士による法律相談(面接相談)、夫婦・家庭問題専門相談(面接相談)があります。

※男性からの相談も受け付けています。

ひとことメッセージ

港区立男女平等参画センターリーブラ相談室「心のサポートルーム」では、さまざまな悩みの解決への援助として、専門のカウンセラー等が無料で相談に応じています。相談に関する秘密は固く守ります。安心してご相談ください。

みんなの声

- ・否定せずに聞いてくれる安心感があります。
- ・発達障害などにも理解があるカウンセラーがいます。
- ・話を聞いてくれるところでシェルターや具体的支援はありませんが、他の機関を紹介してくれます。
- ・施設がきれいです。

寄せられた悩み

- ・夫婦間での関係がうまくいかない、子どもへの影響が心配。
- ・パートナーから暴言をうけたり、精神的に追い詰められたりする。
- ・子どもに長時間かかったり、夜遅くまで必要以上に勉強させたり押しつけをしている
- ・学校・職場でいじめ、パワハラ、セクハラがある、個人情報勝手に暴露された、など

対象年齢

15歳以上(中学生不可)ただし、15歳未満でも成人の方と一緒にあれば利用できます。

料金

無料

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

家族からの相談可(無料)

その他

※面接相談の場合、2人以上同席の相談は不可。

※まずは電話にてご連絡ください。

※面接相談(夫婦・家庭問題専門相談・法律相談含む)は、事前の予約が必要です。



電話相談

番号:03-3456-5771

受付時間:月~土)10:00~16:00

火・金)18:00~21:00

備考:※当日相談の受付は閉室1時間前まで。

※祝祭日も開室(年末年始除く)

※1人1回30分、年度5回まで。匿名の場合は1回限り可。



来所相談

住所:東京都港区芝浦1-16-1みなとパーク芝浦2F



受付時間:月~土)10:00~16:00

火・金)18:00~21:00

備考:※お電話での事前予約制。

※1人1回50分、年度5回まで(匿名不可)

港区生活・就労支援センター

<https://www.city.minato.tokyo.jp>

分野

仕事・職場の悩み / 生活・お金に関する悩み

対象地域

港区

サポートの内容

お仕事相談、住宅相談、債務等の法律に係る相談、ご家族に関する相談等、生活に関する悩みをご本人と相談員が一緒に整理し、改善に向けたお手伝いをします。

ひとことメッセージ

「働くことに自信がない」、「就職活動の進め方がわからない」、「住む家がない」、「債務に困っている」、「社会にでるのが怖い」など生活でお困りのことはありませんか？ 私たち「港区生活・就労相談センター」相談員は、おひとりおひとりのお話を聴き、一緒に不安について考えていきます。また、必要に応じて助言、情報の提供、専門機関の紹介をしています。どうぞお気軽にご相談ください。

寄せられた悩み

- ・卒業後の就職先が決まっていないが、就職活動の方法がわからない。
- ・病気があるが安定して働きたい。
- ・解雇され、住む家がなくなった。
- ・社会に関わりたいが人が苦手。

対象年齢

不問

料金

無料

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

家族からの相談可

直接支援する場合はご本人の同意が必要です。

相談してみる

来所相談

住所: 〒106-0032 港区六本木5-16-45 麻布地区総合支所2階



港区 ひきこもり支援専用相談窓口

<https://minato-cosw.net/service/shut-in/>

分野

ひきこもり

対象地域

港区

サポートの内容

ひきこもり支援専用相談窓口

ひとことメッセージ

ひきこもりにお悩みのご本人及びそのご家族からの相談をお受けしています。必要に応じて支援機関のご紹介を行っています。

寄せられた悩み

【本人】

ひきこもりを解消しようとする家族からの圧が強く、自分の行動を否定されるのが辛い

【家族】

・私(親)が高齢で、子どもがひきこもっているので、私がいなくなった後の子どもが心配

・子どもがひきこもっているから何とかしたい

対象年齢

全年齢

料金

無料

家族だけでの相談・サポート

可能

家族向けサポートの概要・料金

ご家族(親・兄弟姉妹等)からのご相談も無料で受け付けています。



電話相談

番号:03-6230-9098

受付時間:月～金曜日 午前8時30分から午後5時まで(祝日・年末年始を除く)



メール相談

アドレス:soudan@minato-cosw.net

受付時間:24時間受付(返信は翌開庁日以降)



来所相談

住所:港区六本木5-16-45 麻布地区総合支所2階 港区社会福祉協議会内



24時間受付可能なもの

メール相談

新宿区子ども・若者総合相談

https://www.city.shinjuku.lg.jp/kodomo/kodomok01_001034.html



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

新宿区

サポートの内容

幅広い分野にわたる子どもや若者(おおむね39歳まで)の相談(児童虐待、発達への不安、不登校、ニート、ひきこもり、デートDVやハラスメントなど)に総合的に対応するため、「子ども・若者総合相談」として17か所の相談窓口が連携して、子ども・若者が相談しやすい体制を整えています。

不安や悩みを抱えている『あなた』や、その『家族の方』からの相談を受け付けています。

ひとりで悩みを抱え込まないで、お気軽にご相談ください。

※各相談窓口については、以下リンク先からご覧ください。

ひとことメッセージ

各相談窓口で、助言や情報提供をするほか、適切な窓口をご紹介します。

寄せられた悩み

- ・子育てに不安がある
- ・学校に行けない(行きたくない)
- ・将来のことが不安である
- ・働きたいけれど自信がない
- ・家にひきこもる など

対象年齢

おおむね39歳まで

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

若年者就労支援室「あんだんて」（公益財団法人新宿区勤労者・仕事支援センター）

<https://www.andante-shinjuku.net/>

分野

仕事・職場の悩み

対象地域

新宿区

サポートの内容

就労等の自立に向けた相談、居場所事業、就労準備支援など、お一人おひとりに合わせた支援をコーディネートしていきます。

相談／居場所事業／学習支援／社会参加活動支援／職場見学・職場体験／心理カウンセリング／ほか

ひとことメッセージ

働くことや自立に悩む若者のご相談やご支援を行っています。お一人おひとりに合ったペースで社会に踏み出す一歩をサポートしています。お気軽にご相談ください。

寄せられた悩み

- ・仕事を始めたいけど、どうしたらよいかわからない。
- ・勉強も仕事もしていない状況が続いている。どうしたらよいか。
- ・自宅で過ごしているけど、本当は人と関わりたい。

対象年齢

15歳以上概ね39歳以下

料金

無料

※ただし、ご利用に伴う電話代、交通費等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

相談してみる 



電話相談

番号:03-3200-3311

受付時間:8:30~17:00

備考:平日※年末年始・祝日等除く



来所相談

住所:〒160-0022 新宿区新宿7-3-29 新宿ここ・から広場 しごと棟1F



受付時間:8:30~17:00

備考:平日※年末年始・祝日等除く

文京区 STEP事業

<https://www.city.bunkyo.lg.jp/b019/p003130.html>

分野

ひきこもり / その他

対象地域

文京区

サポートの内容

相談事業や社会経験を積むための段階的なプログラム、また、居場所支援事業等を実施しています。

ひとことメッセージ

ひきこもり状態にある若者の自立を支援する「STEP」(Support支援/Talk相談/Experience経験/Place居場所)の一つとして、ひきこもり相談を実施しています。

寄せられた悩み

- ・ひきこもっている子どもの暴力、口を利かないなど、親はどう接していいかわからない。
- ・人が怖く、外出することができない。どうすれば不安が軽減するのか。
- ・医療機関等の紹介・就労を目指さない居場所が欲しい。・死にたい気持ちが強いなど。

対象年齢

ひきこもり等の状態にある区内在住の義務教育終了後全年齢の方とその家族等

料金

- ・電話相談(年間12回まで無料)
 - ・来所相談(年間15回まで無料)
- その他、支援メニューごとに利用料が変わります。詳しくはHPを参照してください。

家族だけでの相談・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



電話相談

番号:03-3941-1613

受付時間:10:00~18:00

備考:原則予約制。文京区民は年間12回まで利用でき、1回30分程度。



メール相談

アドレス:club.myoga@gmail.com

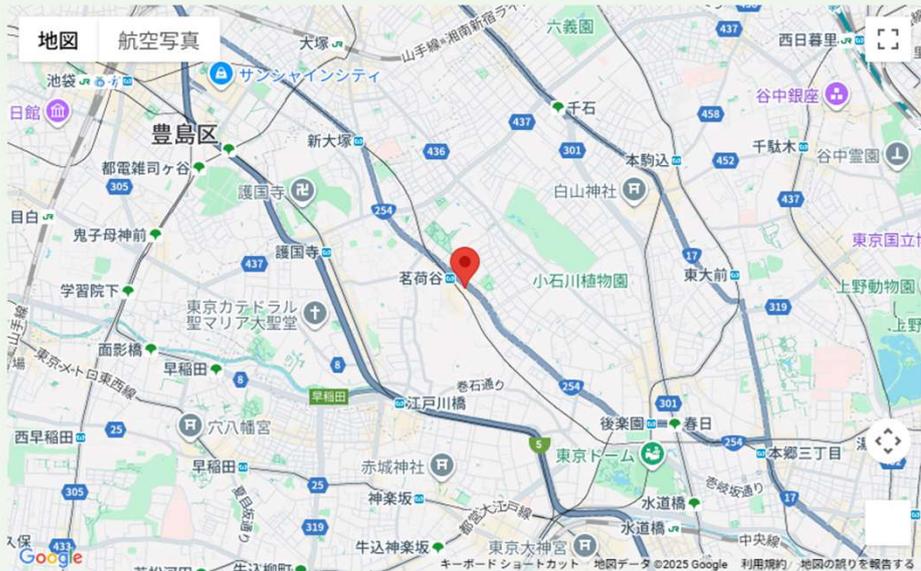
受付時間:返信は1週間以内にいたします

備考:原則1回まででご対応いたします



来所相談

住所:〒112-0006 文京区小日向4-5-8 三軒町ビル306(茗荷谷クラブ)



受付時間:電話・メールにてお申し込みください

備考:完全予約制。文京区民は年間15回まで利用でき、1回50分程度。

文京区ひきこもり支援センター

<https://www.city.bunkyo.lg.jp/b019/p003130.html>

分野

ひきこもり

対象地域

文京区

サポートの内容

- ・当事者支援
- ・家族支援(講演会、茶話会等)
- ・支援者支援・啓発活動
- ・ひきこもり支援の情報発信

ひとことメッセージ

ひきこもり状態の背景となる多様な事情やそれぞれの心情に寄り添いながら、「断らない」「ひきこもり当事者の小さな変化に気付きつながら続ける」相談支援を行っていきます。

寄せられた悩み

- ・ひきこもっている当事者に、親族が経済的な援助をしてきたが、状態は変わらないままで援助の限界を感じる。今後、どうしていけばよいのか。
- ・就労先から解雇され、ひきこもり状態が続いているが、今後どう生活をしていけばよいのか。
- ・不登校状態から引き続きひきこもっている子どものことが心配。親としてどう接していけばよいのか。

対象年齢

ひきこもり等の状態にある区内在住の義務教育終了後から全年齢

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。

家族だけでの相談・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



電話相談

番号:03-5803-1917

受付時間:月～金 午前8時半～午後5時

備考:祝日・年末年始を除く



来所相談

住所:〒112-8555 文京区春日1-16-21 9階 生活福祉課自立支援担当



受付時間:月～金 午前8時半～午後5時

備考:生活福祉課自立支援担当

台東区 ひきこもり相談窓口

<https://www.city.taito.lg.jp/kosodatekyouiku/kenzenikusei/seishonenkatsudo/kenzenikusei/soudanjigyoku.html>

分野

ひきこもり / その他

対象地域

台東区

サポートの内容

臨床心理士などの専門家による電話相談、訪問相談、来所相談、また、居場所支援事業等を実施しています。

ひとことメッセージ

ひとりで悩んでいませんか？

現代社会では、社会にうまく馴染めない、自立できないなどの生きづらさを抱えた若者が多く見受けられ、長期間、自宅等にひきこもるケースも見られます。「ひきこもり」は誰にでも起こりうることで、特別なことではありません。一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

対象年齢

中学卒業後から39歳まで

料金

①電話相談(年度内12回まで無料)

②訪問・来所相談(年度内合計で15回まで無料)

その他、支援メニューごとに利用料が変わります。

詳しくは区HPを参照して下さい。

家族だけでの相談・サポート

可能

家族向けサポートの概要・料金

ご家族だけでのご相談も可能です。

その他

年に3回、ひきこもりに関する講演会、茶話会、個別相談会(年齢制限なし)を実施。台東区外に在住の方でもご参加いただけます。(ただし、申込者が多数の場合は3区連携事業により台東区・千代田区・文京区に在住の方が優先となります。)

相談してみる 



電話相談

番号:03-3941-1613

受付時間:10:00~18:00

備考:月曜から土曜日まで(祝日を除く)



来所相談

住所:東京都文京区小日向4-5-8 三軒町ビル102 (公社)青少年健康センター茗荷谷クラブ



受付時間:10:00~18:00

備考:事前にお電話にてお申込みください

墨田区就職・仕事カウンセリングルーム

https://www.city.sumida.lg.jp/sangyo_jigyosya/sangyo/koyou_syuurou/sigotokaunseringu.html

分野

仕事・職場の悩み

対象地域

東京都全域

サポートの内容

- ・キャリアカウンセリング(事前予約制)...自己分析、履歴書・職務経歴書の作成、面接対策といった就職活動の進め方について、キャリアカウンセラーに相談できます。就職後の仕事や職場の悩みのご相談もできます。
- ・臨床心理士への相談(事前予約制。初回は個別キャリアカウンセリングから。)就職活動に心理的な不安をお持ちの方は、臨床心理士による個別相談が受けられます。

ひとことメッセージ

「自分がどんな仕事に向いているのか知りたい」「就職活動に必要な基礎的なことを知りたい」「応募書類を添削してほしい」「面接の練習がしたい」「職場での不安を相談したい」など、仕事や就職に関してお困りごとがあれば、まずご相談ください！

寄せられた悩み

- ・就職活動中の学生からの、自分にあった仕事の見つけ方、志望動機のまとめ方、面接対策等について相談
- ・就職活動がうまく行かず卒業した方や、アルバイト等を続けている方からの、リスタートの仕方、就職活動の進め方について相談

対象年齢

39歳以下の若者、その親族。子育て世代等の女性。

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・親族からの相談OK



来所相談

住所: 〒130-8640 墨田区吾妻橋1-23-20 墨田区役所1階「就職・仕事カウンセリングルーム」



受付時間: 13:00~17:00(水曜日15:00~19:00)

※2回目以降は、オンライン相談も可(初回はご来所ください)

※臨床心理士への相談は、毎月第2土曜日13:00~17:00(初回はキャリアカウンセリングが必要です)

江東区 こうとうゆーすてっぷ

<https://www.city.koto.lg.jp/105010/kodomo/seshonen/yu-suteppu.html>

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

江東区

サポートの内容

ひきこもりや不登校をはじめとして、仕事、人間関係など、概ね15歳から40歳未満の方の幅広い悩みに対し、個別面談、電話相談、居場所づくりなどで、次の一歩を踏み出すサポートを行います。

ひとことメッセージ

江東区のこうとうゆーすてっぷ(青少年相談)にご連絡いただければ、あなたが抱える悩みが解決するように親身にお手伝いします。「今の状況を少しでも変えたい」「仕事やアルバイトがなかなか続かない」など、どんな悩みでも一人で悩まずご相談ください。

寄せられた悩み

今の状況を少しでも変えたい / 仕事やアルバイトがなかなか続かない / 居場所がほしい / 人間関係で悩んでいる / こどもの将来が不安 / こどもとどう接すればよいか 等

対象年齢

江東区内在住・在学・在勤の概ね15歳～40歳未満の方およびそのご家族等

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

相談してみる 



電話相談

番号:080-9434-6949

受付時間:火:13~19時、水・木:13~17時、金:17~21時

備考:祝日・年末年始を除く



来所相談

住所:〒135-0016 江東区東陽4-11-28



受付時間:火・水・木:13~17時、金:17~21時

備考:予約制※前日までに専用ダイヤルへ電話予約(祝日・年末年始を除く)

区役所(水・木):江東区東陽4-11-28

青少年交流プラザ(火・金):江東区亀戸7-41-16

豊洲文化センター(月1回):江東区豊洲2-2-18

品川区 子ども若者応援フリースペース

<http://www.city.shinagawa.tokyo.jp/PC/kodomo/kodomo-kateisoudan/hpg000028817.html>

分野

仕事・職場の悩み / ひきこもり

対象地域

品川区

サポートの内容

「安心できる、自信がつく、仲間がいる」をコンセプトに、毎週月～金曜日の午前10時から午後7時までフリースペースを開設しています。不登校やひきこもり等さまざまないきづらさを持つ子ども・若者とその家族を応援しています。お気軽にご相談ください。

火・木曜日は、18歳以上の若者を対象とした若者カフェや社会体験プログラムも実施しています。

ひとことメッセージ

学校に行きたくない、仕事をやめちゃった、家からなかなか出られない、何か一歩をふみだしたい……。フリースペースは、そんなみんなの「居場所」になりたいと思っています。ぜひ一度のぞきにきてください。

対象年齢

小学生～概ね39歳くらいまでの若者

料金

無料

家族だけの相談・サポート

可能

相談してみる 



電話相談

番号:03-6421-5471

受付時間:午前10時～午後7時



来所相談

住所:〒141-0033 品川区西品川1-16-2 ファミュー西品川子ども未来部分室104号室、105号室、205号室



受付時間:午前10時～午後7時

品川区社会福祉協議会 エールしながわ

<https://shinashakyo.jp/yell/index.html>

分野

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

品川区

サポートの内容

ひきこもりのことで悩みを抱えるご本人やご家族の社会参加に向けて応援します。外出したくても思うようにできない。働きたくても働けない。自信を喪失したり生きづらさを感じている方の相談事業を行います。

ひとことメッセージ

「わが子」のことを家族だけで抱え込むのはたいへんです。

どこに相談してよいか分からない。

対象年齢

15歳～概ね40代くらいまで

料金

無料

家族だけでの相談・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

東京都ひきこもりサポートネット 品川区の第一窓口です。

相談してみる



電話相談

番号:03-5718-1273

受付時間:午前10時～午後5時



来所相談

住所:品川区大井1-14-1大井一丁目共同ビル4F



受付時間:午前10時～午後5時

備考:事前予約制

品川区版 あなたのいばしょチャット相談



Shinagawa City
品川区

あなたのいばしょ
IbashoChat.org
(厚生労働省支援情報検索サイト登録窓口)



品川区
あなたのいばしょ
検索

誰でも、無料・匿名で
24時間365日相談できる
チャット相談窓口

ひとりで悩んでいませんか？
あなたはひとりではありません。
どんなことでもまずはお話ししてみませんか。



お問合せ
品川区福祉計画課地域包括ケア推進担当
☎03-5742-6914

※この相談窓口は、NPO法人あなたのいばしょと品川区が連携して実施しています。

※本ホームページを通じての相談は、NPO法人あなたのいばしょと品川区が連携して実施しています。お問い合わせは、お問い合わせ先へご連絡ください。
※24時間受付可能な相談窓口は、緊急対応専用ダイヤルに接続して対応いたします。
※相談の相談料は、あなたの負担がございません。お問い合わせ先へお問い合わせください。お問い合わせ先へお問い合わせください。
※一部相談料金は400円、100円以上のお支払いが必要な場合は別途お問い合わせください。

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

対象地域

品川区

サポートの内容

24時間365日いつでも、だれでも、無料・匿名でご利用いただけるチャット相談です。

ひとことメッセージ

こちらは、品川区在住・在勤・在学の方のための専用相談窓口です。

対象年齢

全年齢対象

料金

無料

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

無料

その他

緊急対応時など、応答できない時もあります。日や時間を変えてご相談いただくか、別途品川区が実施している無料のオンラインカウンセリングの利用もご検討ください。詳細は以下のURLからご確認ください。

<https://my-sherpa.co.jp/landing/lg/shinagawa/>

相談してみる 

チャット相談

URL: https://ibashochatwellness.jp/tokyo_shinagawa

受付時間: 24時間365日

備考: どんな悩みでも、まとまっていなくても大丈夫です。その気持ち、そのまま聞かせてください。

24時間受付可能なもの

チャット相談

品川区民向け オンラインカウンセリング (品川区×株式会社マイシェルパ)

品川区 × マイシェルパ

メンタルケアの専門家による
**オンライン
カウンセリング**

あなたの心と体に
寄り添う
専門家がいます

最大3回まで無料で受けられます!

SNSや周り比べて落ち込むことが多い
人との関わりに疲れた面倒くさい
周りの人とうまくいかない
誰も自分を分かってくれない
あれこれ考えて不安になり眠れない
迷惑をかける気がして身近な人には頼れない

ひとりで頑張っているあなたに寄り添いたい
悩みを抱えたときには、心が疲弊してしまう前にメンタルケアの専門家(臨床心理士、公認心理師)へぜひご相談ください。

登録はWebへ

品川区福祉計画課 地域包括ケア推進担当 TEL 03-5742-6914 FAX 03-5742-6797

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

品川区

サポートの内容

臨床心理士、公認心理師の有資格者のみで対応しているオンラインカウンセリングを、お1人3回まで無料でご利用いただけます。

ひとことメッセージ

悩みが深刻化してしまう前に、メンタルケアの専門家に相談してみませんか。あなたの安心できる場所をご利用ください。

対象年齢

全年齢

料金

3回まで無料

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

3回まで無料

相談してみる



オンライン相談

URL: <https://my-sherpa.co.jp/landing/lg/shinagawa/>

受付時間: 毎日9:00~22:00

備考: 現在精神科に通われている方は、主治医の許可を得てからご利用ください。

目黒区 福祉の総合相談窓口（福祉のコンシェルジュ）

<https://www.city.meguro.tokyo.jp/fukushisougou/kenkoufukushi/seikatsushien/hikokomorisoudan.html>

分野

ひきこもり

対象地域

目黒区

サポートの内容

電話相談(ひきこもり相談専用ダイヤル)/ 来所相談 / 訪問相談 / オンライン相談

ひとことメッセージ

ひきこもりに悩んでいる本人、家族等を支援するため、相談窓口を設置しています。相談窓口では、相談者が抱える思いに寄り添いながら、さまざまなサポートを行っています。

寄せられた悩み

漠然とした不安がある、仕事のことを考えたい、どこか居場所がほしい、家族会の情報がほしい、家族がどう接したらいいのかわからない、など

対象年齢

区内在住のひきこもりに悩む本人、またはそのご家族、支援者など

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負担となります。

家族だけでの相談・サポート

可能

家族向けサポートの概要・料金

家族のみでの相談もできます。必要に応じて、専門の相談機関や家族会などの地域資源をご紹介します。

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負担となります。



オンライン相談

URL: <https://logoform.jp/form/KeTk/186883>

受付時間: オンラインフォーム(24時間申し込み受付)

・予約電話 03-5722-9363(受付時間 8:30~17:00 ※土・日曜日、祝日、年末年始を除く)

・予約ファックス 03-5722-9062(24時間申し込み受付)

※ただし、相談希望日の1開庁日前の17時までにお問い合わせいたします。

備考: オンライン相談は予約制です。

お名前(匿名、ニックネーム可)と携帯電話番号(お持ちでないかたはメールアドレス)、ご希望の日時を第1希望、第2希望までお知らせください。

ファックスでの申込みは下記のチラシ裏面をご活用ください。

<https://www.city.meguro.tokyo.jp/documents/4042/hikikomori.pdf>



電話相談

番号: 03-5722-9363

受付時間: 8:30~17:00

※土・日曜日、祝日、年末年始を除く

備考: ひきこもり相談専用ダイヤル



来所相談

住所: 目黒区上目黒2-19-15 目黒区総合庁舎 本館2階 福祉総合課



受付時間: 8:30~17:00

※土・日曜日、祝日、年末年始を除く



訪問相談

受付時間: 8:30~17:00

※土・日曜日、祝日、年末年始を除く

備考: まずはお電話でお問い合わせください。

オンライン相談も行っています。



24時間受付可能なもの

オンライン相談

大田区若者サポートセンター フラットおおた

<https://www.flatota.space/>



分野

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

大田区

サポートの内容

概ね15歳から39歳までのこども・若者のための相談・居場所事業を行っています。相談事業では、来所、電話、メール、チャットを通じ、専門の相談員が相談に対応します。居場所ではクラフト体験やゲーム、セミナー等様々な体験を通じ、交流をしながら、社会的自立への支援を行います。

ひとことメッセージ

話をしたり、話を聞いたり、ゲームをしたり、のんびりしたり、自由に過ごせるところです。様子を見に、ふらっと来てみてください。一緒に楽しい時間を過ごしましょう。

みんなの声

時には辛いことや孤独感から生きていくのが怖くなったりする時もありますが、フラットおおたさんのように居ても良いと思える場所があると安心することができます。明日の仕事も悔いのないようがんばりたいと思います。早くまたスタッフさんや利用者さんに会いたいです。楽しみにしています。

寄せられた悩み

話し相手がほしい。自信をつけたい。生活リズムを直したい。将来について不安がある。

対象年齢

概ね15歳から39歳までのこども・若者及びご家族

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。

家族だけでの相談・サポート

可能

家族向けサポートの概要・料金

家族の登録も可能。料金は無料。



オンライン相談

URL: <https://www.flatota.space/online/>

受付時間: 9:00 ~ 20:00(受付は19:00まで)

備考: 相談時間: 50分間

相談ツール: Webexという会議ツールを使用



チャット相談

URL: <https://www.flatota.space/chat/>

受付時間: 9:00 ~ 20:00(受付は19:00まで)

備考: 受付時間外はチャットボット(自動応答プログラム)が対応



電話相談

番号: 03-6451-8433

受付時間: 9:00 ~ 20:00(受付は19:00まで)



メール相談

アドレス: フラットおおたホームページのメールフォームからご相談ください。

受付時間: 24時間受付



来所相談

住所: 大田区大森北三丁目24番27号



受付時間: 9:00 ~ 20:00(相談受付は19:00まで)

備考: 事前予約制です。



24時間受付可能なもの

チャット相談 / メール相談

大田区ひきこもり支援室SAPOTA

<https://www.sapota.or.jp>

分野

ひきこもり

対象地域

大田区

サポートの内容

ひきこもりの悩みを抱えるご本人やご家族の相談をお受けしています。困りごとや課題を整理し、適切な機関やサービスに繋がります。

ひとことメッセージ

ひきこもりの悩みを抱えるご本人やご家族のための相談室です。相談相手がない、人との関わりが苦手で出かけられない、何かしなければと焦っている等、まずは電話かメールでご相談ください。

寄せられた悩み

- ・子供が学校卒業以来、数十年間ひきこもっている。今までは親が生活の面倒を見ていたが、高齢となったため今後不安がある。
- ・体が悪く、医者にかかりたいが外出することに不安がある。
- ・学生時代から不登校で就労経験がない。どのような社会資源があるのか知りたい。

対象年齢

- ・義務教育終了後から全年齢

料金

無料

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

相談してみる 



電話相談

番号:03-6459-6715

受付時間:10:00~18:00

備考:月曜日から土曜日まで(祝日を除く)



メール相談

アドレス:contact@sapota.or.jp

受付時間:24時間受付

備考:お問い合わせから3~4日程度担当者より連絡がない場合は、メールが届いていない場合がございますので、お電話にてお問い合わせください。



来所相談

住所:大田区大森北1-3-5 アトラスビル4階



受付時間:10:00~18:00

備考:月曜から土曜日まで(祝日を除く)。面談での相談は予約制です。まずは電話かメールでご相談ください。

メルクマールせたがや

<https://3cha.tokyo/>

分野

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

世田谷区 / 小金井市

サポートの内容

公認心理師、臨床心理士、精神保健福祉士、社会福祉士等による個別相談・訪問相談・出張相談や活動ルームでの居場所活動。また、各種セミナー・家族会の開催を実施しています。

ひとことメッセージ

ひきこもり等の様々な理由から社会との接点を持てず、生きづらさや困難を抱えた方とその家族に対して相談支援しています。

寄せられた悩み

ひきこもりや不登校等の相談。

・今後の進路について。

・人と関わる機会を持ちたい。

・家族からは、本人との関わり方。

などの相談が多く寄せられます。

対象年齢

中高生世代以上の区民とご家族

料金

利用料金は無料です。(ただしプログラムによって材料費や保険料が必要です。)

家族だけでの相談・サポート

可能

家族向けサポートの概要・料金

家族からの相談もOK

相談してみる 



電話相談

番号:03-3414-7867

受付時間:10:00~18:00

備考:月~土曜日(祝日・年末年始除く)



来所相談

住所:〒154-0004 世田谷区太子堂2-16-7 三軒茶屋分庁舎5階



受付時間:10:00~18:00

備考:月~土曜日(祝日・年末年始除く)、来所の際は事前にお電話ください。

世田谷ひきこもり相談窓口リンク

https://platsetagaya.jp/hikikomori_soudan

分野

ひきこもり

対象地域

世田谷区

サポートの内容

ひきこもりの悩み・困りごとに年齢を問わず対応。ご家族や関係機関からのご相談も可。必要に応じ、関係機関とも連携し、ひきこもりの方を含めた世帯全体の支援を考えます。

来所／訪問／電話／メール／家族セミナー／居場所

寄せられた悩み

ご本人:人と接するのが苦手／家から出てみたいが不安な気持ち／将来が不安だがどうしたらいいかわからない／人と関わる機会をもちたい
ご家族:子どもがひきこもっている／子どもにどう接してよいかわからない／将来が不安

対象年齢

年齢は問いません

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。

家族だけでの相談・サポート

可能

相談してみる 



電話相談

番号:03-5431-5354

受付時間:9:00~17:00

備考:月~金曜日(祝日・年末年始を除く)



メール相談

アドレス:link_setagaya@setagayashakyo.or.jp

受付時間:24時間受付

備考:HPのフォームをご活用ください



来所相談

住所:東京都世田谷区太子堂2-16-7 三軒茶屋分庁舎5階



受付時間:9:00~17:00

備考:まずは、お電話、メールにてご相談ください。

みつけばハウス

<https://www.facebook.com/mitsukeba/>

分野

こころやからだの悩み / ひきこもり

対象地域

世田谷区

サポートの内容

好きなことや夢中になれることに取り組み、ひとりではなかなかできない体験を通して、「自分の世界を表現するヒント」「得意なことや凸凹をカバーする裏ワザ」などなど、世の中をゆる〜くサバイバルするのに必要なスキルを「みつける」場所です。

ひとことメッセージ

「みつけばハウス」では、発達凸凹の特性のある当事者が「ピアサポーター」が、多彩なワークショップを通じて、生きるヒントになる「ナニかを見つめる」お手伝いをします。

※ピア＝「同じような境遇」、「仲間」のこと

寄せられた悩み

「趣味や好きなことについて語り合いたい」

「得意なことと苦手なことの凸凹が激しい」

「集団行動が苦手」など

対象年齢

なかなか実力が発揮できず、ふだんの生活の場に違和感を覚えている、おおむね15歳～25歳の若者

※利用登録制

料金

原則無料

※プログラムにより、実費、交通費などは参加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

保護者向けプログラムとして「おやのかたりば」を実施。



電話相談

番号:03-6379-1236

受付時間:午前11時~午後6時

備考:火曜日~土曜日、祝日・年末年始を除く



来所相談

住所:〒156-0043 東京都世田谷区松原6-41-12



備考:まずは電話でお問い合わせください

世田谷区ヤングケアラーさぽーとるーむ



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

世田谷区

ひとことメッセージ

ヤングケアラーが気軽につぶやいたり、相談したりできるLINE窓口です。お返事をしているのは、元ヤングケアラーの人たちです。家族のこと・学校のこと・進学や就職のこと・友達のことなど...どんなことでもお話しができます。ひみつは必ず守ります。どうぞ、お気軽に相談してくださいね。

対象年齢

世田谷区内在住の概ね30代まで

料金

無料 ※ただし、ご利用に伴う通信費などは相談者の負担となります。

家族だけでの相談・サポート

可能

相談してみる 



LINE相談

アカウント: 世田谷区ヤングケアラーさぽーとるーむ

受付時間: 平日12:00~20:00(メッセージは24時間送信できます)



24時間受付可能なもの

LINE相談

世田谷区ヤングケアラーコーディネーター

受託運営：一般社団法人ヤングケアラー協会

世田谷区 ヤングケアラー コーディネーター (子ども・若者スマイルサポーター)

星野 桃代 ほんのもしよ

外国ルーツの母や認知症の祖母などのケアを担ってきた元ヤングケアラー、慶応義塾大学法学部卒業後、新聞社を中退し最大級の福祉系事業者専任サポーターの資格取得。有償で企業でのケアリング業務を経て一般ヤングケアラー協会に参加。社会福祉士取得に向け資格取得課程で勉強中。ジェンダーやフェミニズム、クィア・スタディーズも関心領域。

ヤングケアラーコーディネーターの役割って？

1. ヤングケアラー支援に関する助言や、ヤングケアラー本人への伴走型支援
2. 区内の各機関や専門職に向けた、ヤングケアラー支援研修・講演
3. ヤングケアラーとその家族を支える区内外の支援ネットワーク形成

こんな時はお気軽にご連絡ください！

個人情報や伏せた状態の相談でもOKです。
状況に応じて適切な個人情報共有方法を検討します。

ヤングケアラーかも
と気になる
子ども・若者がいる

具体的な支援に
ついて一緒に
考えたい

関係機関に
橋渡ししてほしい

LINE相談も 受付中

おおむね30代までのケアラーとご家族、支援者が利用できます。

050-1706-5807 受付：月曜～金曜
9時30分～18時30分

setagaya.ycc@youngcarerjapan.com

世田谷区
ヤングケアラー
さぽーとるーむ

担当：世田谷区子ども・若者部 子ども家庭課 子ども・子育て支援担当
☎03-5432-2569 ☒SEA02413@mb.city.setagaya.tokyo.jp

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

世田谷区

サポートの内容

1. ヤングケアラー支援に関する助言や、ヤングケアラー本人への伴走型支援
2. 区内の各機関や専門職に向けた、ヤングケアラー支援研修・講演
3. ヤングケアラーとその家族を支える区内外の支援ネットワーク形成

ひとことメッセージ

ヤングケアラーかも？と気になる子ども・若者がいるとき、関係機関に橋渡ししてほしいとき、具体的な支援について一緒に考えたいときなど、お気軽にご連絡ください！ 個人情報を伏せた状態の相談でもOKです。

料金

無料 ※ご利用に伴う通信費、交通費等は相談者のご負担となります。

その他

世田谷区内の関係機関の支援者、専門職の方等、どなたでもご連絡いただけます。

相談してみる



LINE相談

アカウント：世田谷区ヤングケアラーさぽーとるーむ

受付時間：平日12:00～20:00(メッセージは24時間送信できます)



電話相談

番号：050-1706-5807

受付時間：平日9:30～18:30



メール相談

アドレス：setagaya.ycc@youngcarerjapan.com



24時間受付可能なもの

LINE相談

渋谷区 非行相談窓口

分野

その他

対象地域

渋谷区

サポートの内容

毎月第1金曜日13:00～16:00

渋谷区保護司会の保護司が、非行防止などについて相談をお受けします。

面談による相談(予約不要)

ひとことメッセージ

青少年の非行防止などの問題について相談できます。

対象年齢

概ね25歳未満 外国人未対応

料金

無料

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

相談を開催しない月もあります。

相談してみる 



電話相談

番号:03-6712-7751



来所相談

住所:渋谷区役所内 渋谷区更生保護サポートセンター



受付時間:毎月第1金曜日13:00～16:00

中野区子ども・若者支援センター 若者相談

<https://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/kurashi/soudan/soudan/wakamono.html>

中野区若者相談

一人で悩んでいてどうしたらいいのかわからない...

こんなこと誰にも相談できない

将来が不安...

なんだか寂しい...

うまく話せなくても大丈夫。
困っていることや思いなど、
あなたの話をきかせてください。

03-5937-3271

受付時間 ▶ 平日 8:30~17:00

対象 ▶ 中野区在住・在学・在勤の15歳(義務教育終了後)から39歳の方

#電話で相談・会って相談どちらでもOK #相談無料 #匿名OK
※対面相談は事前にご予約いただけるスムーズにご案内できます。

分野

若者ケアラー・ヤングケアラー / 孤独感や孤立、寂しさ / ころよからだの悩み / 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

中野区

サポートの内容

義務教育終了後から39歳までの若者とその家族に関する相談をお受けします。困りごとや悩みごと、些細なことでもご連絡ください。

対象年齢

中野区在住・在学・在勤の義務教育終了後から39歳までの方

家族だけの相談・サポート

可能

相談してみる



電話相談

番号:03-5937-3271

受付時間:平日8:30~17:00



来所相談

住所:東京都中野区中央1-41-2 中野区子ども・若者支援センター(みらいステップなかの)6F



備考:対面相談をご希望の場合、事前にお電話でご予約ください。

豊島区 アシスとしま

<https://www.city.toshima.lg.jp/429/asistoshima/asistoshima.html>

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

豊島区

サポートの内容

学校のこと、日常生活のこと、家族のこと、働くことなど様々な悩みや不安について相談を受け付けています。
一人ひとりに合わせた支援プログラムを実施し、必要に応じて関係機関を紹介したり、連携して支援を行っています。
ホームページやメールマガジン、区広報紙等で子ども若者に関する情報を提供しています。
また、保護者向けセミナーや子ども若者支援ネットワーク講演会等も実施しています。

ひとことメッセージ

子ども若者本人が主役の相談窓口です。本人の気持ちや意思を尊重し、課題解決に向けて本人と共に考え、それぞれに合った支援を探し実施します。

話がまとまっていなくても、うまく話せなくても大丈夫です。相談といっても、必ずしもその場で結論を出す必要はありません。まずは今の気持ちや心に引っかかっていることを話すだけでもいいです。

寄せられた悩み

- ・学校や職場以外の居場所が知りたい
- ・学校での人間関係
- ・高校を辞めたい、転校したい
- ・進学や奨学金について知りたい
- ・アルバイト経験しかないが正社員の仕事をしたい
- ・仕事が長く続かない、続けていく自信がない
- ・孤独感があり、人とのつながりを持ちたい
- ・子どもの言動や家庭内暴力に困っている

対象年齢

- ・区内在住、在学、在勤の子どもとおおむね39歳までの若者
- ・対象者に関する相談であれば、家族・友人・パートナー・知人・同僚の方・関係機関等からの相談も可

料金

無料

家族だけでの相談・サポート

可能

家族向けサポートの概要・料金

具体的支援は本人中心

相談してみる 



電話相談

番号:03-4566-2476

受付時間:月曜日～金曜日 8:30～16:30(祝日・年末年始を除く)

備考:16:30～17:15は予約のみ



メール相談

アドレス:A0017309901@city.toshima.tokyo.jp

備考:メールへの返信は月曜日～金曜日の8:30～16:30(祝日・年末年始を除く)



来所相談

住所:〒171-8422 豊島区南池袋2-45-1 豊島区役所本庁舎7階



受付時間:月曜日～金曜日 8:30～16:30(祝日・年末年始を除く)

備考:16:30～17:15は予約受付のみ

荒川区 わかもの就労サポートデスク

https://www.city.arakawa.tokyo.jp/a023/seikatsu/shuushoku/wakamono_desk.html

分野

仕事・職場の悩み

対象地域

荒川区

サポートの内容

- ・就活や進路の悩みについて、相談を行い、必要に応じて専門の支援機関を紹介します。
- ・キャリアカウンセラーによる相談や臨床心理士のメンタルカウンセリングも週1回実施しています。
- ・就職活動に役立つセミナーを月2回開催しています。
- ・来所相談

ひとことメッセージ

あなたの「働きたい」を一緒にサポートいたします。就活や進路でお悩みの方は、ご相談ください。
進路決定後も職場での悩みや人間関係につまづいてしまったらご相談ください。

寄せられた悩み

- ・就職活動をしているものの、なかなか就職に結びつかない。
- ・就職しても長続きしない。

対象年齢

15歳から概ね44歳までの若者

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。

家族向けサポートの概要・料金

保護者や家族の方向けの窓口を別に設けています

相談してみる 



電話相談

番号:03-3800-6188

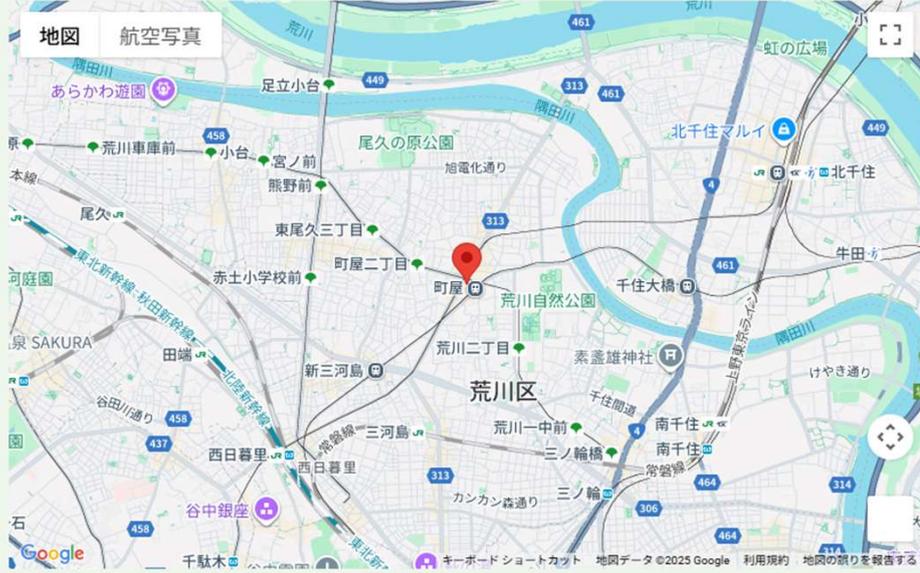
受付時間:10:00~18:00

備考:土日祝日、年末年始を除く



来所相談

住所:〒116-0002 荒川区荒川7-50-9 センターまちや3階



受付時間:10:00~18:00

備考:来所相談は原則予約制、利用定員有

荒川区 わかもの就労サポートデスク（ひきこもり相談窓口）

https://www.city.arakawa.tokyo.jp/a023/seikatsu/shuushoku/wakamono_desk.html

分野

仕事・職場の悩み / ひきこもり

対象地域

荒川区

サポートの内容

- ・長期間仕事に就いていない方の就労相談
- ・保護者の方をはじめとする家族からの来所・電話・訪問相談
- ・保護者向けセミナー（年4回）
- ・合宿型就労訓練（年2回）

ひとことメッセージ

「働きたいけれど、家から外へ出る意欲がなくなり何かきっかけがほしい」といった悩みをお持ちの方、ご相談ください。
保護者の方をはじめとするご家族の方からの相談も随時受け付けています。電話相談やご自宅への訪問相談も行っています。

寄せられた悩み

・子供が長い間、ひきこもりの状態にあるが、仕事に就いてほしい。

対象年齢

15歳から概ね44歳までの若者

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。

家族だけでの相談・サポート

可能

相談してみる 



電話相談

番号:03-3800-6188

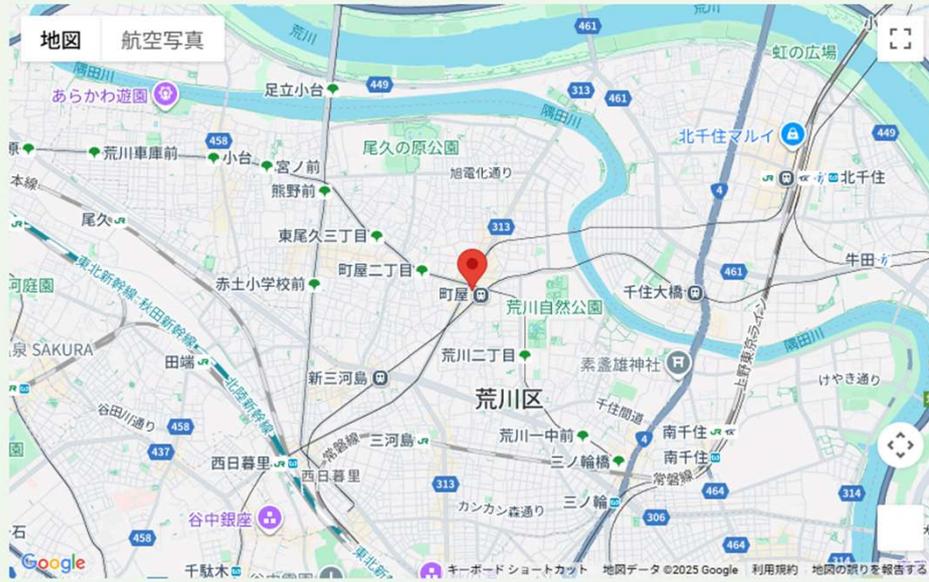
受付時間:10:00~18:00

備考:土日祝日、年末年始を除く



来所相談

住所:〒116-0002 荒川区荒川7-50-9 センターまちや3階



受付時間:10:00~18:00

備考:来所相談は原則予約制、利用定員有

荒川区若者相談「わっか」

<https://www.city.arakawa.tokyo.jp/a036/kyouiku-seishounen/seishounen/wakamonosoudan.html>



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

荒川区

サポートの内容

荒川区若者相談「わっか」は、様々な悩みや不安を抱える若者が気軽に話せる相談先です。

相談員が一人ひとりのお話を伺い、必要に応じて適切な支援機関につなぐなど、一人ひとりに合わせたご支援をします。

どんなことでもかまいません。お気軽にご相談ください。

ひとことメッセージ

自分のこと、家族のこと、学校のこと、仕事のこと。
どんなことでもお気軽にご相談ください。
これまで相談したことがない...相談内容がはつきりしない...
うまく話せなくても大丈夫です。

まずは、あなたの気持ちを「わっか」に聞かせてください。

対象年齢

荒川区にお住まいの若者の方(概ね15~39歳)

料金

無料(フリーダイヤル)

※ただし、ご利用に伴う通信費・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

ご家族や周りの方からのご相談もお受けしています。



LINE相談

アカウント:荒川区若者相談「わかっか」

受付時間:月曜日～金曜日(祝日・年末年始等を除く) 正午～午後8時まで

備考:令和7年7月からチャット相談をリニューアルし、LINE相談をはじめました。



電話相談

番号:0120-101-911

受付時間:月曜日～金曜日(祝日・年末年始等を除く)正午～午後8時まで

備考:フリーダイヤルのため、無料で相談できます。



メール相談

アドレス:wakka@ml.city.arakawa.tokyo.jp

受付時間:24時間受付

備考:概ね3開庁日以内にご返信します。



その他の相談

●出張「わかっか」

「わかっか」の相談員がふれあい館に出張します。ただ誰かと話したいということだけでも構いません。

予約は不要ですので、お気軽にお立ち寄りください。個室でお話をお聞きます。

出張場所(ふれあい館)、開催日時はHPをご覧ください。

●面談

必要に応じて個別の相談も実施します。

まずは、チャット・電話・出張わかっかなどでお話を聞かせてください。

いたばし暮らしのサポートセンター 板橋本部

分野

生活・お金に関する悩み

対象地域

板橋区

サポートの内容

いたばし暮らしのサポートセンターは、生活・仕事・家計のことなどでお悩みの方の総合相談窓口です。板橋区の様々な事業や関係機関との連携、案内なども行っております。

【相談方法】面談/電話

※面談をご希望の場合は、事前に電話連絡の上、面談のご予約をお願いします。

※「いたばし暮らしのサポートセンター」ホームページ: [<https://jiritsu.ita-tsunagaru.tokyo/>]

※いたばし暮らしのサポートセンターは区内に3カ所ありますので、お近くのセンターへお問い合わせください。

寄せられた悩み

生活、仕事、家計の悩み

対象年齢

板橋区在住の方が対象

料金

無料

※ただし、ご利用に伴う電話代及び交通費は、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

相談してみる 



電話相談

番号:03-6912-4591

受付時間:9:00~19:00(土曜日、日曜日、祝日、年末年始を除く)



来所相談

住所:板橋区栄町36番1号グリーンホール4階



受付時間:9:00~19:00(土曜日、日曜日、祝日、年末年始を除く)

備考:予約制となっておりますので、面談をご希望の場合は、事前にご連絡をお願いします。

いたばし暮らしのサポートセンター 赤塚分室

分野

生活・お金に関する悩み

対象地域

板橋区

サポートの内容

いたばし暮らしのサポートセンターは、生活・仕事・家計のことなどでお悩みの方の総合相談窓口です。板橋区の様々な事業や関係機関との連携、案内なども行っております。

【相談方法】面談/電話

※面談をご希望の場合は、事前に電話連絡の上、面談のご予約をお願いします。

※「いたばし暮らしのサポートセンター」ホームページ:【<https://jiritsu.ita-tsunagaru.tokyo/>】

※いたばし暮らしのサポートセンターは区内に3カ所ありますので、お近くのセンターへお問い合わせください。

寄せられた悩み

生活、仕事、家計の悩み

対象年齢

板橋区在住の方が対象

料金

無料

※ただし、ご利用に伴う電話代及び交通費は、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

相談してみる



電話相談

番号:03-6904-1332

受付時間:9:00~17:00(土曜日、日曜日、祝日、年末年始を除く)



来所相談

住所:板橋区赤塚6丁目38番1号 赤塚福祉課内



受付時間:9:00~17:00(土曜日、日曜日、祝日、年末年始を除く)

備考:予約制となっておりますので、面談をご希望の場合は、事前にご連絡をお願いします。

いたばし暮らしのサポートセンター 志村分室

分野

生活・お金に関する悩み

対象地域

板橋区

サポートの内容

いたばし暮らしのサポートセンターは、生活・仕事・家計のことなどでお悩みの方の総合相談窓口です。板橋区の様々な事業や関係機関との連携、案内なども行っております。

【相談方法】面談/電話

※面談をご希望の場合は、事前に電話連絡の上、面談のご予約をお願いします。

※「いたばし暮らしのサポートセンター」ホームページ：<https://jiritsu.ita-tsunagaru.tokyo/>

※いたばし暮らしのサポートセンターは区内に3カ所ありますので、お近くのセンターへお問い合わせください。

寄せられた悩み

生活、仕事、家計の悩み

対象年齢

板橋区在住の方が対象

料金

無料

※ただし、ご利用に伴う電話代及び交通費は、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

相談してみる

電話相談

番号:03-5948-7088

受付時間:9:00~17:00(土曜日、日曜日、祝日、年末年始を除く)

来所相談

住所:板橋区蓮根2丁目28番1号 志村福祉課内



備考:予約制となっておりますので、面談をご希望の場合は、事前にご連絡をお願いします。

板橋区ひきこもり相談窓口

分野

孤独感や孤立、寂しさ / ひきこもり

対象地域

板橋区

サポートの内容

支援コーディネーターが、お話を伺いながら、これらのことを一緒に考えていきます。必要な支援機関等のご紹介と連携したサポートも行います。

【相談方法】電話 / 来所 / オンライン(zoom)

※ 必要に応じて、ご家庭への訪問や同行支援も行っております。

※ 「板橋区ひきこもり相談窓口」ホームページ <https://hikikomori.ita-tsunagaru.tokyo/>

寄せられた悩み

生活の見直し、対人関係、就労(仕事・就職)、収入・生活費、孤独や孤立

対象年齢

板橋区在住のひきこもりの状態にあるご本人とご家族

料金

無料

※ただし、ご利用に伴う電話代、交通費、オンライン相談のインターネット環境及び通信料は、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

無料

なお、ひきこもりの悩みを抱えているご家族やご本人のための個別相談と家族教室を行なっています。詳細は、板橋区ホームページ「ひきこもり 医師相談・ひきこもり家族教室」をご覧ください。

<https://www.city.itabashi.tokyo.jp/kenko/soudan/kokoro/1002487.html>

相談してみる 



オンライン相談

URL:<https://logoform.jp/form/Rwxz/820746>

受付時間:相談時間は1時間までとし、下記の時間帯からご希望の枠を選択していただけます。

午前1(9時30分～10時30分)

午前2(11時～12時)

午後1(13時～14時)

午後2(15時～16時)

備考:zoomを使用した来所不要のオンライン相談です。ご自宅のパソコン等から支援コーディネーターに相談できます。電子申請サービス「ひきこもりオンライン相談予約申し込み」からご予約ください。



電話相談

番号:03-6909-6218

受付時間:9:00～17:00(土曜日、日曜日、祝日、年末年始を除く)



来所相談

住所:東京都板橋区栄町36-1 区立グリーンホール4階(いたばし暮らしのサポートセンター板橋本部併設)



受付時間:9:00～17:00(土曜日、日曜日、祝日、年末年始を除く)

備考:窓口での対面相談です。ゆっくり話せる面談室を用意しています。(予約制)



訪問相談

受付時間:必要に応じて、ご家庭等に訪問してお話しを伺います。相談日・相談場所(板橋区内に限る)等の詳細はご相談ください。

社会福祉法人練馬区社会福祉協議会 生活サポートセンター

<https://www.neri-shakyo.com/>

分野

仕事・職場の悩み / ひきこもり / 生活・お金に関する悩み

対象地域

練馬区

サポートの内容

経済的な困りごとと合わせて、失業、疾病など、生活をしている上での複合的な課題を相談者と一緒に整理します。就労準備支援事業等必要なサービスの提供や関係機関の紹介等を行い、地域や各関係機関と連携しながら解決するための相談支援を行っています。住居確保給付金についての相談・受付を行っています。

ひとことメッセージ

生活や仕事、家計のことなど様々な理由で経済的に困りの方の相談窓口です。お困りの内容について関係機関等と連携しながら一緒に解決策を考えていきますのでお気軽にご相談ください。

寄せられた悩み

- ・病気になって今後の生活を心配している。
- ・しばらく働いていないので就職が不安だ。
- ・借金や滞納があって生活が苦しい。
- ・失業して住まいを失うおそれがある。
- ・ひきこもっていて将来が不安だ。

対象年齢

年齢制限なし

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。

家族だけでの相談・サポート

可能

その他

生活保護を受給されている方は対象外です。

相談してみる 



電話相談

番号:03-3993-9963

受付時間:8:30~17:15

備考:月曜日から金曜日まで(祝日、年末年始を除く)



来所相談

住所:〒176-8501 練馬区豊玉北6-12-1 練馬区役所西庁舎3階



受付時間:8:30~17:15

足立区 福祉まるごと相談課

<http://www.city.adachi.tokyo.jp/seikatsu-shien/gaiyou.html>

▲ 足立区
生活全般のお悩み・困りごとどんな悩みにも寄り添います

福祉 まるごと 相談課

分野

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

対象地域

足立区

サポートの内容

ご本人やご家族がかかえるお悩みや困りごとを受けとめ、様々な関係機関とつながりながら、どうすれば解決できるかを、一緒に考えていきます。属性や世代、内容を問わず、どんな相談でも受けとめます。

令和7年4月 窓口が2か所に増えます!

ひとことメッセージ

「どこに相談していいかわからない」「相談したいがためらいがある」「複数の悩み・困りごとがある」「誰かに聞いてもらいたい」など、仕事や生活、家族のお悩み・困りごとがございましたら、お気軽にご相談ください。心身の事情などで窓口に来ることが難しい場合は、ご自宅などに伺いご相談をお受けします。

寄せられた悩み

- ・仕事、アルバイトがなかなか決まらない。
- ・仕事が長続きしない。
- ・会社を辞めてから、自宅の外に出ることが怖くなった。
- ・家族との関係性に悩んでいる。
- ・両親ともに病気で倒れ、自分が家計を支えている。将来のことを考えると不安になる。
- ・卒業後、就職がままならず、仕事をしていない。両親が高齢となり、子の将来が心配(家族からの相談)

対象年齢

年齢不問

料金

無料

家族だけでの相談・サポート

可能

家族向けサポートの概要・料金

ご家族からの相談も受けとめます。



オンライン相談

URL: <https://www.city.adachi.tokyo.jp/seikatsu-shien/online-kurashi2.html>

受付時間: 月～金曜日(祝日、年末年始除く)

「10時から」「14時から」「16時から」の時間帯でお選びください。



電話相談

番号: 03-5888-4571/03-3880-5705(いずれも相談員直通)

受付時間: 月・水・木曜日 午前9時～午後5時、火、金曜日 午前9時～午後7時(祝日、年末年始除く)

第2土曜日(03-5888-4571)午前9時～午後5時(祝日含む)

第4日曜日(03-3880-5705)午前9時～午後5時(祝日含む)



メール相談

アドレス: kurashi-shigoto@city.adachi.tokyo.jp



来所相談

住所: 〒123-0872 足立区江北5-14-5 すこやかプラザ あだち 3階 〒121-0816 足立区梅島2-2-2 足立区役所 本庁舎別館 1階 ☆令和7年4月から相談窓口が2か所に増えました。どちらの窓口でもご相談いただけます。

受付時間: 月・水・木曜日 午前9時～午後5時、火、金曜日 午前9時～午後7時(祝日、年末年始除く)

第2土曜日(すこやかプラザ あだち)午前9時～午後5時(祝日含む)

第4日曜日(足立区役所 本庁舎別館)午前9時～午後5時(祝日含む)

備考: 予約もできます。

TEL: 03-5888-4571(すこやかプラザ あだち)/03-3880-5705(足立区役所 本庁舎別館)

☆事前にご予約いただくことで、個別の相談室にて、お待たせせずに相談に入ることができます。

あだち若者サポートテラス (SODA)

<https://www.soda-adachi.com/>



分野

若者ケアラー・ヤングケアラー / 孤独感や孤立、寂しさ / ころよからだの悩み / 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

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。

ひとことメッセージ

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わからなくても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)

みんなの声

- 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いて、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」
「家族や友達のこと悩んでいる」「生活のこと困っている」「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？」「精神科や心療内科を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。

相談してみる 



LINE相談

アカウント: @944xijhu

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り、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



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。

NPO法人みらくる かつしか夢ぷらす

<http://www.yume-plus.com/>

分野

仕事・職場の悩み / ひきこもり

対象地域

葛飾区

サポートの内容

- ・孤独や不安、人間関係の障害や社会参加に向けての若者の悩みについて専門家が相談に乗り、何らかの形で社会参加できるように、準備支援を行います。
- ・小規模の家族会を開催し、一人で悩みを抱え込む家族に寄り添うことで、若者が動き出せる環境づくりを行います。
- ・相談は家族のみでも受けていますが、相談は面談を基本とし、メールでも受けています。

ひとことメッセージ

NPO法人みらくる「かつしか夢ぷらす」にご連絡いただければ、あなたの抱える問題が解決するようにお手伝いさせていただきます。
家族のみの相談もお受けしています。

寄せられた悩み

- ・少年院を出て、生活保護で生活、生活課からの紹介で、就労体験支援中
- ・虐待を受け、東京に来て生活保護、孤独で不安、採用する企業はあるのか

対象年齢

概ね39歳以下

料金

無料

ただし、ご利用に伴う交通費、昼食代は自己負担

料理講座は材料費として200円程度自己負担

葛飾区内の訪問サポートは相談1回50分程度で、5,000円

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

家族だけの相談可能

相談してみる 



電話相談

番号:080-4447-0422

受付時間:10~21時



メール相談

アドレス:nakano_345@yahoo.co.jp

受付時間:24時間



来所相談

住所:〒124-0012 葛飾区立石3-12-1(葛飾区立石地区センター)



受付時間:9時15分~16時15分

備考:開設日は、電話、メールにてお問合せください。



24時間受付可能なもの

メール相談

葛飾区（若者相談窓口）

ひきこもりやニート、人間関係や仕事などの悩みをご相談ください

若者相談窓口のご案内

対象者

義務教育終了後、概ね15歳から39歳以下の葛飾区民の方とその家族の方、支援者の方

相談例

- ・仕事を辞めて、家に閉じこもっている。
- ・子どもがひきこもっていて心配だ。
- ・人とうまく話せない。
- ・孤独感がある。
- ・自分の将来に不安がある。
- ・なかなか定職につけない。
- ・就職が決まらなくて悩んでいる。
- ・会社の人間関係に悩んでいる。
- ・中学卒業後、進路が決まらなかった。
- ・高校を中退、何をしたらいいかわからない。

相談窓口の利用方法

相談は予約制で面接・電話・オンラインで相談をお受けします。

予約専用電話、予約専用メールアドレスからお申込みください。

予約及び相談は、区が委託する事業者の「社会福祉法人 新栄会」が実施します。相談は、社会福祉士等の有資格者が行います。

○面接相談は、区内の施設等で週1回実施します。相談日の前日までに予約が必要です。

詳しい場所は、区ホームページ、広報かつしかをご覧ください。

○委託する新栄会の施設での相談も可能ですので、お問い合わせください。

○電話・オンライン相談も予約制で行います。予約申込先で予約をお願いします。

※相談は無料ですが、相談場所までの交通費や電話料金等は自己負担です。

※時間帯により担当者が相談している場合があり電話がつながらない場合がございます。

その際は折り返し担当者からご連絡いたします。

予約申込先

◆予約専用電話 080-3730-5687 平日10時～17時

◆予約専用メールアドレス wakamono@shineikai.or.jp

※予約状況により、相談日が希望日にならないことがあります。

最新の相談窓口の日程は、右のQRコードから確認できます。

区ホームページ (<http://www.city.katsushika.lg.jp/>)

くらしのガイド>各種相談>若者に関する相談>若者相談

【若者相談窓口についてのお問い合わせ】

葛飾区子育て支援部子ども・子育て計画担当課 5654-8578

分野

孤独感や孤立、寂しさ / 仕事・職場の悩み / ひきこもり / 学校・学業の悩み

対象地域

葛飾区

サポートの内容

若者相談

江戸川区 就労カウンセリング

<https://www.city.edogawa.tokyo.jp/e030/shigotosangyo/shigoto/counseling.html>

分野

仕事・職場の悩み

対象地域

江戸川区

サポートの内容

仕事に関する相談全般

- ・就労カウンセリング(自己理解・仕事理解・応募書類添削・面接対策など)
- ・オンライン就労カウンセリング
- ・職業適性診断
- ・就労に役立つ初心者向けパソコン教室(経歴書などの作成を通したWord・Excelの技能習得)※ヤングほっとワークエドがわのみで実施しています。

ひとことメッセージ

江戸川区が運営する「就労カウンセリング」です。

江戸川区役所内生活就労支援係と、ヤングほっとワークエドがわの二ヶ所で実施しています。

全て予約制ですので事前にお電話をお願いします。

寄せられた悩み

<就職相談>

- ・初めての就職活動で、何から始めればよいかわからない。
- ・書類選考は通るが面接で落ちてしまう。
- ・正社員になりたいが自信がない。
- ・仕事が続かない。今後どんな仕事をすればよいかわからないし、応募する気持ちにもなれなくなってしまった。

<保護者相談>

- ・大学を中退。その後はほとんど家にいる。
- ・卒業後、アルバイトを週3日やっているが就職活動を始める気配なし。

対象年齢

就労を目指す16歳以上の区内在住・在勤・在学の方

料金

無料

家族だけの相談・サポート

可能

相談してみる 



来所相談

住所:江戸川区中央1-4-1 江戸川区役所内 東棟1階(生活就労支援係)、江戸川区船堀3-7-17 第5トヨタビル6階(ヤングほっとワークエどがわ)



受付時間:9:30~12:00/13:00~16:30

備考:予約制

月曜日から金曜日まで(祝日、年末年始除く)

03-5662-0976(生活就労支援係)、03-5659-3685(ヤングほっとワークエどがわ)

※表示されている地図は(生活就労支援係)の方です。

江戸川区 若者きずな塾

<https://www.city.edogawa.tokyo.jp/e030/shigotosangyo/shigoto/kizuna.html>

分野

仕事・職場の悩み

対象地域

東京都全域

サポートの内容

月3回、毎月変わるテーマに沿ったワークショップや参加者同士の交流等を通してコミュニケーションスキルの向上、自信回復を目指しながら自立や就職に結びつけていきます。

ひとことメッセージ

参加者同士のコミュニケーションとテーマに沿ったワークを通して自立・就職への第一歩を踏み出そう！

寄せられた悩み

- ・自分に自信がない
- ・コミュニケーションスキルを高めたい
- ・社会に出るのが不安

対象年齢

16歳から35歳までの方

料金

無料

相談してみる 



電話相談

番号:03-5662-0976

受付時間:9:00~17:00

備考:月曜日から金曜日まで(祝日、年末年始除く)



来所相談

住所:主に船堀駅付近にある区の施設で開催(常設窓口なし)



受付時間:9:00~17:00

備考:月曜日から金曜日まで(祝日、年末年始除く)

江戸川区 ひきこもり相談窓口

分野

ひきこもり

対象地域

江戸川区

サポートの内容

ひきこもりに関する相談

ひとことメッセージ

「ひきこもり」と聞くと、みなさんはどのようなイメージをお持ちになりますか？

「ひきこもり」は甘えや怠けではなく、介護・医療・保健・生活支援・就労支援など、多方面の問題が複雑に絡み合っています。

ひきこもりの状態に関する悩みや不安を打ち明けてみませんか。

相談は、江戸川区にお住いのひきこもりの状態にある方、そのご家族等どなたでもできます。

みんなの声

- 何から話せばいいかわからなかったが、ゆっくり話を聞いてもらえたので安心しました。
- 相談する前とは全然違う息子に驚いています。
- 今までは外に出るきっかけもなかった。面談に行くことが外出のきっかけになっています。

家族だけでの相談・サポート

可能

家族向けサポートの概要・料金

ひきこもり相談は、電話・面談・訪問による相談を行いながら、必要な支援を一緒に考えていきます。

ご家族のみのご相談もお受けいたします。

相談してみる 



LINE相談

アカウント:江戸川区LINE公式アカウント

受付時間:平日8時30分~17時00分(土曜日・日曜日・祝日・祭日・休日を除く)

受付時間外のご連絡は翌営業日に相談員からご連絡をいたします。

備考:江戸川区LINE公式アカウントを友だち登録して、相談することができます。

相談時にはLINEの使用しているニックネームが相談員に表示されます。

相談者の同意なく個人情報を取得することはありません。



オンライン相談

URL:<https://www.city.edogawa.tokyo.jp/e091/kenko/fukushikaigo/hikikomori/onlinesodan.html>

受付時間:予約相談の方

以下の時間帯から、ご希望の枠を選択していただけます。

午前1(9時00分から10時00分)

午前2(10時00分から11時00分)

午前3(11時00分から12時00分)

午後1(13時00分から14時00分)

午後2(14時00分から15時00分)

午後3(15時00分から16時00分)

すぐに相談したい方

月曜日から金曜日(9時00分から16時00分)(祝日・祭日は除く)



電話相談

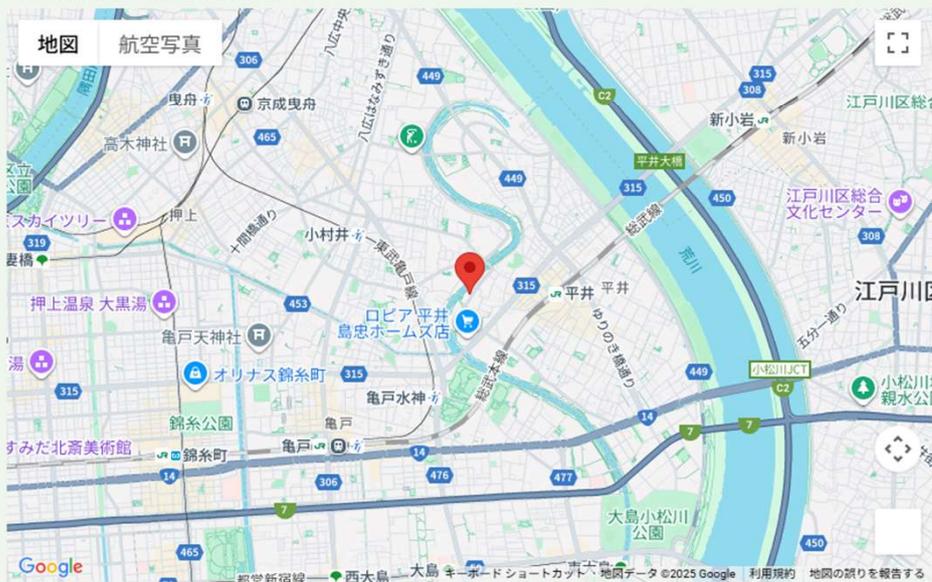
番号:03-6657-4688

受付時間:平日8時30分~17時00分(土曜日・日曜日・祝日・祭日・休日を除く)



来所相談

住所:東京都江戸川区平井6丁目1番17号



受付時間:平日8時30分~17時00分(土曜日・日曜日・祝日・祭日・休日を除く)



24時間受付可能なもの

LINE相談

八王子市若者総合相談センター

<https://www.hachioji-wakamonosoudan.com/>

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

八王子市

サポートの内容

日々の生活や、仕事・学校生活を送る上で、困っていることはありませんか？思い切って誰かに相談すれば、解決できることがあるかもしれません。

【支援内容】

相談する(人と関わりを持つ)、参加する(体験・経験をjする)、過ごす(地域とつながる)

ひとことメッセージ

じっとしていても答えはみつからない。勇気を出して半歩踏み出してみよう！

日々の生活や、仕事・学校生活を送る上で、困っていることはありませんか？

思い切って誰かに相談すれば、解決できることがあるかもしれません。

寄せられた悩み

- ・働きたいけれど...社会に出るのが怖い
- ・学校や職場に居場所がない...
- ・家族とうまくいかない...
- ・子どもがひきこもってしまっている...
- ・悶々としているが何を相談したらよいかわからない...

対象年齢

高校生世代から39歳まで

料金

無料

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



電話相談

番号:042-649-5660

受付時間:10:00~18:00

備考:火曜日から土曜日まで(日・月曜日、祝祭日、年末年始を除く)

予約申込翌々日から2週間後までの予約申込が可能



来所相談

住所:〒192-0082 八王子市東町3-10 山善ビル3・4階



受付時間:火曜日から土曜日まで(日・月曜日、祝祭日、年末年始を除く)

10:00~18:00

備考:まずは、電話、ホームページ、LINEにて相談をお申し込みください。

予約申込翌々日から2週間後までの予約申込が可能です。

<https://www.hachioji-wakamonosoudan.com/yoyaku>

立川市「ひきこもり」「ヤングケアラー」のご相談

<https://www.city.tachikawa.lg.jp/kenko/chiiki/1003686.html>

分野

若者ケアラー・ヤングケアラー / ひきこもり

対象地域

立川市

サポートの内容

相談の内容は一人ひとり異なるので、すぐに解決策が見つからないこともあります。職員と一緒に考えていきます。

ひとことメッセージ

地域福祉課では、社会的孤立の防止をめざして市民の皆様のご相談をお受けします。部屋から出られなくなってしまった方、生きづらさを抱えて友人、知人、ご家族との関わりを持たなくなってしまった方、また、相談したいと悩んでいらっしゃる方、ぜひご相談ください。ひきこもってしまった方のご家族や支援をしてくださっている方のご相談もお伺いしています。支援の方法に悩んでしまったら、ご連絡ください。

料金

無料

家族だけでの相談・サポート

可能

家族向けサポートの概要・料金

家族からの相談も対応します。

料金:無料



オンライン相談

受付時間:平日8:30~17:00

備考:応相談



電話相談

番号:042-523-2111(内線1470)

受付時間:平日8:30~17:00



メール相談

アドレス: chiikifukushi@city.tachikawa.lg.jp

受付時間:平日8:30~17:00



来所相談

住所:東京都立川市泉町1156-9



受付時間:平日8:30~17:00



訪問相談

受付時間:平日8:30~17:00

備考:応相談

武蔵野市 若者サポート事業みらいる

https://www.city.musashino.lg.jp/shussan_kodomo_kyoiku/seishonen/1006807.html



分野

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

武蔵野市

サポートの内容

電話や窓口での相談を行っています。
現在の悩みや将来への不安などについてお聞きし、どのような支援が可能なのか一緒に考えます。
ご家族や関係者など、本人以外からの相談も受け付けていますので、お気軽にご相談ください。

ひとことメッセージ

人とのつながりや「次のステップ」に踏み出す足がかりを求めている若者に、相談の場と安心して参加できる活動の場を提供します。個別相談をしながら、学習や体験を通して自分の進路を探していく支援をします。

対象年齢

15歳から49歳までの若者とその家族

料金

無料

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

無料

相談以外に家族セミナーを行っています。詳細は武蔵野市のホームページでご確認ください。

その他

運営:特定非営利活動法人 文化学習協同ネットワーク (市委託事業)



電話相談

番号:0422-24-6491、0422-70-5067

受付時間:午前10時～午後6時

備考:木曜日、日曜日、祝日、年末年始を除く

予約受付に限る

予約担当制で登録者のみ相談可



メール相談

アドレス:musashinoyss@npobunka.net

受付時間:午前10時～午後6時

備考:木曜日、日曜日、祝日、年末年始を除く

予約受付に限る



来所相談

住所:〒180-0005 武蔵野市御殿山1-6-8 ムサシヤビル1階



受付時間:午前10時～午後6時

備考:木曜日、日曜日、祝日、年末年始を除く

予約担当制

武蔵野市 ひきこもりサポート事業「それいゆ」

https://www.city.musashino.lg.jp/kenko_fukushi/1044309/1006528.html

分野

孤独感や孤立、寂しさ / 仕事・職場の悩み / ひきこもり / 学校・学業の悩み / その他

対象地域

武蔵野市

サポートの内容

- ・ひとりひとりにあった方法で支援します。
- ・来所、訪問相談を実施しています。
- ・まずはお電話ください。

ひとことメッセージ

社会参加に向けた相談支援として、悩みを持つ若者とその家族に対し、来所相談、訪問相談を行っています。コミュニケーションを目的として、フットサルや社会参加体験のワークショップを用意しています。

対象年齢

15歳から49歳までの若者とその家族

料金

無料

家族だけでの相談・サポート

可能

家族向けサポートの概要・料金

無料

相談以外に家族セミナーを行っています。詳細は武蔵野市のホームページでご確認ください。

その他

運営:特定非営利活動法人 文化学習協同ネットワーク (市委託事業)



電話相談

番号：0422-24-6491

受付時間：月曜日、火曜日、水曜日、金曜日、土曜日（祝日はのぞく） 10：00～18：00



メール相談

アドレス：musashinoys@npobunka.net

受付時間：随時



来所相談

住所：〒180-0005 武蔵野市御殿山1-6-8 ムサシヤビル1F



受付時間：月曜日、火曜日、水曜日、金曜日、土曜日（祝日はのぞく） 10：00～18：00

備考：相談は予約制です



24時間受付可能なもの

メール相談

武蔵野市 福祉総合相談窓口

https://www.city.musashino.lg.jp/kenko_fukushi/1044309/1031753.html

武蔵野市 福祉総合相談窓口

分野

孤独感や孤立、寂しさ / と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

武蔵野市

サポートの内容

福祉に関するどこに相談したらよいか分からないご不安（ひきこもりの相談を含む）を福祉相談コーディネーターがお話を伺い、解決に向け支援をします。

料金

無料

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

無料

相談してみる 



電話相談

番号：0422-60-1254

受付時間：平日 8：30～17：00



メール相談

アドレス：<https://logoform.jp/form/SK8e/301991>

受付時間：相談受付フォームをご利用ください。



来所相談

住所：武蔵野市緑町2-2-28（市役所東棟2階 生活福祉課）



受付時間：平日 8：30～17：00



訪問相談

受付時間：平日のみ



24時間受付可能なもの

メール相談

青梅市生活自立支援窓口

<https://www.city.ome.tokyo.jp/>

分野

仕事・職場の悩み / ひきこもり / 生活・お金に関する悩み

対象地域

青梅市

サポートの内容

- ・ひきこもりに限らず専門の相談支援員が、状況等をお伺いし、その内容から必要な支援をご紹介します。
- ・相談のほか家庭を訪問させていただき、ご本人とお話しをすることもあります。
- ・来所相談（場所をご相談させていただきます）

ひとことメッセージ

令和2年度から生活困窮者の自立支援窓口でひきこもりのご相談をお受けしております。年齢制限はありません。

ひきこもりだけでなく、生活全般についてお話をお伺いしております。

寄せられた悩み

- ・中学校・高校・大学など学校でのお友達関係から、不登校になり、その後進学や就職もしないまま、部屋から出られなくなった。
- ・就職はしたが、長続きせず職を次々と替えているうちにひきこもるようになった。

対象年齢

全年齢

料金

相談無料。

（ひきこもりのご相談については、委託契約の範囲内で無料）

※ただし、ご利用に伴う電話代、交通費と委託契約外の支援は、相談者のご負担となります。

家族だけでの相談・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

自立に向けた支援です。

相談してみる 



電話相談

番号：0428-23-5888

受付時間：午前9時～正午、午後1時～午後5時

備考：月曜日～金曜日

※祝日・年末年始を除く



来所相談

住所：〒198-0042 東京都青梅市東青梅1-11-1 青梅市役所内



受付時間：午前9時～正午、午後1時～午後5時

備考：月曜日～金曜日

※祝日・年末年始を除く

府中市 青少年総合相談

<https://www.city.fuchu.tokyo.jp/kurashi/sodanannai/jose/kodomosodan/kowakasoudan.html>

分野

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

府中市

サポートの内容

職業・就職、家庭問題、対人関係、心身・発達など青年が抱える問題や悩みについて、青少年自身やその親族からのご相談を受付けています。

ご相談には、青少年・その保護者への支援経験が豊富なキャリア・コンサルタント、産業カウンセラー、臨床心理士や精神保健福祉士などの専門家が対応いたします。

ひとことメッセージ

青少年総合相談は、職業・就職、家庭問題、対人関係、心身・発達など青年に係る問題や悩みについて、青少年自身やその保護者からの相談を受付けています。ぜひご利用ください。

寄せられた悩み

- ・通信制高校を何とか卒業したが、今後の進路が決まらず、将来のことが心配。
- ・精神的不調で通院していたが、18歳で通院を卒業した。今後、利用できるデイケアが知りたい。

対象年齢

6歳から29歳までの方

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。

家族だけでの相談・サポート

可能

その他

ひきこもりに関する相談については、「福祉総合相談」で実施しています。詳細は次のホームページをご確認ください。

<http://www.city.fuchu.tokyo.jp/kenko/fukushi/okomari/konkyu.html>

相談してみる 



電話相談

番号：090-5408-2667

受付時間：月曜日 午後2時～午後6時

水曜日 午後1時～午後5時

土曜日 午前9時～午後1時

備考：相談日以外はつながりません。

回線が混み合い、電話がつながりにくい場合があります。



メール相談

アドレス：https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=jQcBbzbtJUu5dl_c8rRTVJ0Nxx_wr3pAtVzXEYqrKKBUQ1VOTjRJTfE2UFhMQk9ZVUZQMEZUUTJNMy4u

受付時間：随時受付

備考：返信は相談日に行うため、返信までにお時間を要する場合があります。

府中市青少年うめちゃん相談ナビLINE

<https://www.city.fuchu.tokyo.jp/kurashi/sodanannai/jose/kodomosodan/umechanline.html>



年齢と
悩みに応じた
相談窓口を
ご案内します。



府中市
青少年うめちゃん
相談ナビLINE

分野

仕事・職場の悩み / ひきこもり / 家庭・家族・パートナーの悩み / 学校・学業の悩み / その他

対象地域

府中市

サポートの内容

年齢と悩みに応じた相談窓口をご案内します。

ひとことメッセージ

府中市民を対象とした相談窓口をご案内します。まずは、友達登録してみてください。

対象年齢

29歳まで

料金

無料（※ただし、通信料などは相談者負担）

相談してみる 



LINE相談

アカウント：府中市青少年うめちゃん相談ナビLINE

受付時間：24時間受付

備考：相談窓口を紹介するものであり、直接相談を受付けるものではありません。

（受付方法）

- 1 LINEで友達登録をする。
- 2 相談先を探すボタンを押す。
- 3 自動で送られてくる質問に答える。
- 4 案内された相談窓口のホームページを確認する。

府中市ヤングケアラープロジェクト



分野

若者ケアラー・ヤングケアラー

対象地域

府中市

サポートの内容

個別相談やサービスの利用などについて情報提供を行います。

ご家族や支援者からの相談も受け付けています。

ひとことメッセージ

府中市と一般社団法人ケアラーワークスが協働して府中市ヤングケアラープロジェクトを推進しています。府中市子育て世代包括支援センター「みらい」とケアラーワーク스에相談窓口を設置し、多様な機関と連携を図りながら、支援を行います。安心して話ができるように心がけていますので、些細なことでも、遠慮なくご連絡ください。

(府中市子育て世代包括支援センター「みらい」)

<https://www.city.fuchu.tokyo.jp/shisetu/kosodate/houkatsushien-mirai/mirai.html>

(ケアラーワークス)

<https://carers.works/>

対象年齢

(府中市子育て世代包括支援センター「みらい」) 18歳未満の子どもとその家族

(ケアラーワークス) 家族の介護やお世話をしている10代～30代の方

料金

無料

家族だけでの相談・サポート

可能

家族向けサポートの概要・料金

無料



LINE相談

アカウント：府中市ヤングケアラープロジェクト

受付時間：平日10時～17時

備考：メッセージは24時間受け付けています



電話相談

番号：(府中市子育て世代包括支援センター「みらい」) 042-319-0072 (ケアラーワークス) 042-309-5130

受付時間：(府中市子育て世代包括支援センター「みらい」) 平日8時半～18時 (祝日・年末年始を除く)

(ケアラーワークス) 平日10時～17時



メール相談

アドレス：(府中市子育て世代包括支援センター「みらい」) kosodate03@city.fuchu.tokyo.jp (ケアラーワークス) info@carers.works



来所相談

住所：東京都府中市宮町1-41 フォーリス3階



受付時間：(府中市子育て世代包括支援センター「みらい」) 平日午前10時～午後6時 (祝日・年末年始を除く)

(ケアラーワークス) 平日10時～17時

備考：表示されている地図は、(府中市子育て世代包括支援センター「みらい」) のものです。(ケアラーワークス) の住所は次のとおりです。東京都府中市宮西町4-13-4 とりときハウス302



訪問相談

受付時間：(府中市子育て世代包括支援センター「みらい」) 平日午前8時半～午後6時 (祝日・年末年始を除く)

(ケアラーワークス) 相談者の希望にできる限り対応します。お気軽にご相談ください。

備考：(ケアラーワークス) 府中市内のみ



24時間受付可能なもの

LINE相談 / 来所相談

調布市子ども・若者総合支援事業「ここあ」

<https://www.ccsw.or.jp/jigyuu/kodomo/cocoa>



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

調布市

サポートの内容

家庭の事情等により、進学や就職をあきらめてしまうことがないよう、子ども・若者に対して学習支援や居場所の提供を行うとともに、進学や自立に向けた相談支援を行います。

ひとことメッセージ

「人間関係で悩んでいる」「子どもが家にひきこもっている」「自分にあった仕事を探したい」「学校に行きたくない」「勉強についていけない」「進路で悩んでいる」など、どんな悩みごとでも構いません。お気軽にご相談ください。

寄せられた悩み

- ・小中学生の頃から不登校で、そのまま成人を過ぎてひきこもり状況となっている娘のことで相談したい。
- ・中学生の息子のことで、学習面・生活面のことで相談したい。
- ・これまで何もしないでいたため、将来に向けて自分でも何かしなければと考え相談に来た。

対象年齢

概ね中学生以上の子ども・若者及びその家族

料金

無料

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

無料

相談してみる 



電話相談

番号：042-452-8816

受付時間：月曜日～金曜日 10時～20時（※木曜日のみ 10時～17時）



メール相談

アドレス：cocoa@ccsw.or.jp



来所相談

住所：〒182-0026 調布市小島町2-47-1 総合福祉センター5階



受付時間：月曜日～金曜日 10時～20時（※木曜日のみ 10時～17時）



訪問相談

受付時間：月曜日～金曜日 10時～20時（※木曜日のみ 10時～17時）

調布市版 あなたのいばしょチャット相談

<https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/support/detail.php?id=404>

調布市の子ども・若者のみなさんへ

なんだかモヤモヤする
誰にも言えない悩みがある
誰かに話を聞いてほしい
泣きたい気分するとき

無料で匿名

ひとりでも悩まないで
24時間365日いつでも
チャットで相談できます

調布市ではNPO法人「あなたのいばしょ」と連携し、チャット相談サービスを行っています。
24時間365日いつでも利用できます。
学校のこと、友達のこと、家のこと、どんなことでもOKです。
お名前は言わなくても大丈夫、無料で使えます。
あなたの気持ちを大切にします。

相談方法はカンタン

スマホやタブレットから右記のQRコードを読み取り「話したいこと」を入力するだけ。
やさしく話を聞いてくれる人が、あなたの気持ちを受け止めてくれます。
「調布市 チャット相談」と検索すれば、そのページからチャット相談に入ることができます。
※チャット相談の中で、ご希望された方は専門の支援機関におつなぎすることもできます。

お問い合わせ

調布市子ども生活部児童青少年課
調布市 042-481-7536 jidousei@city.chofu.lg.jp

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

調布市

サポートの内容

24時間365日いつでも、無料・匿名でチャット相談できます。

ひとことメッセージ

調布市在住・在学の子ども・若者とその家族のための相談窓口です。

対象年齢

子ども・若者とその家族

料金

無料

家族だけでの相談・サポート

可能

家族向けサポートの概要・料金

無料

相談してみる



チャット相談

URL : <https://chofu-city.ibashochatwellness.jp/>

受付時間 : 24時間365日



24時間受付可能なもの

チャット相談

小平市女性相談

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

小平市

サポートの内容

専門相談員が秘密厳守でお話をお聞きます。

ひとことメッセージ

生き方、働き方、家族のこと、パートナーのことなど、ひとりで悩まずまずはご相談ください。

対象年齢

問わず

料金

無料

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

専門相談員が秘密厳守でお話をお聞きます。(無料)

相談してみる 



電話相談

番号：042-345-2415

受付時間：毎週月曜～土曜 10時～16時（月曜のみ18時まで）（祝日、年末年始を除く）



来所相談

住所：非公開

受付時間：毎週月曜～土曜 10時～16時（月曜のみ18時まで）（祝日、年末年始を除く）

備考：事前に電話での予約（042-345-2415）が必要です。

日野市健康福祉部セーフティネットコールセンター

<http://www.city.hino.lg.jp/>

分野

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 / その他

対象地域

日野市

サポートの内容

セーフティネットコールセンターでは、様々な福祉の相談を受けて、個々の状況に応じた支援をしていきます。また、状況に応じ、他制度を紹介したり、関係機関へつないでいます。

ひとことメッセージ

福祉の初期相談窓口として生活に困っている方や、仕事を探している方からの相談などをお受けし、各種支援制度、専門機関をご案内するなど、きめ細やかな支援をします。

寄せられた悩み

- ・ひきこもっている子どもへの対応について
- ・生活に困っている
- ・ひとりで子育てしている時に利用できる制度を知りたい。
- ・就職したいが仕事をみつけられない。

対象年齢

不問

料金

無料

家族だけでの相談・サポート

可能

家族向けサポートの概要・料金

どんな相談でも承っております。(状況に応じたの支援となります)

相談してみる 



電話相談

番号：042-514-8574

受付時間：平日 8時30分から17時00分まで



メール相談

アドレス：s-net@city.hino.lg.jp



来所相談

住所：〒191-0016 東京都日野市神明1丁目12番地の1



受付時間：平日 8時30分から17時00分まで

子ども・子育ての総合相談 くになち子育てサポート窓口

<https://www.city.kunitachi.tokyo.jp/>



分野

こころやかからだの悩み / 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

国立市

サポートの内容

妊娠、子育てについて不安や心配事、家族関係、学校に行きづらくなっているお子様について、離婚や養育費・親子交流等、その他ささいなことでもご相談ください。

ひとことメッセージ

くになち子育てサポート窓口【くにサポ】は、妊娠期から18歳までの子ども・子育てに関する総合相談窓口です。子育てや家族関係のお悩み、その他ささいなことでも遠慮なくご相談ください。保健師や心理師等の専門職の相談員が身体のこと、心のこと、困りごとなどをお聞きます。相談の際は事前に電話でご予約ください。

寄せられた悩み

妊娠・子育てに関する心配、家族関係、子どもの学費、ひとり親の方の就労、離婚や養育費・親子交流等。

対象年齢

妊娠期から18歳までの子どもとその家族

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になります。

家族だけの相談・サポート

可能



電話相談

番号：042-576-2105

受付時間：8:30~17:00

備考：月曜日から金曜日（年末年始、祝日を除く）



メール相談

アドレス：kosodatehitorioya@city.kunitachi.lg.jp

受付時間：24時間



来所相談

住所：〒186-0003 国立市富士見台2丁目47番地1



受付時間：8:30~17:00

備考：月曜日から金曜日（年末年始、祝日を除く）

国立市 福祉総合相談ふくふく窓口

https://www.city.kunitachi.tokyo.jp/kenko/seikatsu_okomari/6624.html

分野

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

国立市

サポートの内容

仕事や求職活動、長く休職して復職に不安な方のご相談や、経済的にお困りな方のご相談を受けています。状況に応じて就労準備支援、就労支援、住居確保給付金などの事業を通して支援します。

ひとことメッセージ

福祉や生活に関する制度やサービスをご紹介したり、適切な部署や関係機関におつなぎするなど、解決に向けてワンストップ型の相談窓口として一緒に考えていきます。

ひきこもりや働いた経験がなく不安な方のご相談も受け付けています。

寄せられた悩み

- ・失業や収入が減少して家賃が支払えなくなりそう。
- ・就職活動がうまくいかない。
- ・借金があり、お金のやりくりに困った。
- ・家族がひきこもっている。

対象年齢

全ての年代

ひきこもり相談については19歳以上（18歳以下は国立市ひきこもり相談窓口で伺います）

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

無料

その他

市役所直営で行っているメリットを生かして、関係部署へはすみやかにおつなぎします。必要に応じて同行、同席いたします。



電話相談

番号：042-576-2111

受付時間：8時30分～17時15分

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：fukufuku@city.kunitachi.lg.jp

受付時間：24時間受付



来所相談

住所：〒186-8501 国立市富士見台2丁目47番地1



受付時間：8時30分～17時15分

備考：まずは、電話、メールにてご相談ください。



訪問相談

受付時間：8時30分～17時15分

備考：まずは、電話、メールにてご相談ください。



24時間受付可能なもの

メール相談

狛江市若者相談窓口

<https://www.city.komae.tokyo.jp/index.cfm/43,121145,584,html>

分野

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

狛江市

サポートの内容

様々な状況の中で生きづらさを抱える若者の各種相談を相談員がお受けします。(1人1時間以内)

ひとことメッセージ

ひとりで悩まず、まずは一度ご相談ください。

寄せられた悩み

ひきこもりに関することについて、家族から相談やご本人からの相談あり。

その他、居場所についてや、将来の仕事についての相談など。

※相談の内容により、地域の居場所や就労準備の窓口の紹介等も行います。

対象年齢

15歳～40歳未満までの若者

料金

無料

家族だけでの相談・サポート

可能

家族向けサポートの概要・料金

家族からの相談もお待ちしております。



電話相談

番号：03-3430-1111（内線2311・2312）

受付時間：午前8時30分～午後5時

備考：受付のみ。相談は指定日に来所となります。



メール相談

アドレス：kokikakukkr@city.komae.lg.jp

備考：受付のみ。相談は指定日に来所となります。



来所相談

住所：狛江市和泉本町1-1-5狛江市役所



受付時間：午前8時30分～午後5時

備考：受付のみ。相談は指定日に来所となります。

狛江市自立相談支援機関 こまYELL（エール）

<https://www.city.komae.tokyo.jp/index.cfm/44,78349,342,3084,html>

分野

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

対象地域

狛江市

サポートの内容

経済的な課題等、様々な理由により生活にお困りの方の相談を受ける窓口です。問題の解決に向け、一緒に考え支援することで、自立した生活が送れることを目的としています。

料金

無料

家族だけでの相談・サポート

可能

相談してみる 



電話相談

番号：03-3430-1111（狛江市役所代表）

※「こまYELLについてください」とお伝えください。

受付時間：月曜日から金曜日

午前8時30分から午後5時まで



来所相談

住所：東京都狛江市和泉本町1-1-5



多摩市 しごと・くらしサポートステーション

<https://www.city.tama.lg.jp/kenkofukushi/1008237/shien/seikatsu/1002713.html>

分野

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

対象地域

多摩市

サポートの内容

ひきこもり、仕事のこと、人間関係（友人・家族・恋人）、将来への不安など幅広い相談に相談員が対応し、必要に応じて専門機関等を紹介しています。またご家族・ご親族からのご相談もお受けしています。電話相談、来所相談、訪問相談に対応しています。

ひとことメッセージ

ひきこもり、お仕事の悩み、人間関係までどんなことでも、ひとりで悩まず、まずはご相談下さい。匿名でのご相談でも構いません。相談員と一緒に悩みや問題の解決方法を考えましょう。電話相談、訪問相談にも対応致します。

寄せられた悩み

- ・高校卒業後、21歳の現在まで仕事をしていません。実家暮らしですが、将来が心配です。
- ・職場に馴染めず、就職しても3カ月ほどしか仕事が続きません。
- ・三十代の娘が10年間引きこもり状態です。両親が高齢になってきているので、今後の生活が不安です。

対象年齢

特に規定なし

対象年齢

特に規定なし

料金

無料

※但し、ご利用に伴う電話代・通信費・交通費はご利用者様のご負担となります。

家族だけでの相談・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

相談してみる 



電話相談

番号：042-338-6942

受付時間：9:00～18:00

備考：土曜日は9:00～17:00



来所相談

住所：〒206-0025 東京都多摩市永山1-5 ヘルプ永山2階



受付時間：9:00～18:00

備考：土曜日は9:00～17:00

西東京市 若者の自立のための相談窓口

https://www.city.nishitokyo.lg.jp/kenko_hukusi/seikatuenzyo/seikatsusoudann.html

分野

ひきこもり

対象地域

西東京市

サポートの内容

ひきこもり状態にある若者に対し、自立に向けた支援を行います。

事業担当スタッフによる面談・訪問活動。会うことが難しい場合は、手紙やメールでのやりとり。

「居場所」で行うグループ活動では、ゲーム、キャンプ、調理、スポーツなどの経験をし、対人関係を学び、将来（就労、進学等）の見通しを立てていき、高校再入学や資格取得に向け、動きだす若者もいます。

ひとことメッセージ

お気軽にご相談ください。

対象年齢

中学3年生以上

料金

無料

※ただし、居場所活動は実費負担あり。

家族だけでの相談・サポート

可能

その他

医療機関を受診されている場合など、健康状態によりお断りすることもあります。

相談してみる 



電話相談

番号：042-420-2809

受付時間：8:30～17:00

備考：月曜日から金曜日まで（祝日・年末年始を除く）



メール相談

アドレス：市HP問い合わせフォームからお問い合わせください。

受付時間：24時間受付



来所相談

住所：〒188-8666 西東京市南町五丁目6番13号



受付時間：8:30～17:00

備考：まずは、電話、メールにてご相談ください。

東京都児童相談センター

https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/jicen//info/jisou_info/center.html

分野

こころやからだの悩み / 家庭・家族・パートナーの悩み / 学校・学業の悩み / その他

対象地域

千代田区 / 中央区 / 新宿区 / 台東区 / 目黒区 / 渋谷区 / 島しょ部

サポートの内容

受け付けた相談に対して助言、必要に応じて専門機関の紹介、専門職員による援助などを行います。

必要な場合、一時保護や施設入所等も行います。

ひとことメッセージ

児童相談所は、子供の健やかな成長を願って、ともに考え、問題を解決していく専門の相談機関です。児童福祉法に基づいて設置され、原則18歳未満の子供に関する相談であれば、本人・家族・学校の先生・地域の方々など、どなたからでもお受けします。

寄せられた悩み

保護者の方からの相談

- ・言葉が遅くて心配
- ・落ち着きがない
- ・育児が大変、疲れた
- ・イライラして子供を叩いてしまう

近隣や関係機関等からの相談

- ・傷あざがある子供がいて心配

子供からの相談

- ・親から叩かれる
- ・ご飯を食べさせてもらえない
- ・友達とうまく遊べない

対象年齢

原則18歳未満の子供に関する相談であれば、どなたからでもお受けします。

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。

家族だけでの相談・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

相談してみる 



電話相談

番号：・03-5937-2317 ・03-5937-2314

受付時間：9:00～17:00

備考：月曜日～金曜日

03-5937-2317（新宿区、千代田区、中央区、台東区、八丈町、青ヶ島村、三宅村、御蔵島村、小笠原村）

03-5937-2314（渋谷区、目黒区、大島町、利島村、新島村、神津島村）



来所相談

住所：〒169-0074 新宿区北新宿4-6-1 東京都子供家庭総合センター内



受付時間：9:00～17:00

備考：月曜日～金曜日



その他の相談

4152（よいこに）電話相談 TEL 03-3366-4152

相談内容：東京都内に在住または在学の子供に関するさまざまな相談

相談時間：月～金曜日 午前9時～午後9時

土・日・祝日 午前9時～午後5時（12月29日～1月3日を除く）

聴覚言語障害者用 FAX 03-3366-6036

東京都江東児童相談所

https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/jicen//info/jisou_info/koutou.html

分野

こころやからだの悩み / 家庭・家族・パートナーの悩み / 学校・学業の悩み / その他

対象地域

墨田区 / 江東区

サポートの内容

受け付けた相談に対して助言、必要に応じて専門機関の紹介、専門職員による援助などを行います。
必要な場合、一時保護や施設入所等も行います。

ひとことメッセージ

児童相談所は、子供の健やかな成長を願って、ともに考え、問題を解決していく専門の相談機関です。児童福祉法に基づいて設置され、原則18歳未満の子供に関する相談であれば、本人・家族・学校の先生・地域の方々など、どなたからでもお受けします。

寄せられた悩み

保護者の方からの相談

- ・言葉が遅くて心配
- ・落ち着きがない
- ・育児が大変、疲れた
- ・イライラして子供を叩いてしまう

近隣や関係機関等からの相談

- ・傷あざがある子供がいて心配

子供からの相談

- ・親から叩かれる
- ・ご飯を食べさせてもらえない
- ・友達とうまく遊べない

対象年齢

原則18歳未満の子供に関する相談であれば、どなたからでもお受けします。

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。

家族だけでの相談・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

相談してみる 



電話相談

番号：03-3640-5432
受付時間：9:00～17:00
備考：月曜日～金曜日



来所相談

住所：〒135-0051 江東区枝川3-6-9



受付時間：9:00～17:00

備考：月曜日～金曜日



その他の相談

4152 (よいこに) 電話相談 TEL 03-3366-4152

相談内容：東京都内に在住または在学の子供に関するさまざまな相談

相談時間：月～金曜日 午前9時～午後9時

土・日・祝日 午前9時～午後5時（12月29日～1月3日を除く）

聴覚言語障害者用 FAX 03-3366-6036

東京都品川児童相談所

https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/jicen//info/jisou_info/sinagawa.html



分野

こころやからだの悩み / 家庭・家族・パートナーの悩み / 学校・学業の悩み / その他

対象地域

大田区

サポートの内容

受け付けた相談に対して助言、必要に応じて専門機関の紹介、専門職員による援助などを行います。

必要な場合、一時保護や施設入所等も行います。

ひとことメッセージ

児童相談所は、子供の健やかな成長を願って、ともに考え、問題を解決していく専門の相談機関です。児童福祉法に基づいて設置され、原則18歳未満の子供に関する相談であれば、本人・家族・学校の先生・地域の方々など、どなたからでもお受けします。

寄せられた悩み

保護者の方からの相談

- ・言葉が遅くて心配
- ・落ち着きがない
- ・育児が大変、疲れた
- ・イライラして子供を叩いてしまう

近隣や関係機関等からの相談

- ・傷あざがある子供がいて心配

子供からの相談

- ・親から叩かれる
- ・ご飯を食べさせてもらえない
- ・友達とうまく遊べない

対象年齢

原則18歳未満の子供に関する相談であれば、どなたからでもお受けします。

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

相談してみる 



電話相談

番号：03-3474-5442

受付時間：9:00～17:00

備考：月曜日～金曜日



来所相談

住所：〒140-0001 品川区北品川3-7-21



受付時間：9:00～17:00

備考：月曜日～金曜日



その他の相談

4152 (よいこに) 電話相談 TEL 03-3366-4152

相談内容：東京都内に在住または在学の子供に関するさまざまな相談

相談時間：月～金曜日 午前9時～午後9時

土・日・祝日 午前9時～午後5時 (12月29日～1月3日を除く)

聴覚言語障害者用 FAX 03-3366-6036

東京都杉並児童相談所

https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/jicen//info/jisou_info/suginami.html



分野

こころやからだの悩み / 家庭・家族・パートナーの悩み / 学校・学業の悩み / その他

対象地域

杉並区 / 武蔵野市 / 三鷹市

サポートの内容

受け付けた相談に対して助言、必要に応じて専門機関の紹介、専門職員による援助などを行います。

必要な場合、一時保護や施設入所等も行います。

ひとことメッセージ

児童相談所は、子供の健やかな成長を願って、ともに考え、問題を解決していく専門の相談機関です。児童福祉法に基づいて設置され、原則18歳未満の子供に関する相談であれば、本人・家族・学校の先生・地域の方々など、どなたからでもお受けします。

寄せられた悩み

保護者の方からの相談

- ・言葉が遅くて心配
- ・落ち着きがない
- ・育児が大変、疲れた
- ・イライラして子供を叩いてしまう

近隣や関係機関等からの相談

- ・傷あざがある子供がいて心配

子供からの相談

- ・親から叩かれる
- ・ご飯を食べさせてもらえない
- ・友達とうまく遊べない

対象年齢

原則18歳未満の子供に関する相談であれば、どなたからでもお受けします。

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。

家族だけでの相談・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

相談してみる 



電話相談

番号：03-5370-6001

受付時間：9:00～17:00

備考：月曜日～金曜日



来所相談

住所：〒167-0052 杉並区南荻窪4-23-6



受付時間：9:00～17:00

備考：月曜日～金曜日



その他の相談

4152 (よいこに) 電話相談 TEL 03-3366-4152

相談内容：東京都内に在住または在学の子供に関するさまざまな相談

相談時間：月～金曜日 午前9時～午後9時

土・日・祝日 午前9時～午後5時 (12月29日～1月3日を除く)

聴覚言語障害者用 FAX 03-3366-6036

東京都北児童相談所

https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/jicen//info/jisou_info/kita.html



分野

こころやからだの悩み / 家庭・家族・パートナーの悩み / 学校・学業の悩み / その他

対象地域

北区

サポートの内容

受け付けた相談に対して助言、必要に応じて専門機関の紹介、専門職員による援助などを行います。

必要な場合、一時保護や施設入所等も行います。

ひとことメッセージ

児童相談所は、子供の健やかな成長を願って、ともに考え、問題を解決していく専門の相談機関です。児童福祉法に基づいて設置され、原則18歳未満の子供に関する相談であれば、本人・家族・学校の先生・地域の方々など、どなたからでもお受けします。

寄せられた悩み

保護者の方からの相談

- ・言葉が遅くて心配
- ・落ち着きがない
- ・育児が大変、疲れた
- ・イライラして子供を叩いてしまう

近隣や関係機関等からの相談

- ・傷あざがある子供がいて心配

子供からの相談

- ・親から叩かれる
- ・ご飯を食べさせてもらえない
- ・友達とうまく遊べない

対象年齢

原則18歳未満の子供に関する相談であれば、どなたからでもお受けします。

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。

家族だけでの相談・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



電話相談

番号：03-3913-5421

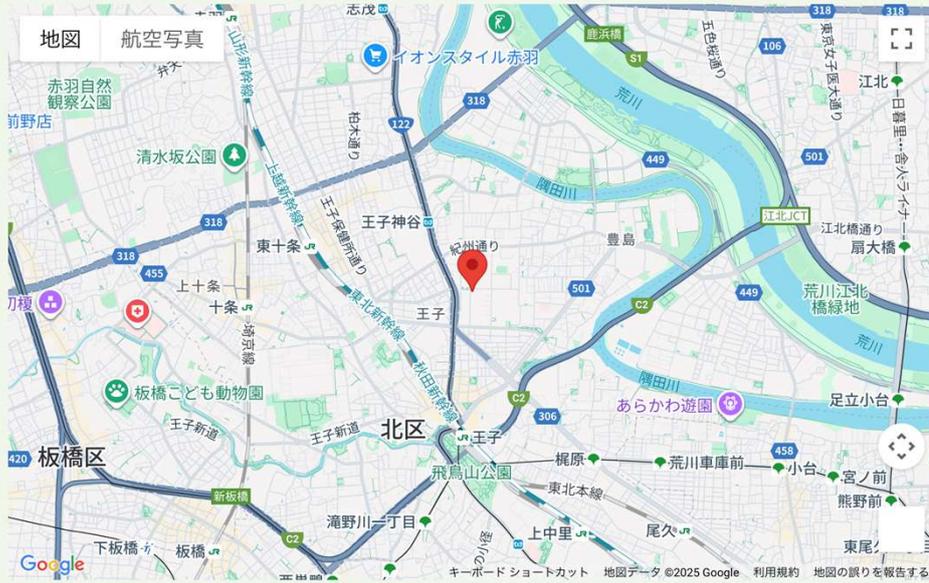
受付時間：9:00～17:00

備考：月曜日～金曜日



来所相談

住所：〒114-0002 北区王子6-1-12



受付時間：9:00～17:00

備考：月曜日～金曜日



その他の相談

4152 (よいこに) 電話相談 TEL 03-3366-4152

相談内容：東京都内に在住または在学の子供に関するさまざまな相談

相談時間：月～金曜日 午前9時～午後9時

土・日・祝日 午前9時～午後5時 (12月29日～1月3日を除く)

聴覚言語障害者用 FAX 03-3366-6036

東京都練馬児童相談所

https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/jicen/info/jisou_info/nerima.html



分野

こころやからだの悩み / 家庭・家族・パートナーの悩み / 学校・学業の悩み / その他

対象地域

練馬区

サポートの内容

受け付けた相談に対して助言、必要に応じて専門機関の紹介、専門職員による援助などを行います。
必要な場合、一時保護や施設入所等も行います。

ひとことメッセージ

児童相談所は、子供の健やかな成長を願って、ともに考え、問題を解決していく専門の相談機関です。児童福祉法に基づいて設置され、原則18歳未満の子供に関する相談であれば、本人・家族・学校の先生・地域の方々など、どなたからでもお受けします。

寄せられた悩み

保護者の方からの相談

- ・言葉が遅くて心配
- ・落ち着きがない
- ・育児が大変、疲れた
- ・イライラして子供を叩いてしまう

近隣や関係機関等からの相談

- ・傷あざがある子供がいて心配

子供からの相談

- ・親から叩かれる
- ・ご飯を食べさせてもらえない
- ・友達とうまく遊べない

対象年齢

原則18歳未満の子供に関する相談であれば、どなたからでもお受けします。

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



電話相談

番号：03-6915-8253

受付時間：9：00～17：00

備考：月曜日～金曜日



来所相談

住所：〒176-0012 東京都練馬区豊玉北五丁目28番3号



受付時間：9：00～17：00



その他の相談

4152（よいこに）電話相談 TEL 03-3366-4152

相談内容：東京都内に在住または在学の子供に関するさまざまな相談

相談時間：月～金曜日 午前9時～午後9時

土・日・祝日 午前9時～午後5時（12月29日～1月3日を除く）

聴覚言語障害者用 FAX 03-3366-6036

東京都足立児童相談所

https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/jicen//info/jisou_info/adati.html



分野

こころやかからだの悩み / 家庭・家族・パートナーの悩み / 学校・学業の悩み / その他

対象地域

足立区

サポートの内容

受け付けた相談に対して助言、必要に応じて専門機関の紹介、専門職員による援助などを行います。

必要な場合、一時保護や施設入所等も行います。

ひとことメッセージ

児童相談所は、子供の健やかな成長を願って、ともに考え、問題を解決していく専門の相談機関です。児童福祉法に基づいて設置され、原則18歳未満の子供に関する相談であれば、本人・家族・学校の先生・地域の方々など、どなたからでもお受けします。

寄せられた悩み

保護者の方からの相談

- ・言葉が遅くて心配
- ・落ち着きがない
- ・育児が大変、疲れた
- ・イライラして子供を叩いてしまう

近隣や関係機関等からの相談

- ・傷あざがある子供がいて心配

子供からの相談

- ・親から叩かれる
- ・ご飯を食べさせてもらえない
- ・友達とうまく遊べない

対象年齢

原則18歳未満の子供に関する相談であれば、どなたからでもお受けします。

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。

家族だけでの相談・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

相談してみる 



電話相談

番号：03-3854-1181

受付時間：9:00～17:00

備考：月曜日～金曜日



来所相談

住所：〒123-0845 足立区江北3-8-12



受付時間：9:00～17:00

備考：月曜日～金曜日



その他の相談

4152 (よいこに) 電話相談 TEL 03-3366-4152

相談内容：東京都内に在住または在学の子供に関するさまざまな相談

相談時間：月～金曜日 午前9時～午後9時

土・日・祝日 午前9時～午後5時 (12月29日～1月3日を除く)

聴覚言語障害者用 FAX 03-3366-6036

東京都八王子児童相談所

https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/jicen//info/jisou_info/hatiouji.html



分野

こころやからだの悩み / 家庭・家族・パートナーの悩み / 学校・学業の悩み / その他

対象地域

八王子市 / 日野市

サポートの内容

受け付けた相談に対して助言、必要に応じて専門機関の紹介、専門職員による援助などを行います。
必要な場合、一時保護や施設入所等も行います。

ひとことメッセージ

児童相談所は、子供の健やかな成長を願って、ともに考え、問題を解決していく専門の相談機関です。児童福祉法に基づいて設置され、原則18歳未満の子供に関する相談であれば、本人・家族・学校の先生・地域の方々など、どなたからでもお受けします。

寄せられた悩み

保護者の方からの相談

- ・言葉が遅くて心配
- ・落ち着きがない
- ・育児が大変、疲れた
- ・イライラして子供を叩いてしまう

近隣や関係機関等からの相談

- ・傷あざがある子供がいて心配

子供からの相談

- ・親から叩かれる
- ・ご飯を食べさせてもらえない
- ・友達とうまく遊べない

対象年齢

原則18歳未満の子供に関する相談であれば、どなたからでもお受けします。

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。

家族だけでの相談・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

相談してみる 



電話相談

番号：042-624-1141

受付時間：9:00～17:00

備考：月曜日～金曜日



来所相談

住所：〒193-0931 八王子市台町3-17-30



受付時間：9:00～17:00

備考：月曜日～金曜日



その他の相談

4152（よいこに）電話相談 TEL 03-3366-4152

相談内容：東京都内に在住または在学の子供に関するさまざまな相談

相談時間：月～金曜日 午前9時～午後9時

土・日・祝日 午前9時～午後5時（12月29日～1月3日を除く）

聴覚言語障害者用 FAX 03-3366-6036

東京都立川児童相談所

https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/jicen//info/jisou_info/tatikawa.html



分野

こころやからだの悩み / 家庭・家族・パートナーの悩み / 学校・学業の悩み / その他

対象地域

立川市 / 青梅市 / 昭島市 / 国立市 / 福生市 / 羽村市 / あきる野市 / 瑞穂町 / 日の出町 / 檜原村 / 奥多摩町

サポートの内容

受け付けた相談に対して助言、必要に応じて専門機関の紹介、専門職員による援助などを行います。

必要な場合、一時保護や施設入所等も行います。

ひとことメッセージ

児童相談所は、子供の健やかな成長を願って、ともに考え、問題を解決していく専門の相談機関です。児童福祉法に基づいて設置され、原則18歳未満の子供に関する相談であれば、本人・家族・学校の先生・地域の方々など、どなたからでもお受けします。

寄せられた悩み

保護者の方からの相談

- ・言葉が遅くて心配
- ・落ち着きがない
- ・育児が大変、疲れた
- ・イライラして子供を叩いてしまう

近隣や関係機関等からの相談

- ・傷あざがある子供がいて心配

子供からの相談

- ・親から叩かれる
- ・ご飯を食べさせてもらえない
- ・友達とうまく遊べない

対象年齢

原則18歳未満の子供に関する相談であれば、どなたからでもお受けします。

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。

家族だけでの相談・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

相談してみる 



電話相談

番号：042-523-1321

受付時間：9:00～17:00

備考：月曜日～金曜日



来所相談

住所：立川市柴崎町2-21-19



受付時間：9:00～17:00

備考：月曜日～金曜日



その他の相談

4152（よいこに）電話相談 TEL 03-3366-4152

相談内容：東京都内に在住または在学の子供に関するさまざまな相談

相談時間：月～金曜日 午前9時～午後9時

土・日・祝日 午前9時～午後5時（12月29日～1月3日を除く）

聴覚言語障害者用 FAX 03-3366-6036

東京都小平児童相談所

https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/jicen//info/jisou_info/kodaira.html



分野

こころやからだの悩み / 家庭・家族・パートナーの悩み / 学校・学業の悩み / その他

対象地域

小金井市 / 小平市 / 東村山市 / 国分寺市 / 東大和市 / 清瀬市 / 東久留米市 / 武蔵村山市 / 西東京市

サポートの内容

受け付けた相談に対して助言、必要に応じて専門機関の紹介、専門職員による援助などを行います。
必要な場合、一時保護や施設入所等も行います。

ひとことメッセージ

児童相談所は、子供の健やかな成長を願って、ともに考え、問題を解決していく専門の相談機関です。児童福祉法に基づいて設置され、原則18歳未満の子供に関する相談であれば、本人・家族・学校の先生・地域の方々など、どなたからでもお受けします。

寄せられた悩み

保護者の方からの相談

- ・言葉が遅くて心配
- ・落ち着きがない
- ・育児が大変、疲れた
- ・イライラして子供を叩いてしまう

近隣や関係機関等からの相談

- ・傷あざがある子供がいて心配

子供からの相談

- ・親から叩かれる
- ・ご飯を食べさせてもらえない
- ・友達とうまく遊べない

対象年齢

原則18歳未満の子供に関する相談であれば、どなたからでもお受けします。

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。

家族だけでの相談・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

相談してみる 



電話相談

番号：042-467-3711

受付時間：9:00～17:00

備考：月曜日～金曜日



来所相談

住所：〒187-0002 小平市花小金井1-31-24



受付時間：9:00～17:00

備考：月曜日～金曜日



その他の相談

4152 (よいこに) 電話相談 TEL 03-3366-4152

相談内容：東京都内に在住または在学の子供に関するさまざまな相談

相談時間：月～金曜日 午前9時～午後9時

土・日・祝日 午前9時～午後5時 (12月29日～1月3日を除く)

聴覚言語障害者用 FAX 03-3366-6036

東京都多摩児童相談所

https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/jicen//info/jisou_info/tama.html



分野

こころやからだの悩み / 家庭・家族・パートナーの悩み / 学校・学業の悩み / その他

対象地域

府中市 / 調布市 / 狛江市 / 多摩市 / 稲城市

サポートの内容

受け付けた相談に対して助言、必要に応じて専門機関の紹介、専門職員による援助などを行います。

必要な場合、一時保護や施設入所等も行います。

ひとことメッセージ

児童相談所は、子供の健やかな成長を願って、ともに考え、問題を解決していく専門の相談機関です。児童福祉法に基づいて設置され、原則18歳未満の子供に関する相談であれば、本人・家族・学校の先生・地域の方々など、どなたからでもお受けします。

寄せられた悩み

保護者の方からの相談

- ・言葉が遅くて心配
- ・落ち着きがない
- ・育児が大変、疲れた
- ・イライラして子供を叩いてしまう

近隣や関係機関等からの相談

- ・傷あざがある子供がいて心配

子供からの相談

- ・親から叩かれる
- ・ご飯を食べさせてもらえない
- ・友達とうまく遊べない

対象年齢

原則18歳未満の子供に関する相談であれば、どなたからでもお受けします。

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。

家族だけでの相談・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

相談してみる 



電話相談

番号：042-372-5600

受付時間：9:00～17:00

備考：月曜日～金曜日



来所相談

住所：〒206-0024 多摩市諏訪2-6



受付時間：9:00～17:00

備考：月曜日～金曜日



その他の相談

4152 (よいこに) 電話相談 TEL 03-3366-4152

相談内容：東京都内に在住または在学の子供に関するさまざまな相談

相談時間：月～金曜日 午前9時～午後9時

土・日・祝日 午前9時～午後5時（12月29日～1月3日を除く）

聴覚言語障害者用 FAX 03-3366-6036

東京都町田児童相談所

https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/shisetsu/jicen/info/jisou_info/machida



分野 ころやからだの悩み / 家庭・家族・パートナーの悩み / 学校・学業の悩み / その他

対象地域 町田市

サポートの内容

受け付けた相談に対して助言、必要に応じて専門機関の紹介、専門職員による援助などを行います。
必要な場合、一時保護や施設入所等も行います。

ひとことメッセージ

児童相談所は、子供の健やかな成長を願って、ともに考え、問題を解決していく専門の相談機関です。児童福祉法に基づいて設置され、原則18歳未満の子供に関する相談であれば、本人・家族・学校の先生・地域の方々など、どなたからでもお受けします。

寄せられた悩み

保護者の方からの相談

- ・言葉が遅くて心配
- ・落ち着きがない
- ・育児が大変、疲れた
- ・イライラして子供を叩いてしまう

近隣や関係機関等からの相談

- ・傷あざがある子供がいて心配

子供からの相談

- ・親から叩かれる
- ・ご飯を食べさせてもらえない
- ・友達とうまく遊べない

対象年齢

原則18歳未満の子供に関する相談であれば、どなたからでもお受けします。

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。

家族だけでの相談・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

相談してみる 



電話相談

番号：042-851-9357

受付時間：9:00～17:00

備考：月曜日～金曜日



来所相談

住所：〒195-0075 東京都町田市山崎一丁目2番17号



受付時間：9:00～17:00

備考：月曜日～金曜日



その他の相談

4152 (よいこに) 電話相談 TEL 03-3366-4152

相談内容：東京都内に在住または在学の子供に関するさまざまな相談

相談時間：月～金曜日 午前9時～午後9時

土・日・祝日 午前9時～午後5時（12月29日～1月3日を除く）

聴覚言語障害者用 FAX 03-3366-6036

港区子ども家庭総合支援センター（港区児童相談所）

<https://www.city.minato.tokyo.jp/jidousoudanjunbitan/soudan/index.html>



分野

孤独感や孤立、寂しさ / こころやからだの悩み / 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

港区

サポートの内容

児童相談所は、子どもと子どもを養育する人等のための専門相談を行います。子どもの権利を擁護することを基本に、児童福祉司、児童心理司、保健師、医師、弁護士等が、さまざまな子どもと家庭の問題に対応します。必要に応じて一時保護を行い、子どもの心身の状況や置かれている環境その他の状況を把握し、適切な援助を判断します。保護者と暮らせない場合は、乳児院や児童養護施設、里親等に児童を措置する役割があります。

養護相談/障害相談/育成相談/非行相談/保健相談/里親の相談など

ひとことメッセージ

児童相談所は、児童福祉法等に基づく子どもと子どもを養育する人等のための専門相談機関です。妊娠期から子供の自立まで、子どもに関する問題等を気軽に相談することができます。原則18歳未満の子どもに関する相談であれば、本人・家族・学校の先生・地域の方々など、どなたからでもお受けします。

寄せられた悩み

保護者からの相談

- ・落ち着きがない
- ・家出を繰り返している
- ・言葉が遅くて心配
- ・イライラして子どもを叩いてしまう

近所や関係機関等からの相談

- ・傷あざがある子どもがいて心配

子どもからの相談

- ・親から叩かれる
- ・ご飯を食べさせてもらえない
- ・友達とうまく遊べない

対象年齢

18歳未満の子どもに関する相談であれば、どなたからでもお受けいたします。

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。

家族だけでの相談・サポート

可能

相談してみる 



LINE相談

アカウント：親子のための相談LINE

受付時間：(対応時間：13時～21時)※受付は24時間です。



電話相談

番号：【児童相談所全国共通ダイヤル】189（フリーダイヤル）

受付時間：※24時間対応、お近くの児童相談所につながります

備考：【代表】03-5962-6500（8時30分から18時） ※土・日・祝、年末年始を除く

【里親相談ダイヤル】03-5962-6505（8時30分から18時） ※土・日・祝、年末年始を除く

【港区児童虐待相談ダイヤル】0120-483-710（24時間対応）



来所相談

住所：〒107-0062 港区南青山五丁目7番11号



受付時間：8時30分から18時 ※土・日・祝、年末年始を除く



24時間受付可能なもの

LINE相談

文京区児童相談所

wakapota.metro.tokyo.lg.jp/support/detail.php?id=401



分野

こころやからだの悩み / 家庭・家族・パートナーの悩み / 学校・学業の悩み / その他

対象地域

文京区

サポートの内容

受け付けた相談に対して助言、必要に応じて専門機関の紹介、専門職員による援助などを行います。

必要な場合、一時保護や施設入所等も行います。

ひとことメッセージ

児童相談所は、子どもと家庭を支援する専門の相談機関です。

子どもの最善の利益を守るために、ともに考え、あらゆる関係機関と連携した切れ目のない一貫した相談、支援を行います。

寄せられた悩み

- ・子育てがづらい
- ・もしかして虐待かな...?
- ・子どもを育てることが難しくなった
- ・子どもを叩いてしまった
- ・子どもの前で夫婦喧嘩をしてしまった
- ・おうちの人に叩かれる
- ・子どもの非行について相談したい
- ・おうちに帰るのがこわい
- ・相談できる人がいない
- ・発達の遅れが心配
- ・愛の手帳(療育手帳)を取得したい
- ・里親になりたい

対象年齢

原則18歳未満の子どもに関する相談であれば、どなたからでもお受けします。

家族だけでの相談・サポート

可能

家族向けサポートの概要・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。

相談してみる 



LINE相談

アカウント:親子のための相談LINE

受付時間:月～金:9時～22時30分

土日祝:9時～17時



電話相談

番号:03-3811-5241(こによい)

受付時間:9時から17時まで

備考:月曜日から金曜日まで(祝日・年末年始を除く)

・児童相談所虐待対応ダイヤル ☎189(いちはやく)

〔受付時間〕24時間365日

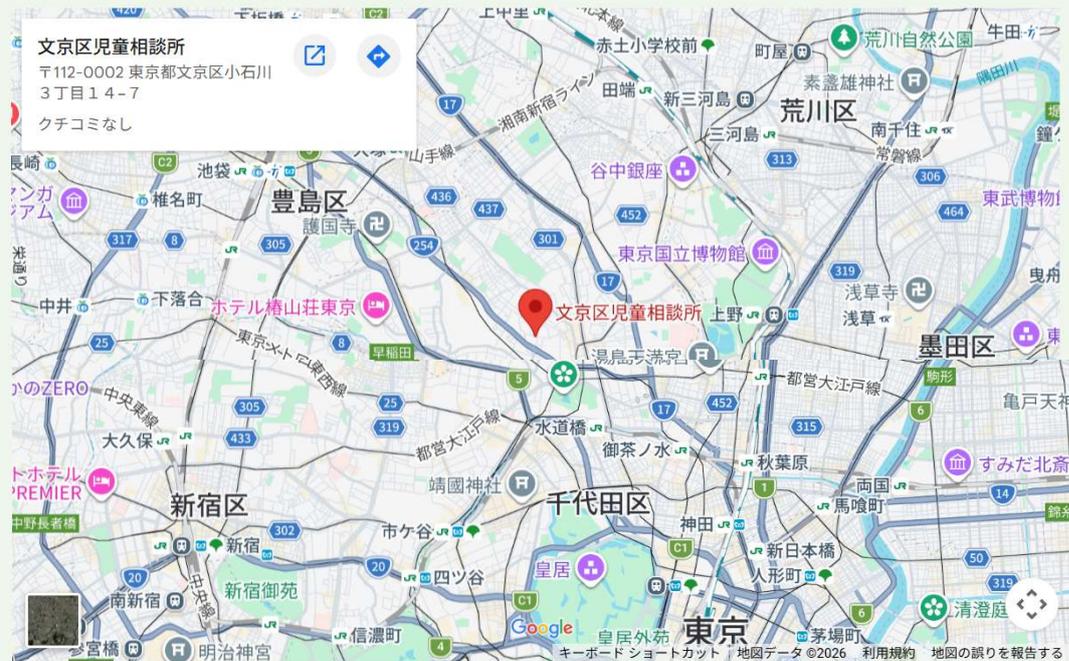
・児童相談所相談専用ダイヤル ☎0120-189-783(いちはやくなやみ)

〔受付時間〕24時間365日



来所相談

住所:〒112-0002 文京区小石川3丁目14番7号



受付時間:9:00～17:00(土日・祝日・年末年始(12/29～1/3)を除く)

アクセス:(電車)春日駅・後楽園駅から徒歩12分

(都営バス)「伝通院前」下車徒歩3分

品川区児童相談所

<https://www.city.shinagawa.tokyo.jp/PC/kodomo/kodomo-kateisoudan/20190530185708.html>



分野

こころやからだの悩み / 家庭・家族・パートナーの悩み / 学校・学業の悩み

対象地域

品川区

サポートの内容

受け付けた相談に対して助言、必要に応じて専門機関の紹介、専門職員による援助などを行います。
必要な場合、一時保護や施設入所等も行います。

ひとことメッセージ

児童相談所は、子供の健やかな成長を願って、ともに考え、問題を解決していく専門の相談機関です。児童福祉法に基づいて設置され、原則18歳未満の子供に関する相談であれば、本人・家族・学校の先生・地域の方々など、どなたからでもお受けします。

寄せられた悩み

保護者からの相談

- ・落ち着きがない
- ・言葉が遅くて心配
- ・育児が大変、疲れた
- ・イライラして子どもを叩いてしまう

近所や関係機関等からの相談

- ・傷あざがある子どもがいて心配

子どもからの相談

- ・親から叩かれる
- ・ご飯を食べさせてもらえない
- ・友だちとうまく遊べない

対象年齢

18歳未満の子どもに関する相談であれば、どなたからでもお受けします。

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

相談してみる 



電話相談

番号：03-6712-8261

受付時間：8時30分～17時（土日祝、年末年始を除く）

備考：【児童相談所虐待対応ダイヤル】189（フリーダイヤル・24時間365日）

【しながわ見守りホットライン】0120-726-628（24時間365日）



来所相談

住所：〒140-0001 品川区北品川3-10-9



受付時間：8時30分～17時（土日祝、年末年始を除く）

備考：【アクセス】

京急本線新馬場駅北口徒歩8分

大崎駅南口徒歩15分

東急バス渋41、渋43、井50、品94「新馬場駅前」下車5分

東急バス渋41、渋43「第一三共前」下車5分

受付時間：8時30分～17時（土日祝、年末年始を除く）

備考：【アクセス】

京急本線新馬場駅北口徒歩8分

大崎駅南口徒歩15分

東急バス渋41、渋43、井50、品94「新馬場駅前」下車5分

東急バス渋41、渋43「第一三共前」下車5分



24時間受付可能なもの

電話相談

世田谷区児童相談所

<https://www.city.setagaya.lg.jp/mokuji/kodomo/009/005/d00185374.html>

分野

こころやかからの悩み / 家庭・家族・パートナーの悩み / 学校・学業の悩み / その他

対象地域

世田谷区

サポートの内容

児童福祉司、児童心理司、保健師、医師、弁護士等の専門スタッフが、18歳未満の子どもに関する相談をお受けいたします。
養護に関する事／保健に関する事／障害に関する事／非行に関する事／育成に関する事／里親に関する事／愛の手帳の交付にかかる申請・判定

ひとことメッセージ

児童相談所は、児童福祉法に基づいて設置される専門相談機関です。

18歳未満の子どもに関する相談であれば、本人、家族、学校の先生や地域の方等、どなたからでもお受けします。

寄せられた悩み

保護者の方からの相談

- ・イライラして子どもを叩いてしまう
- ・育児が大変、疲れた
- ・言葉が遅くて心配
- ・家出を繰り返している

近隣や関係機関等からの相談

- ・傷やあざがある子どもがいて心配

子どもからの相談

- ・親から叩かれる
- ・ご飯を食べさせてくれない
- ・親から暴言をはかれる

対象年齢

18歳未満の子どもに関する相談であれば、どなたからでもお受けします。

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



電話相談

番号：03-6379-0697

受付時間：8時30分～17時00分

備考：月曜日から金曜日まで（祝日・年末年始を除く）

【世田谷区児童虐待通告ダイヤル】

（電話番号）0120-52-8343（子にやさしさ）

（受付時間）24時間365日

【児童相談所虐待対応ダイヤル】

（電話番号）189（いちはやく）

（受付時間）24時間365日



来所相談

住所：〒156-0043 世田谷区松原6-41-7



受付時間：8時30分～17時00分

備考：電話などで相談日時を予約してください。

中野区児童相談所



分野

若者ケアラー・ヤングケアラー / 家庭・家族・パートナーの悩み / その他

対象地域

中野区

サポートの内容

相談内容

- ・家庭環境や児童虐待に関する相談
- ・障害や発達に関する相談や愛の手帳の判定・診断
- ・不登校や家庭内暴力、しつけやお子さんの行動などに関する相談
- ・家出や盗み、暴力等に関する相談
- ・子どもの病気や事故、けがなどの健康管理に関する相談
- ・里親や養子縁組、特別養子縁組に関する相談
- ・その他、子どもに関する相談

ひとことメッセージ

全ての子どもが心身ともに健やかに育ち、その持てる力を最大限に発揮することができるよう、子どもや家庭を支援する機関です。家族が主体的に子どもの安全を守る仕組みを作ることを、あらゆる人と手を携えて支えます。

対象年齢

原則0歳～17歳まで

料金

無料

家族だけでの相談・サポート

可能

相談してみる 



電話相談

番号：03-5937-3289

受付時間：平日は、8時30分から17時まで

夜間・休日を含む緊急の虐待通告は、「189」（フリーダイヤル）へご連絡下さい

※24時間・365日対応



来所相談

住所：東京都中野区中央1-41-2 みらいステップなかの内 6階



受付時間：平日は、8時30分から17時まで

夜間・休日を含む緊急の虐待通告は、「189」（フリーダイヤル）へご連絡下さい

※24時間・365日対応

備考：【休業日】土曜日、日曜日、休日、年末年始（12月29日～1月3日）

【アクセス】東京メトロ丸の内線・都営大江戸線 中野坂上駅 A1出口から徒歩2分

※みらいステップなかのは、児童相談所、子ども・若者支援センター、教育センター、中野東図書館の複合施設です。



24時間受付可能なもの

電話相談

豊島区児童相談所

分野

孤独感や孤立、寂しさ / 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

対象地域

豊島区

サポートの内容

児童相談所は、子どもに関する専門相談機関です。

受け付けた相談に対して助言、必要に応じて専門機関の紹介、専門職員による援助などを行います。

必要な場合、一時保護や施設入所等も行います。

子どもが健やかに安心して生活していけるよう、子どもとその家族などに対して相談援助を行い、問題の解決を目指していきます。

寄せられた悩み

保護者からの相談

- ・子どもの非行について相談したい
- ・子どもにきつく当たる、叩いてしまう
- ・子育てがづらい
- ・夫婦げんかの子どもへの影響が心配

近所や関係機関等からの相談

- ・傷あざがある子どもがいて心配
- ・お家の人から叩かれる
- ・家に帰るのが怖い
- ・ご飯が食べられない

対象年齢

原則18歳未満の子どもに関する相談であれば、どなたからでもお受けします。

家族だけでの相談・サポート

可能

家族向けサポートの概要・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。



LINE相談

アカウント：親子のための相談LINE

受付時間：平日 9時から23時まで（受付は、22時30分まで）

土・日・祝日、年末年始（12月29日から1月3日まで） 9時から17時まで

備考：「親子のための相談LINE」は、子育てや親子関係について悩んだときに、子ども（18歳未満）とその保護者の方などが相談できる窓口です。

- ・匿名（LINE上のアイコンとニックネーム）でも相談ができます。
- ・相談内容の秘密は守られます。

ひとりで悩まずに、お気軽にご相談ください。



電話相談

番号：03-6758-7910

受付時間：受付時間は平日午前9時から午後5時まで（祝日・年末年始をのぞく）

虐待通告は24時間受け付けています。



来所相談

住所：〒171-0051 東京都豊島区长崎3-6-24



荒川区子ども家庭総合センター

https://www.city.arakawa.tokyo.jp/a039/kosodate/kodomo_center.html

分野

こころやからだの悩み / ひきこもり / 家庭・家族・パートナーの悩み / その他

対象地域

荒川区

サポートの内容

- 調査や検査をもとにして、安定した子育てができるように話し合います。
- 必要に応じて、学校などの関係機関と連携し、ご家庭を支援します。
- 必要に応じて、お子さんを一時的にお預かりしたり、児童福祉施設への入所を調整します。

ひとことメッセージ

子ども家庭総合センターは、子育てで心配なことなどを、子どもや保護者と一緒に解決していく専門の相談機関です。一人で悩まず、気軽にご相談ください。妊娠中の方や18歳未満の子どもとその保護者が対象です。

寄せられた悩み

しつけの仕方がわからない、子どもをかわいと思えない、イライラして子どもにつらくあたってしまう、急な病気で子どもを育てられない、子育ての協力者がいない、家出したり無断で外泊したりする、家族に暴力を振るう、愛の手帳の手続きをしたい など

対象年齢

妊産婦の方や18歳未満の子どもとその保護者

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等となります。

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

※来所相談には、原則として事前予約が必要です。

※駐車場は数に限りがございます。車でお越しの際は事前にお問い合わせください。

相談してみる 



電話相談

番号：03-3802-3765

受付時間：月曜から金曜 午前 8 時 30 分から午後 5 時 15 分（土日・祝日・年末年始を除く）



来所相談

住所：荒川区荒川1-50-17



受付時間：月曜日～金曜日 8:30～17:15

備考：土日・祝日・年末年始を除く

板橋区子ども家庭総合支援センター（児童相談所）

分野

こころやからだの悩み / 家庭・家族・パートナーの悩み / 学校・学業の悩み / その他

対象地域

板橋区

サポートの内容

受け付けた相談に対して助言、必要に応じて専門機関の紹介、専門職員による援助などを行います。

必要な場合、一時保護や施設入所なども行います。

ひとことメッセージ

児童相談所は、子どもの健やかな成長を願って、ともに考え、問題を解決していく専門の相談機関です。児童福祉法に基づいて設置され、原則18歳未満の子どもに関する相談であれば、本人・家族・学校の先生・地域の方々など、どなたからでも相談を受け付けます。

寄せられた悩み

保護者からの相談

- ・言葉が遅くて心配
- ・落ち着きがない
- ・育児に苦慮している、大変で疲れた
- ・子どもを叩いてしまう

近隣や関係機関等からの相談

- ・傷やあざがある子どもがいて心配
- ・近所で頻繁に親の怒鳴り声や子どもの泣き声が聞こえてきて心配

子どもからの相談

- ・親から叩かれる
- ・ご飯を食べさせてもらえない
- ・友達とうまく遊べない

対象年齢

原則18歳未満の子どもに関する相談であればどなたからでも受け付けます。

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。

家族だけでの相談・サポート

可能

家族向けサポートの概要・料金

家族からの相談可

葛飾区児童相談所



分野

こころやからだの悩み / 家庭・家族・パートナーの悩み / 学校・学業の悩み / その他

対象地域

葛飾区

サポートの内容

受け付けた相談に対して助言、必要に応じて専門機関の紹介、専門職員による援助などを行います。

必要な場合、一時保護や施設入所等も行います。

ひとことメッセージ

児童相談所は、子どもの健やかな成長を願って、ともに考え、問題を解決していく専門の相談機関です。児童福祉法に基づいて設置され、原則18歳未満の子どもに関する相談であれば、本人・家族・学校の先生・地域の方々など、どなたからでもお受けします。

寄せられた悩み

保護者からの相談

- ・言葉が遅くて心配
- ・落ち着きがない
- ・育児が大変、疲れた
- ・イライラして子どもをたたいてしまう

近所や関係機関等からの相談

- ・傷あざがある子どもがいて心配

子どもからの相談

- ・親からたたかれる
- ・ご飯を食べさせてもらえない
- ・友達とうまく遊べない

対象年齢

原則18歳未満の子どもに関する相談であれば、どなたからでもお受けします。

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

可能

相談してみる 



電話相談

番号：03-5698-0303

受付時間：平日 8時30分～17時



来所相談

住所：〒124-0012 葛飾区立石二丁目30番1号



受付時間：平日 8時30分～17時

江戸川区児童相談所はあとポート

<https://www.city.edogawa.tokyo.jp/jiso/index.html>

分野

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

江戸川区

サポートの内容

受け付けた相談に対して助言、必要に応じて専門機関の紹介、専門職員による援助などを行います。

必要な場合、一時保護や施設入所等も行います。

お兄さんお姉さん世代にあたるボランティアを、家に閉じこもりがちな子どものご家庭または通所する児童相談所に派遣して、ふれあいの中で子どもの社会性を高めていくお手伝いも行います。

ひとことメッセージ

児童相談所は、子どもの健やかな成長を願って、ともに考え、問題を解決していく専門の相談機関です。児童福祉法に基づいて設置され、原則18歳未満の子どもに関する相談であれば、本人・家族・学校の先生・地域の方々など、どなたからでもお受けします。

寄せられた悩み

保護者からの相談

- ・言葉が遅くて心配
- ・落ち着きがない
- ・育児が大変、疲れた
- ・イライラして子どもを叩いてしまう

近所や関係機関等からの相談

- ・傷あざがある子どもがいて心配

子どもからの相談

- ・親から叩かれる
- ・ご飯を食べさせてもらえない
- ・友達とうまく遊べない

対象年齢

原則18歳未満の子どもに関する相談であれば、どなたからでもお受けします。

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。

家族だけでの相談・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

相談してみる 



電話相談

番号：03-5678-1810

受付時間：8:30～17:00

備考：月曜日から土曜日まで（年末年始を除く）



来所相談

住所：〒132-0021 江戸川区中央三丁目4番18号



受付時間：8:30～17:00

子供家庭支援センター

http://www.fukushi.metro.tokyo.jp/kodomo/kosodate/ouen_navi/center.html

分野

若者ケアラー・ヤングケアラー / ひきこもり / 家庭・家族・パートナーの悩み / 学校・学業の悩み

対象地域

東京都全域

サポートの内容

- 子供・家庭に関する総合相談窓口
- ショートステイや一時預かりなどのサービス提供
- 子育てサークル・ボランティアの育成
- 支援が必要な家庭へのサポート
- 虐待相談の通告の窓口

ひとことメッセージ

子供と家庭の問題に関する総合相談窓口です。18歳未満のお子さんや子育て家庭のあらゆる相談に応じるほか、ショートステイや一時預かりなど在宅サービスの提供やケース援助、サークル支援やボランティア育成等を行っています。

寄せられた悩み

- ・子育てに悩む保護者の方からの相談
- ・虐待が疑われる家庭に関する近隣住民や関係機関等からの相談（通告）
- ・子供の発達に関する相談
- ・保護者との関係や学校での人間関係などに悩みを持つ、子供自身からの相談

対象年齢

管内に所在するすべての子供（満18歳に満たない者をいう。以下同じ。）とその家庭（里親及び養子縁組を含む。以下同じ。）及び妊産婦等

料金

利用サービスにより異なります

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

区市町村ごとに異なります

HPをご参照ください

<https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/kodomo/kosodate/center.html>



LINE相談

備考：お住まいの区市町村にご確認ください。



電話相談

番号：お住まいの区市町村にご確認ください。

受付時間：お住まいの区市町村にご確認ください。

備考：電話や来所等により、相談を受け付けています。

電話番号や住所、受付時間等については、HPをご確認いただくかお住まいの区市町村にお問い合わせください。



メール相談

アドレス：お住まいの区市町村にご確認ください。

受付時間：お住まいの区市町村にご確認ください。



来所相談

住所：お住まいの区市町村にご確認ください。

受付時間：お住まいの区市町村にご確認ください。

港区子ども家庭総合支援センター（子ども家庭支援センター）

<https://www.city.minato.tokyo.jp/jidousoudanjunbitan/kodomokateisougoushiensenta-.html>

分野

家庭・家族・パートナーの悩み / 生活・お金に関する悩み

対象地域

港区

サポートの内容

ひとり親の自立支援、DV被害者等の支援、家庭内のトラブルについての法的な支援

ひとことメッセージ

港区子ども家庭支援センター家庭相談係では、ひとり親世帯をはじめ、社会生活を営むうえで困難を抱えている女性や配偶者等からの暴力に悩んでいる方の相談を受けています。一人で悩まずにぜひ、ご相談ください。

寄せられた悩み

ひとり子どもを育てていくことに不安がある、配偶者やパートナーからの暴力から逃れたい、塾代の支援について知りたい等

対象年齢

設定していません。

料金

無料

家族だけでの相談・サポート

可能

相談してみる



電話相談

番号：03-5962-7214

受付時間：月曜～金曜日：午前8時30分～午後6時

土曜日：午前8時30分～午後5時

※祝日・年末年始を除く



来所相談

住所：〒107-0062 港区南青山5丁目7番11号



【台東区】ヤングケアラーについて

<https://www.city.taito.lg.jp/kosodatekyouiku/kosodate/mokutei/soudan/young-carer.html>

分野

若者ケアラー・ヤングケアラー

対象地域

台東区

サポートの内容

専門の相談員があなたのお話を聞きます。

ひとことメッセージ

家族のお世話のことで、悩みや、不安な気持ちはありませんか？
ちょっと負担が大きいく感じたりしたとき、下記にご相談ください。

対象年齢

18歳未満の方

料金

無料

家族だけでの相談・サポート

可能



電話相談

番号：0120-253-575

受付時間：平日・土曜9：00-17：00

※日曜日、祝日、年末年始（12/29～1/3を除く）

備考：通話料無料



メール相談

アドレス：young-carer.soudan.ebz@city.taito.tokyo.jp

受付時間：平日・土曜9：00-17：00

※日曜日、祝日、年末年始（12/29～1/3を除く）



来所相談

住所：東京都台東区日本堤2-25-8 日本堤子ども家庭支援センター



受付時間：平日・土曜9：00-17：00

※日曜日、祝日、年末年始（12/29～1/3を除く）



訪問相談

受付時間：平日・土曜9：00-17：00

※日曜日、祝日、年末年始（12/29～1/3を除く）



24時間受付可能なもの

メール相談

品川区 子ども家庭支援センター

**将来の不安
ここなら話せるかも**

ヤングケアラーとは?
病気や障がいがある家族のために、
本来、大人が担うような家事や
家族の世話・介護などのサポートを行っている。
18歳未満の子供や30代までの若者のことをいいます。

家族のケアや進学・働くことに悩みがあるあなたへ

こんな悩みや不安、一人で抱えていませんか?

- 家族のケアで忙しくて仕事やアルバイトとの両立が大変...
- 自宅を離れて就職したいけど、どうしたら...
- ケア中心の生活で進学できるのかな...

いろいろな方法で相談できます

- チャットでの相談
- オンラインでの面談
- 対面での相談

LINEの友だち登録後、アンケートに答えるとチャットでの相談が可能になります。 ※2週間以内での相談はチャット相談の優先順位が低くなります。

友だち登録はこちら!

品川区ヤングケアラーサポートLINE

LINEで相談できること

- 家族のお世話の悩み
- 誰にも話せない家庭のこと
- 進路やキャリアの悩み
- 将来についての不安
- 家族のケアによる人間関係の悩み

【お問合せ】子ども家庭支援センター 子育てサポート担当 | TEL: 03-6421-5237 | FAX: 03-6421-5238

分野 若者ケアラー・ヤングケアラー

対象地域 品川区

サポートの内容

「自分はヤングケアラーかもしれない」「家族のことで悩んでいる」「誰かにこの気持ちをきいてほしい」といった、ヤングケアラーの相談やモヤモヤした気持ちに、元ヤングケアラー等のスタッフが対応します。進路や就職など、ヤングケアラーにキャリアについての相談も行います。

また、元ヤングケアラーの体験談やお役立ち情報などの発信も行います。

ひとことメッセージ

「家族のお世話で自分の時間が持てない」「職場や学校で悩んでいることがある」
「友達がヤングケアラーかもしれない」「自分の将来ややりたいことがわからない」
「辛いけど、誰に相談していいかわからない」

どんなことでも気軽にお話ししてください。

対象年齢

～概ね30代

料金

無料

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

ご家族にヤングケアラーがいる方からの相談も可能です。相談内容に応じて、適切な窓口を案内することがあります。相談は無料です。



LINE相談

アカウント：品川ヤングケアラーサポートLINE

受付時間：受付時間：月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く） 午前11時～午後8時

（相談者からのメッセージ送信は24時間できます。）

対象：区内在住のヤングケアラー、若者ケアラー、保護者など（区外の方からの相談があった場合には、お住いの地域の窓口を紹介することがあります。）

※匿名での相談もできます。

※データ通信料は相談者負担です

LINE ID @yc-shinagawa



来所相談

住所：品川区二葉1-7-15



受付時間： 月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く）

午前8時30分から午後5時まで

電話番号 03-6421-5237

備考： 東急大井町線下神明駅徒歩5分

JR京浜東北線・りんかい線大井町駅徒歩10分



24時間受付可能なもの

LINE相談

豊島区子ども家庭支援センター 連携調整グループ

<https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/support/detail.php?id=408>

としまくこ かにいしえん
豊島区子ども家庭支援センターに
ヤングケアラー支援コーディネーターがいます

ヤングケアラーって
例えば、おうちのことや家族のお世話などで
自分の時間がとれてないかも?

なんだかモヤモヤする どうしたらいいかわからない

ちがうかも、と思っても大丈夫!
そのモヤモヤ、困ってることお話しきよ
一緒に考えよう

もうだんはコチラ↓

【場所】 東部こども家庭支援センター(上池袋2-35-22)
【相談時間】 月曜日～金曜日(年末年始・祝日を除く)8時30分～17時15分
◆ ヤングケアラーに関するご相談の直通電話:03-6858-2302
◆ 子どもの相談専用フリーダイヤル:0120-618-471
◆ 東部子ども家庭支援センターメール:A0019800@city.toshima.lg.jp

分野

若者ケアラー・ヤングケアラー / 生活・お金に関する
悩み / 学校・学業の悩み

対象地域

豊島区

サポートの内容

相談対応をするとともに、ケースワークも行っています。一人ひとりに合わせた支援、必要に応じて関係機関を紹介したり連携して支援を行っています。

ひとことメッセージ

コーディネーターが2名います。

相談でなくてもお気軽にお話し下さい。

対象年齢

18歳未満

*18歳以上の方の相談は対応の機関におつなぎします。

料金

無料

家族だけでの相談・サポート

可能

家族向けサポートの概要・料金

相談無料

相談してみる 



電話相談

番号:① 直通 03-6858-2302

② なやみみフリーダイヤル(子ども用) 0120-618-471

受付時間:相談時間 ① [平日] 8時30分~17時15分

② [平日] 9時~18時 [土曜日] 9時~17時



メール相談

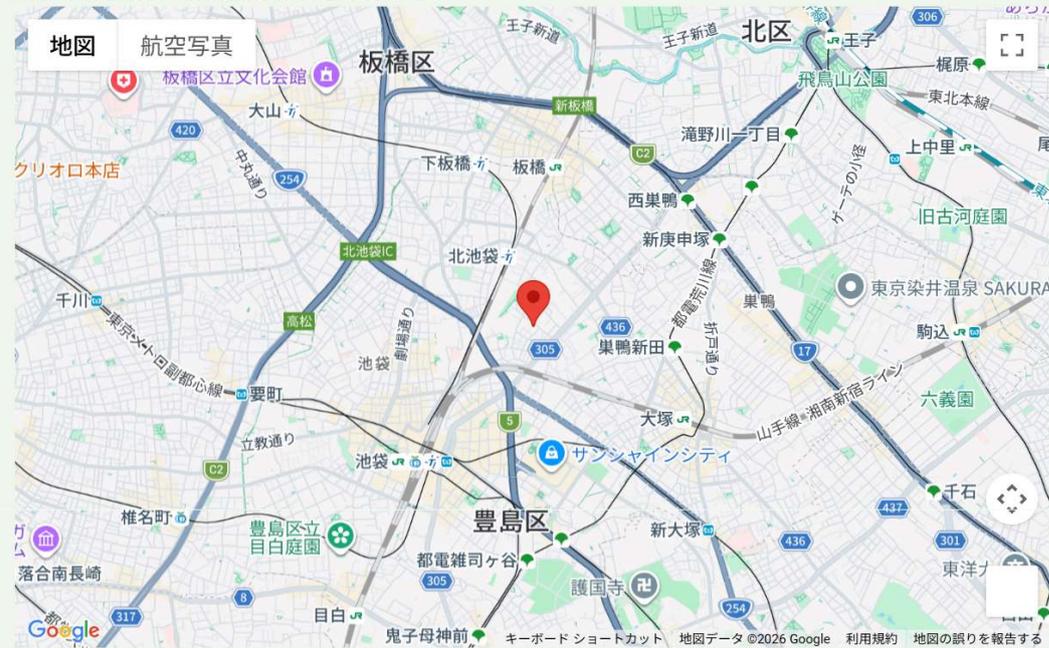
アドレス: A0019800@city.toshima.lg.jp

備考:返信にお時間がかかる場合があります。



来所相談

住所:〒170-0012 東京都豊島区上池袋2-35-22



備考:要予約 03-6858-2302



訪問相談

備考:要予約 03-6858-2302



24時間受付可能なもの

メール相談

足立区 こども支援センターげんき 教育相談課

<https://www.city.adachi.tokyo.jp/kodomo-kyouikusoudan/k-kyoiku/shochu/kyouikusoudan.html>

分野

学校・学業の悩み

対象地域

足立区

サポートの内容

- ・子どもの教育に関する悩みや困りごとについて、専門の心理相談員が担当となり、継続して個別的な相談を行います。必要に応じて、各種知能・心理検査や、学校との連携なども行っています。
- ・不登校の児童・生徒が通う教育支援センターも運営しています。

ひとことメッセージ

学校へ行っていない、対人関係がうまくいかない、落ち着きがない、学習が苦手など、子どもの教育に関する様々な相談を受け付けています。

寄せられた悩み

- ・中学校に入り、部活内でのトラブルをきっかけに夏休み明けから欠席することが増えた。友人とも遊ばなくなり、学習も遅れ、親とも衝突するようになり、本人も周囲もどうすればいいか悩んでいる。
- ・小学校の担任から、授業中の落ち着きのなさを指摘された。もともとマイペースな面があり、学習も得意と不得意の差が大きく、できないのかやらないのかの区別がつきにくい。本人も自信をなくしてしまっている。

対象年齢

3歳から18歳までの子ども、その保護者

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

お住まいの地域によって担当する係が異なります。お問い合わせください。

【西新井教育相談係】：03-3852-2872

【綾瀬教育相談係】：03-3838-3588

【竹の塚教育相談係】：03-5851-8507



電話相談

番号：03-3852-2872

受付時間：受付時間：8：30～17：00 月曜日から土曜日まで

備考：日・祝祭日・年末年始を除く

【西新井教育相談係】：03-3852-2872

【綾瀬教育相談係】：03-3838-3588

【竹の塚教育相談係】：03-5851-8507



メール相談

アドレス：HP参照



来所相談

住所：〒121-0816 足立区梅島3-28-8



受付時間：受付時間：8：30～17：00 月曜日から土曜日まで（日・祝祭日・年末年始を除く）

備考：お住まいの地域によって担当する係が異なります。お問い合わせください。

また、相談は予約制になっています。電話または直接窓口へお申し込みください。

【西新井教育相談係】 〒121-0816 足立区梅島3-28-8

【綾瀬教育相談係】 〒120-0005 足立区綾瀬1-34-7(綾瀬ブルミエ内)

【竹の塚教育相談係】 〒121-0813 足立区竹の塚6-3-13竹の塚SEビル2階

三鷹市 子供家庭支援センターりぼん

https://www.city.mitaka.lg.jp/c_service/101/101473.html



分野

若者ケアラー・ヤングケアラー

対象地域

三鷹市

サポートの内容

相談

ひとことメッセージ

お子様や保護者様からの様々な相談に応じます。相談の内容によってサービスや支援機関を紹介します。

対象年齢

0歳から18歳未満のお子様とその保護者様

料金

相談は無料です。ショートステイなど各種サービスの利用の際は利用料がかかります(免除制度あり)。

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

お子様の保護者様、ご家族様からの相談にも応じています。

相談してみる 



電話相談

番号：0422-40-5925

受付時間：平日9：00～17：00

備考：土曜日、日曜日、祝日は閉庁しています。



来所相談

住所：〒181-8505 東京都三鷹市下連雀九丁目11番7号 教育センター2階



受付時間：平日9：00～17：00

備考：土曜日、日曜日、祝日は閉庁しています。



訪問相談

受付時間：平日9：00～17：00

備考：土曜日、日曜日、祝日は閉庁しています。

調布市 子ども家庭支援センターすこやか

<https://www.city.chofu.lg.jp/050010/p027031.html>

分野

若者ケアラー・ヤングケアラー / 孤独感や孤立、寂しさ / こころやかからの悩み / 学校・学業の悩み

対象地域

調布市

サポートの内容

18歳未満のお子さんに関する相談先として、お子さん自身やそのご家族、関係機関の方からのご相談をお受けしています。相談内容に応じて、関係機関と連携を取りながら対応しています。

ひとことメッセージ

「調布市子供家庭支援センターすこやか」では、18歳未満のお子さんに関する相談先として、お子さん自身やそのご家族からのご相談をお受けしています。

対象年齢

妊娠期から18歳未満のお子さんがある家庭。

※若者ケアラーやヤングケアラーのご相談については、年齢や状況に応じて、調布ゆうあい福祉公社にいる「ヤングケアラー・コーディネーター」をご紹介します。

料金

無料

※ご利用に伴う電話代、通信費、交通費等は相談者のご負担となります。

家族だけでの相談・サポート

可能



オンライン相談

受付時間：9：00～17：00

※第3土曜とその翌日、12月29日～翌1月4日の期間を除く

備考：はじめに、電話・メールにてお問い合わせください。



電話相談

番号：042-481-7731

受付時間：9：00～17：00

※第3土曜とその翌日、12月29日～翌1月4日の期間を除く



メール相談

アドレス：oyako@city.chofu.lg.jp

受付時間：9:00～17:00

※第3土曜とその翌日、12月29日～翌1月4日の期間を除く

備考：開所時間の都合により、返信にお時間をいただく場合があります。



来所相談

住所：東京都調布市国領町3-1-38 ココスクエア2階



受付時間：9：00～17：00

※第3土曜とその翌日、12月29日～翌1月4日の期間を除く

備考：はじめに、電話・メールにてお問い合わせください。



訪問相談

受付時間：9：00～17：00

※第3土曜とその翌日、12月29日～翌1月4日の期間を除く

備考：はじめに、電話・メールにてお問い合わせください。

多摩市子ども家庭支援センター

<https://www.city.tama.lg.jp/kosodate/1008019/1008031/tamakko/1003505.html>

分野

若者ケアラー・ヤングケアラー / 孤独感や孤立、寂しさ

対象地域

多摩市

サポートの内容

電話相談 / 来所相談

対象年齢

0歳から概ね18歳まで

料金

無料

家族だけの相談・サポート

可能

相談してみる 



電話相談

番号：相談専用電話：042-355-3777

受付時間：月曜から土曜まで（祝日、年末年始を除く）

午前9時から午後6時まで



来所相談

住所：東京都多摩市豊ヶ丘1-21-3



受付時間：月曜から土曜日まで（祝日、年末年始を除く）

午前9時から午後6時まで

瑞穂町 子ども家庭支援センター

<https://www.town.mizuho.tokyo.jp/kosodate/006/001/p002845.html>

分野

こころやからだの悩み / 家庭・家族・パートナーの悩み / 学校・学業の悩み

対象地域

瑞穂町

サポートの内容

電話相談、メール相談、来所相談、訪問相談を行います。

必要に応じて関係機関との連絡調整も行います。

ひとことメッセージ

18歳未満のお子さんを持つ家庭の総合相談窓口です。妊婦さんからの相談も受けます。

寄せられた悩み

妊娠中や出産後の不安

子育て相談（不安、イライラ、子どもを一時的に預けたい等）

子供の発達に関する相談

不登校、非行に関すること

家族間の暴力、経済困窮に関すること

児童虐待に関すること

対象年齢

18歳未満の児童及びその家族

料金

無料（電話代、通信費、交通費などは相談者のご負担となります）

家族だけでの相談・サポート

可能

相談してみる 



電話相談

番号：042-568-0051

受付時間：9:00～17:00

備考：月曜日～土曜日（祝日、年末年始を除く）



メール相談

アドレス：hibari@town.mizuho.tokyo.jp

受付時間：24時間

備考：メール相談の返信は、月曜日～土曜日（祝日、年末年始を除く）の9：00～17：00になります。



来所相談

住所：〒190-1211 西多摩郡瑞穂町 大字石畑1972



受付時間：9:00～17:00

備考：月曜日～土曜日（祝日、年末年始を除く）。事前に電話で予約をいただくとスムーズです。

ギュッとチャット

https://www.instagram.com/gyutto_chat/



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

サポートの内容

「ギュッとチャット」では、どんな悩みや不安も、ニックネームで気軽にチャットで相談することができます。いろいろな相談相手「ギュットも」を選んで、いますぐ相談することも、好きな日時を予約することもできます。

ひとことメッセージ

不安や悩みでモヤモヤしたときは、お気軽にご相談ください。

対象年齢

東京都に住んでいるか、都内へ通学・通勤している18歳までの子供本人と妊娠時から18歳までの子供を育てる保護者

料金

無料

家族だけの相談・サポート

可能

相談してみる 



チャット相談

URL : https://gyutto-chat.metro.tokyo.lg.jp/child/?utm_source=wakapota&utm_medium=referral&utm_campaign=child_jhs&utm_content=child_jhs_wakapota_referral

受付時間：毎日15時から22時まで

相談受付は15時から21時30分まで

備考：予約するためには会員登録が必要です。予約は24時間できます。

親子のための相談LINE



分野

家庭・家族・パートナーの悩み

対象地域

東京都全域

ひとことメッセージ

家族関係の悩みや子育ての不安について、LINEでの相談を受け付けています。

対象年齢

都内在住の児童（18歳未満）・保護者

家族だけでの相談・サポート

可能

相談してみる 



LINE相談

アカウント：親子のための相談LINE

受付時間：平日：午前9時～午後11時（受付は午後10時30分まで）

土日祝日：午前9時～午後5時

備考：※港区は通年13：00～21：00

子供の権利擁護専門相談事業

分野

その他

対象地域

東京都全域

サポートの内容

子供たちのための相談窓口です。いじめ、体罰、虐待といった権利侵害を受けたときや、それに気づいたとき、あるいは、そのことでお悩みのときはご相談ください。

電話相談員が助言等を行うとともに、権利侵害の状況等によっては、必要に応じて権利擁護専門員による面接相談（要予約）等を引き継ぎます。

権利擁護専門員は、面接相談に応じるほか、事実関係の調査を行いながら、関係機関への助言・調整活動等を通じて、子供の権利を守るための問題解決を図っていきます。権利擁護専門員には、弁護士や福祉関係者などがなっています。

<https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/jicen/annai/keriyougo.html>

家族だけの相談・サポート

可能

相談してみる 



電話相談

番号：東京子供ネット 0120-874-374

受付時間：月曜日～金曜日 午前9時～午後9時

土日祝日 午前9時～午後5時

備考：12月29日から1月3日を除く

※携帯電話からも相談できます。

とうきょう若者ヘルスサポート（わかさぼ）



分野 ころやからだの悩み

対象地域 東京都全域

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。

ひとことメッセージ

いま、悩んでいることをわかさぼ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：毎週火・水・金曜日 午後3時から午後8時まで

毎週日曜日 午前9時から午後2時まで（元日を除く）

備考：通話料はかかりません。



メール相談

アドレス：<https://medical.webcas.net/form/pub/wakasapo/youthhealth>

受付時間：24時間受け付けますが、回答は以下の日時に行います。

毎週火・水・金曜日 午後3時から午後8時まで

毎週日曜日 午前9時から午後2時まで（元日を除く）



来所相談

住所：渋谷BLDG（東京都渋谷区渋谷二丁目2-17TranceWORKS青山ビル）



受付時間：毎週月曜日・木曜日 午後3時から午後8時

毎週土曜日 午前11時から午後4時

（年末年始を除く）

備考：多摩地域でも、月4回実施しています。

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.html#cms85FD6>



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.html#cms3659C>

「妊娠したかも相談@東京」

妊娠したかも？と思ったら

妊娠したかも相談@東京



自動チャットボット
二次元バーコード

「秘密」は守るので
安心して使ってね

東京都

24時間いつでも
自動チャットボット
が対応するよ

分野 ころやからだの悩み

対象地域 東京都全域

サポートの内容

都内にお住まいの方を対象に、「妊娠したかも？」という悩みや疑問に、チャットボット形式でお答えします。

ひとことメッセージ

「電話やメールで相談するのは少し怖い、勇気がない」という方でも、24時間365日、誰でも気軽に使えます。

寄せられた悩み

【こんな疑問にお答えします】

- 妊娠したかも？ 妊娠の確かめ方を知りたい。
- 避妊に失敗したかも。緊急避妊ってどうやるの？
- 妊娠についての基礎知識や、避妊方法、妊娠が判明した時にすべきことを知りたい。

対象年齢

全年齢

料金

無料

家族だけでの相談・サポート

可能

相談してみる 



チャット相談

URL : <https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/kodomo/sodan/ninshin-line-tokyo.html>

受付時間：24時間



24時間受付可能なもの

チャット相談

妊娠相談ほっとライン



分野

こころやからだの悩み

対象地域

東京都全域

サポートの内容

妊娠に関する悩みや疑問に、電話やメールで対応します。

ひとことメッセージ

妊娠や出産に関する様々な悩みを抱える方からの相談に看護師などの専門職が対応し、内容によっては適切な関係機関の紹介も行います。不安や悩みは一人で抱え込まずに相談を。

寄せられた悩み

- 思いがけない妊娠、予定外の妊娠にとまどっている
- 避妊方法や緊急避妊について知りたい
- 妊娠したかもしれないと不安になっている
- 妊娠中の体調のことで悩んでいる
- 受診や出産の費用が心配

対象年齢

全年齢

料金

無料

家族だけでの相談・サポート

可能

相談してみる 



電話相談

番号：03-5339-1133

受付時間：月曜日から日曜日 午前10時から午後10時まで（元日は除く）



メール相談

アドレス：<https://familycare.sociohealth.co.jp/tokyo/soudan/>

受付時間：受付は24時間ですが、回答までにお時間をいただきます

女性のための健康ホットライン



東京都

女性のための健康ホットライン

☎ 03-5339-1155

月曜日～金曜日 10時～16時(元日はお休み)
ホームページ上の相談フォームに必要事項を記入して送信

女性のための健康ホットライン 検索

分野 こころやからだの悩み

対象地域 東京都全域

サポートの内容

思春期から更年期にいたる女性を対象に、女性の心身の健康に関する悩みに、看護師などの専門職が電話やメールでお答えします

ひとことメッセージ

思春期においては、からだの変化に伴い、異性や性への関心、自分自身のからだへの関心が高まります。本人自身や親の悩みも多く、誰にでも相談できるものではありません。

また、避妊に関すること、婦人科疾患や更年期に起こる障害など、年齢を問わず、女性ならではの悩みはさまざまです。

一人で悩まずに相談してみませんか？

寄せられた悩み

- 思春期の性に関する悩み
- 避妊
- 婦人科疾患

対象年齢

全年齢

料金

無料

家族だけでの相談・サポート

可能

相談してみる 



電話相談

番号：03-5339-1155

受付時間：月曜日～金曜日 午前10時から午後4時まで（元日を除く）



メール相談

アドレス：<https://familycare.sociohealth.co.jp/women/soudan/>

受付時間：受付は24時間ですが、回答までにお時間をいただきます

東京都HIV/エイズ電話相談

<https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/kansen/aids/sodan.html>



マンガ：パレットーク

分野

その他

対象地域

東京都全域

サポートの内容

HIV感染の不安の相談、予防方法

HIV検査の受け方、場所 など

電話相談

ひとことメッセージ

「HIVに感染しているのでは」という不安や「どうしたらHIVに感染するのか」など、心配なことや疑問について相談できます

寄せられた悩み

- ・ HIVの感染はどういった経路があるか
- ・ 都内でHIV検査を受けたいが、どこで受けられるか

対象年齢

なし

料金

無料

ただし、ご利用に伴う電話代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

家族からの相談もできます

その他

この電話相談は、HIV/エイズの感染不安相談をお受けしています。目的以外のお話、大声で怒鳴る、相談員への回答の強要等、お話のやり取りが難しい場合や、長時間・頻回なご相談は対応できません。多くの皆様に相談電話をご利用いただけるようご理解、ご協力の程よろしくお願いたします。

相談してみる 



電話相談

番号：03-3227-3335

受付時間：月～金 正午から午後9時まで

土・日・祝日 午後2時から午後5時まで

備考：年末年始を除く

東京都ひとり親家庭支援センター はあと

<http://www.haat.or.jp/>

分野

家庭・家族・パートナーの悩み

対象地域

東京都全域

サポートの内容

- ・生活相談
- ・養育費相談
- ・離婚前後の法律相談
- ・親子交流支援
- ・離婚前後の親支援講座

ひとことメッセージ

東京都ひとり親家庭支援センター「はあと」では、ひとり親家庭それぞれの事情に合わせて、日常生活や養育費・親子交流のことなど、様々な相談や支援、セミナーの実施を行っています。

ひとり親になる前の方も相談が可能です。

寄せられた悩み

- ・ひとり親になったばかり、又はこれからひとり親になる方からの相談（暮らしのこと・子供のことなど）
- ・養育費の取決めや支払い、請求について
- ・離婚に係る親権・慰謝料など離婚問題について
- ・親子交流の実施について

対象年齢

特になし

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。

家族だけでの相談・サポート

可能

家族向けサポートの概要・料金

親族等からの相談も受け付けるが、基本的にはひとり親家庭（親・子）への相談・支援を実施

その他

ひとり親家庭の方に役立つ情報を、月2回メールマガジンで配信しています。登録方法などの詳細は、HPをご覧ください。

東京都ひとり親家庭支援センター はあと飯田橋

<http://www.haat.or.jp/>

分野

仕事・職場の悩み / 家庭・家族・パートナーの悩み

対象地域

東京都全域

サポートの内容

就業相談・就業支援・職業紹介

ひとことメッセージ

東京都ひとり親家庭支援センター「はあと飯田橋」では、ひとり親家庭それぞれの事情に合わせた、就業相談、就業支援、職業紹介など、様々な相談や支援、セミナーの実施を行っています。

ひとり親になる前の方も相談が可能です。

寄せられた悩み

- ・ 仕事探しの相談（どんな仕事に向いているかなど）
- ・ 応募書類の書き方、面接のアドバイス
- ・ 適職診断ツールを使った個別相談
- ・ マネー相談やライフプランセミナーを含めたキャリアアップの支援

対象年齢

特になし

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。

家族だけでの相談・サポート

可能

家族向けサポートの概要・料金

親族等からの相談も受け付けるが、基本的にはひとり親家庭（親・子）への相談・支援を実施

その他

ひとり親家庭の方に役立つ情報を、月2回メールマガジンで配信しています。登録方法などの詳細は、HPをご覧ください。



電話相談

番号：03-3263-3451

受付時間：月・水・木・土・日・祝：9時～17時30分

火・金：9時～20時30分

備考：年末年始を除き、通年で実施



メール相談

アドレス：メール相談フォームにご入力ください

備考：<https://4be358ae.form.kintoneapp.com/public/db2ac8a81c53ad523f91cf4befe089df0d12b4d46cc3a83d663beb3a780e6ef6>



来所相談

住所：〒102-0072 東京都千代田区飯田橋3-10-3 東京しごとセンター7階



受付時間：月・水・木・土：9時～17時30分

火・金：9時～20時30分

備考：月～土で実施

東京都ひとり親家庭支援センター はあと多摩

<http://www.haat.or.jp/>

分野

仕事・職場の悩み / 家庭・家族・パートナーの悩み

対象地域

東京都全域

サポートの内容

- ・生活相談
- ・就業相談・就業支援・職業紹介
- ・養育費相談
- ・離婚前後の法律相談
- ・親子交流支援
- ・ひとり親グループ相談会

ひとことメッセージ

東京都ひとり親家庭支援センター「はあと多摩」では、ひとり親家庭それぞれの事情に合わせて、日常生活や養育費・親子交流、仕事に関する事など、様々な相談や支援、セミナーの実施を行っています。

ひとり親になる前の方も相談が可能です。

寄せられた悩み

- ・ひとり親の方、又はこれからひとり親になる方からの相談（暮らしのこと・子供のことなど）
- ・仕事探しの相談
- ・養育費の取決めや支払い、請求について
- ・離婚に係る親権・慰謝料など離婚問題について
- ・親子交流の実施について

対象年齢

特になし

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。

家族だけでの相談・サポート

可能

家族向けサポートの概要・料金

親族等からの相談も受け付けるが、基本的にはひとり親家庭（親・子）への相談・支援を実施

その他

ひとり親家庭の方に役立つ情報を、月1回メールマガジンで配信しています。登録方法などの詳細は、HPをご覧ください。



電話相談

番号：042-506-1182

受付時間：月・水・木・土・日・祝：9時～17時30分

火・金：9時～19時30分

備考：年末年始を除き、通年で実施



メール相談

アドレス：<https://www.tobokyou.net/publics/index/335/>

備考：メール相談フォームにご入力ください



来所相談

住所：〒190-0012 東京都立川市曙町2-8-30 立川わかさビル4階



受付時間：月・水・木・土・日・祝：9時～17時30分

火・金：9時～19時30分

東京都女性相談支援センター（23区居住の方）

https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/kodomo//sodan/j_soudan.html

分野

こころやからだの悩み / 家庭・家族・パートナーの悩み

対象地域

千代田区 / 中央区 / 港区 / 新宿区 / 文京区 / 台東区 / 墨田区 / 江東区 / 品川区 / 目黒区 / 大田区 / 世田谷区 / 渋谷区 / 中野区 / 杉並区 / 豊島区 / 北区 / 荒川区 / 板橋区 / 練馬区 / 足立区 / 葛飾区 / 江戸川区

サポートの内容

・電話相談

どんなことでもご相談ください。専門知識を持った相談員が相談に応じます。他の専門機関も紹介いたします。

・専門相談（予約制）

離婚の法的手続きや子どもの親権等について、専門知識を持った相談員が相談に応じます。

・DV相談【電話相談・面接相談（予約制）】

DV（ドメスティックバイオレンス・配偶者やパートナーなど親密な関係にある男女間の暴力）の被害について専門的な知識を持った相談員が相談に応じます。

※面接相談、専門相談は、電話相談で問題を整理した上で予約が必要です。（面接相談で外国語通訳が必要な方はご相談ください。）

ひとことメッセージ

東京都女性相談支援センターは、女性からのさまざまな相談に応じています。あなたがどのようにしたいのか、その気持ちを大切にしながら、ともに考え、解決の道をさぐります。

寄せられた悩み

- ・夫や恋人からの暴力
- ・セクシャルハラスメント
- ・夫婦間のトラブルや男女間のトラブル
- ・妊娠や出産
- ・こころの悩み
- ・生活に困っている
- ・住むところがない など

対象年齢

特になし

料金

無料

相談してみる 



電話相談

番号：03-5261-3110

受付時間：月曜日から金曜日の午前9時から午後9時まで

土曜日、日曜日、祝日、年末年始（12月29日から1月3日まで）の午前9時から午後5時まで



その他の相談

保護命令及び各種証明書の発行等に係る来社相談

電話 03-5261-3110 へ予約して来所

東京都女性相談支援センター多摩支所（多摩・島しょ地区居住の方）

https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/kodomo//sodan/j_soudan.html

分野

こころやからだの悩み / 家庭・家族・パートナーの悩み

対象地域

八王子市 / 立川市 / 武蔵野市 / 三鷹市 / 青梅市 / 府中市 / 昭島市 / 調布市 / 町田市 / 小金井市 / 小平市 / 日野市 / 東村山市 / 国分寺市 / 国立市 / 福生市 / 狛江市 / 東大和市 / 清瀬市 / 東久留米市 / 武蔵村山市 / 多摩市 / 稲城市 / 羽村市 / あきる野市 / 西東京市 / 瑞穂町 / 日の出町 / 檜原村 / 奥多摩町 / 島しょ部

サポートの内容

・電話相談

どんなことでもご相談ください。専門知識を持った相談員が相談に応じます。他の専門機関も紹介いたします。

・専門相談（予約制）

離婚の法的手続きや子どもの親権等について、専門知識を持った相談員が相談に応じます。

・DV相談【電話相談・面接相談（予約制）】

DV（ドメスティックバイオレンス・配偶者やパートナーなど親密な関係にある男女間の暴力）の被害について専門的な知識を持った相談員が相談に応じます。

※面接相談、専門相談は、電話相談で問題を整理した上で予約が必要です。（面接相談で外国語通訳が必要な方はご相談ください。）

ひとことメッセージ

東京都女性相談支援センターは、女性からのさまざまな相談に応じています。あなたがどのようにしたいのか、その気持ちを大切にしながら、ともに考え、解決の道をさぐります。

寄せられた悩み

- ・夫や恋人からの暴力
- ・セクシャルハラスメント
- ・夫婦間のトラブルや男女間のトラブル
- ・妊娠や出産
- ・こころの悩み
- ・生活に困っている
- ・住むところがない など

対象年齢

特になし

料金

無料



電話相談

番号：042-522-4232

受付時間：月曜日から金曜日の午前9時から午後4時まで

ただし、祝日、年末年始（12月29日から1月3日まで）を除く

※女性相談支援センター多摩支所の電話相談受付時間外は、

女性相談支援センター電話 03-5261-3110 へおかけください。



その他の相談

保護命令及び各種証明書の発行等に係る来所相談

電話 042-522-4232 へ予約して来所

様々な悩みごとを抱える女性のためのLINE相談



分野 家庭・家族・パートナーの悩み

対象地域 東京都全域

サポートの内容

女性からの様々な相談に応じています。

対象年齢

18歳以上の女性

相談してみる 

LINE相談

アカウント：女性は一とふるLINE@東京

受付時間：月曜日から金曜日まで（土日祝日及び12月29日から1月3日までを除く）

午後2時から午後8時まで

備考：混雑時や実施時間外など、相談ができない場合には、東京都女性相談支援センターの相談専用ダイヤルや女性相談支援センター全国共通短縮ダイヤル #8778（はなそうなやみ）を自動応答によりご案内します。

東京ウィメンズプラザ

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

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

サポートの内容

・配偶者からの暴力（DV）、交際相手からの暴力（デートDV）、夫婦や親子の問題、生き方、人間関係など、暮らしの中で抱えるさまざまな悩みについて相談を受けています。必要に応じて、面談、弁護士、精神科医師による相談、専門機関等の紹介も行います。

ひとことメッセージ

匿名による電話相談を行います。

電話相談のうえ、必要に応じて面接相談を行います。

寄せられた悩み

- ・デートDVに関する相談
- ・不登校・引きこもり・非行・いじめについて
- ・性的被害について
- ・JKビジネスについて
- ・セクハラ・パワハラについて
- ・親からの虐待について など

対象年齢

特に、制限なし

料金

無料

※ただし、ご利用に伴う電話代、交通費等は相談者のご負担となります。

家族向けサポートの概要・料金

基本的には相談者本人からの直接相談

その他

男性のための悩み相談

電話：03-3400-5313

相談時間：月曜日・水曜日・木曜日 17時～20時

土曜日 14時～17時

（祝・年末年始除く）

相談してみる 



LINE相談

アカウント：ささえるライン@東京

受付時間：毎日 14時～20時（年末年始除く）

備考：・配偶者からの暴力（DV）、交際相手からの暴力（デートDV）に関する相談をLINEで受け付けています。



電話相談

番号：03-5467-2455（一般相談）

03-5467-1721（DV専用ダイヤル）

受付時間：毎日 9時～21時（年末年始除く）

備考：男性のための悩み相談 電話：03-3400-5313

相談時間：

月曜日・水曜日・木曜日 17時～20時

土曜日 14時～17時

（祝・年末年始除く）



来所相談

住所：非公開

TOKYOメンターカフェ

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

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

対象地域

東京都全域

サポートの内容

女性のための悩み相談サイト。掲示板、都民メンター紹介、ブログ、都事業紹介、専門相談案内など。

ひとことメッセージ

どんなに些細な悩みでも頼ってください。

TOKYOメンターカフェは、女性の悩みを無料、匿名で相談できる東京都が運営する掲示板サイトです。

仕事、子育て、介護などを経験してきた都民メンターがあなたの悩みをお聞きします。

ぜひご相談ください。

寄せられた悩み

勉強や仕事、学校や職場における人間関係、子育て、介護など様々な悩み

対象年齢

無し

料金

無料

家族だけでの相談・サポート

可能

相談してみる 



チャット相談

URL : <https://www.mentor-cafe.metro.tokyo.lg.jp/regist>

受付時間 : 24時間365日

備考 : 相談には無料の会員登録が必要です。



24時間受付可能なもの

チャット相談

東京都発達障害者支援センター（通称：おとなTOSCA）

<https://otona-tosca.org/>

分野

こころやからだの悩み / 仕事・職場の悩み

対象地域

東京都全域

サポートの内容

発達障害に関する日常生活や就労に関すること等の相談に対応しています。地域の関係機関等に関する情報提供なども受け付けています。

原則電話での相談をしています（予約不要）。

ひとことメッセージ

東京都からの委託により都内にお住まいの本人やご家族からの相談や関係機関への支援を行っています。18歳以上の方の相談をお受けしています。

寄せられた悩み

- ・人間関係がうまくいかず悩んでいる。人と何を話していいかわからず、うまく会話ができない。
- ・職場で指示されたことを一度で理解できず、仕事が覚えられない。同じミスを繰り返してしまい、自分でも精一杯やっているがうまくいかない。
- ・家庭内での自分勝手な行動が多く困っている。どこにも相談できるところがない。

対象年齢

都内に住む18歳以上の方

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



電話相談

番号：03-5579-8207

受付時間：9:00-17:00

備考：第1・3週は月～土に受付

第2・4・5週は月、火、木、金に受付

ただし年末年始・祝日は除く



来所相談

住所：〒162-0851 東京都新宿区弁天町91



受付時間：まずは、電話にてご予約ください。

予約電話受付時間 9:00～17:00

第1・3週は月～土に受付

第2・4・5週は月、火、木、金に受付

ただし年末年始・祝日は除く

備考：完全予約制

※当事業は、東京都からの委託を受けて公益財団法人神経研究所が運営しています。住所地の晴和病院とは関係はございませんので、お間違えのないようご注意ください。

東京都発達障害者支援センター（通称：こどもTOSCA）

<http://www.tosca-net.com/>

分野

こころやからだの悩み

対象地域

東京都全域

サポートの内容

日常生活に関すること、学校生活に関すること等の発達障害に関する相談に対応しています。地域の相談窓口や家族会等に関する情報提供なども受け付けています。

来所相談／電話相談（いずれも要予約）

ひとことメッセージ

東京都からの委託により都内にお住まいのご本人やご家族からの相談や関係機関への支援を行っています。18歳未満の方の相談をお受けしています。

寄せられた悩み

- ・人間関係がうまくいかず悩んでいる。人と何を話していいかわからず、うまく会話ができない。
- ・子どもが大学に行けなくなってしまい、親としては将来のことが心配だが、どうしていいかわからない。
- ・家庭内での自分勝手な行動が多く困っている。どこにも相談できるところがない。

対象年齢

都内に住む18歳未満の方

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。

家族だけでの相談・サポート

可能

相談してみる 



電話相談

番号：03-6413-0231

受付時間：9:30-17:00完全予約制（水、土、日、祝日、年末年始は休み）

備考：まずは、電話にてご予約ください。

予約電話受付時間9:00-17:00(月～金、ただし年末年始は除く)



来所相談

住所：〒156-0055 東京都世田谷区船橋 1-30-9



受付時間：9:30-17:00完全予約制（水、土、日、祝日、年末年始は休み）

備考：まずは、電話にてご予約ください。

予約電話受付時間9:00-17:00(月～金、ただし年末年始は除く)

東京都立精神保健福祉センター

<http://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/sitaya/index.html>



分野

こころやからだの悩み / ひきこもり / 生活・お金に関する悩み / 学校・学業の悩み / その他

対象地域

千代田区 / 中央区 / 文京区 / 台東区 / 墨田区 / 江東区 / 豊島区 / 北区 / 荒川区 / 板橋区 / 足立区 / 葛飾区 / 江戸川区 / 島しょ部



サポートの内容

<思春期青年期相談>

- ①個別相談；「こころの電話相談」で予約の上
- ②家族グループ；月2回
- ③本人グループ；月2回

<デイケア>

グループ活動を通して、人間関係を学んだり、日常生活のリズムを整え、社会生活への自信を取り戻すことを目指しています。利用期間は原則6ヶ月とし、必要に応じて最長1年6ヶ月までの利用が可能です。

ひとことメッセージ

精神保健福祉相談では、こころの問題や病気で困っている本人、家族、身近な方からの相談を受けています。まずは電話でご相談ください。適切な医療機関や相談機関をご案内したり、必要に応じて面接相談（予約制）も行っています。思春期青年期相談は専門相談として受けています。デイケアでは、統合失調症と自閉スペクトラム症などの方を対象に、グループワークを行っています。

寄せられた悩み

<思春期青年期相談>

- ・学校や職場に行かなくなり、ひきこもっている。
- ・人間関係が苦手。発達障害ではないか？
- ・リストカット等の自傷行為にどう対応したらいいか？
- ・家族に暴言、暴力がある。どう接したらよいか？

<デイケア>

- ・コミュニケーションスキルを身につけたい。
- ・家以外の居場所がほしい。
- ・自分にあった就労を目指したい。

対象年齢

<思春期青年期相談>概ね15歳以上30歳代半ばまで

料金

<デイケア>

精神科デイケア施設基準（小規模）に基づいて診療報酬を徴収します。参加された時間により、精神科デイケア料または精神科ショートケア料の支払いが必要です。

自立支援医療制度が利用可能です。

※相談に伴う電話代、当センターまでの交通費などは相談者・利用者のご負担になります。

家族だけの相談・サポート

可能



電話相談

番号：03-3844-2212

受付時間：年末年始、祝休日を除く月曜日から

金曜日の午前9時から午後5時まで



来所相談

住所：〒110-0004 台東区下谷1-1-3



中部総合精神保健福祉センター

<https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/chusou/>

分野

こころやからだの悩み / 仕事・職場の悩み / ひきこもり / 生活・お金に関する悩み / 学校・学業の悩み / その他

対象地域

港区 / 新宿区 / 品川区 / 目黒区 / 大田区 / 世田谷区 / 渋谷区 / 中野区 / 杉並区 / 練馬区

サポートの内容

- ・電話相談：『こころの電話相談』（まずはこちらへ）
- ・個別(来所)相談：まずは『こころの電話相談』で予約
- ・思春期・青年期家族講座
- ・精神科デイケア（思春期・青年期医療デイケア、ショートケア）

ひとことメッセージ

（相談担当）主な相談内容は、不登校やひきこもり、家庭内暴力、病気がどうかわからないが精神科を受診すべきか、医療機関を紹介してほしい、子供が病気だと思いが受診したらないのでどうしたらよいかなどの相談に応じます。

（精神科デイケア）復職、新規就労、進学・復学を目指す、通過型の医療デイケア・ショートケアです。認知行動療法の手法を取り入れたプログラムを中心とした、各自の目標に向けて支援を行います。

寄せられた悩み

- ・学校や職場に行かれなくなり、ひきこもっている。
- ・人間関係が苦手。発達障害ではないか。
- ・リストカット等の自傷行為にどう対応したらいいか。
- ・家族に暴言、暴力がある。どう接したらよいか。
- ・生活リズムを整えたい、家以外の居場所を作りたい。
- ・働いてみたい、自分の適正や力を知りたい。

対象年齢

（相談担当）義務教育終了後の概ね15歳から30代まで。

（精神科デイケア）復職目的：年齢制限なし。新規就労目的：概ね50歳まで。進学・復学目的：概ね30歳まで。

料金

- ・面接相談、家族講座の参加は無料。
- ・精神科デイケアのご利用の場合は、参加された時間により精神科デイケア料または精神科ショートケア料の支払いが必要となります。自立支援医療制度が利用可能です。
- ・相談に伴う電話代、当センターまでの交通費などは相談者・利用者のご負担になります。

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

（相談担当）有（家族からの相談可）

（精神科デイケア）本人の見学、申込みが必要

相談してみる 



電話相談

番号：03-3302-7711

受付時間：午前9時から午後5時まで

備考：月曜日から金曜日（年末年始・祝日を除く）



来所相談

住所：〒156-0057 世田谷区上北沢2-1-7



受付時間：まずは電話にてご相談ください。

備考：・完全予約制（無料・秘密厳守）

・月曜日から金曜日（年末年始・祝日を除く）

多摩総合精神保健福祉センター

<https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/tamasou//index.html>

分野

こころやからだの悩み / 仕事・職場の悩み / ひきこもり / 生活・お金に関する悩み / 学校・学業の悩み / その他

対象地域

八王子市 / 立川市 / 武蔵野市 / 三鷹市 / 青梅市 / 府中市 / 昭島市 / 調布市 / 町田市 / 小金井市 / 小平市 / 日野市 / 東村山市 / 国分寺市 / 国立市 / 福生市 / 狛江市 / 東大和市 / 清瀬市 / 東久留米市 / 武蔵村山市 / 多摩市 / 稲城市 / 羽村市 / あきる野市 / 西東京市 / 瑞穂町 / 日の出町 / 檜原村 / 奥多摩町

サポートの内容

- ・電話相談：『こころの電話相談』
- ・個別(来所)相談、本人グループ、家族教室：まずは『こころの電話相談』に電話
本人グループには、ひきこもり当事者本人グループと、依存症当事者本人グループ（アルコール・薬物・ギャンブル依存症からの回復プログラム）があります。
家族教室は、思春期青年期家族教室と依存症家族教室があります。
- ・精神科デイケア（思春期・青年期医療デイケア、ショートケア）

ひとことメッセージ

〈相談部門〉不登校やひきこもり、家庭内暴力、親子関係の問題などの思春期青年期相談やアルコール・薬物・ギャンブル等依存症相談のほか、様々なこころの悩みに関する相談に応じます。

〈精神科デイケア〉主に思春期・青年期の方を対象とした医療デイケア・ショートケアで、集団活動の中で、生活リズムの改善や病状安定、また就学や就労も含めた社会生活の充実を目指しています。

寄せられた悩み

- ・学校に行けず不登校になった
- ・引きこもり生活が続いているのでなんとかしたい
- ・家族に暴言や暴力がある
- ・これから仕事に就けか、集団になじめるかどうか心配
- ・親はどのように子どもに接すればいいのか
- ・ネットやゲームばかりして昼夜逆転している
- ・家以外の居場所を作りたい
- ・働いてみたい、自分の適性や力を知りたい
- ・市販薬や違法薬物を使用している

対象年齢

〈相談部門〉電話相談、個別（来所）相談は年齢制限なし。ひきこもり当事者の本人グループは概ね15歳から30歳までを対象。
〈精神科デイケア〉義務教育終了年齢から概ね40歳以下。

料金

- ・相談、家族教室・本人グループの参加は無料。
- ・デイケアのご利用には、参加された時間により精神科デイケア料または精神科ショートケア料の支払いが必要です。
- ・相談に伴う電話代、当センターまでの交通費などは相談者・利用者のご負担になります。

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

相談してみる 



電話相談

番号：042-371-5560

受付時間：月曜日から金曜日まで（年末年始・祝日を除く）午前9時から午後5時まで



来所相談

住所：〒206-0036 多摩市中沢2-1-3



備考：必要に応じて面接相談（個別相談）も行っています。まずは、「こころの電話相談」にご相談ください。

千代田保健所

<http://www.city.chiyoda.lg.jp/>

分野

こころやからだの悩み / ひきこもり

対象地域

千代田区

サポートの内容

- ・精神科医と保健師による相談を行っています。(月2回、予約制)
- ・地区担当保健師が電話、来所、訪問等にて随時相談に応じます。

ひとことメッセージ

健康・生活・就労・就学などの相談をお受けし、改善に向けて一緒に考えます。必要な関係機関の情報を提供したり、利用できるようなお繋ぎいたします。

寄せられた悩み

- ・精神疾患がある子どもの自立や社会復帰について、親からの問い合わせ。
- ・就労につながらないのでどうしたらよいかという問い合わせ。

対象年齢

年齢制限なし

料金

無料

家族だけの相談・サポート

可能

相談してみる 



電話相談

番号：03-5211-8175

受付時間：8：30～17：00



メール相談

アドレス：hoken-service@city.chiyoda.lg.jp

受付時間：24時間



来所相談

住所：〒102-0073 千代田区九段北1-2-14



受付時間：8：30～17：00

中央区保健所

<http://www.city.chuo.lg.jp>

分野

こころやからだの悩み / 仕事・職場の悩み / ひきこもり

対象地域

中央区

サポートの内容

- ・精神科専門医が精神保健福祉相談の中で、ひきこもりや若者(思春期)に関する相談にも個別に応じています。相談には保健師が同席します。
- ・地区担当保健師が随時電話・面接・訪問等による個別相談に応じています。

ひとことメッセージ

「精神的な病気にかかっているか心配がある」「精神科医療機関を知りたい」等、精神的な不調や病気の見極め・対応方法について、ご本人・ご家族・関係者のご相談に応じていますので、ご利用ください。

寄せられた悩み

- ・仕事や人間関係がうまくいかず、気分が落ち込み、夜も眠れない。
- ・外出恐怖のため、自宅にひきこもりがちの状態が続いている。
- ・家族が、精神疾患の疑いがある子どもの対応に困っている。

対象年齢

年齢制限なし

料金

無料

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

相談してみる 



電話相談

番号：03-3541-5963

受付時間：9:00～17:00



来所相談

住所：〒104-0044 中央区明石町12-1



受付時間：9:00～17:00

備考：月曜日～金曜日 ※祝日年末年始は除く

中央区 日本橋保健センター

<http://www.city.chuo.lg.jp>

分野

こころやからだの悩み / 仕事・職場の悩み / ひきこもり

対象地域

中央区

サポートの内容

- ・精神科専門医が精神保健福祉相談の中で、ひきこもりや若者(思春期)に関する相談にも個別に応じています。相談には保健師が同席します。
- ・地区担当保健師が随時電話・面接・訪問等による個別相談に応じています。

ひとことメッセージ

「精神的な病気にかかっているか心配がある」「精神科医療機関を知りたい」等、精神的な不調や病気の見極め・対応方法について、ご本人・ご家族・関係者のご相談に応じていますので、ご利用ください。

寄せられた悩み

- ・仕事や人間関係がうまくいかず、気分が落ち込み、夜も眠れない。
- ・外出恐怖のため、自宅にひきこもりがちの状態が続いている。
- ・家族が、精神疾患の疑いがある子どもの対応に困っている。

対象年齢

年齢制限なし

料金

無料

家族だけでの相談・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

相談してみる 



電話相談

番号：03-3661-5071

受付時間：9:00～17:00

備考：月曜日～金曜日 ※祝日年末年始は除く



来所相談

住所：〒103-0012 中央区日本橋堀留町1-1-1



受付時間：9:00～17:00

備考：月曜日～金曜日 ※祝日年末年始は除く

中央区 月島保健センター

<http://www.city.chuo.lg.jp>

分野

こころやからだの悩み / 仕事・職場の悩み / ひきこもり

対象地域

中央区

サポートの内容

- ・精神科専門医が精神保健福祉相談の中で、ひきこもりや若者(思春期)に関する相談にも個別に応じています。相談には保健師が同席します。
- ・地区担当保健師が随時電話・面接・訪問等による個別相談に応じています。

ひとことメッセージ

「精神的な病気にかかっているか心配がある」「精神科医療機関を知りたい」等、精神的な不調や病気の見極め・対応方法について、ご本人・ご家族・関係者のご相談に応じていますので、ご利用ください。

寄せられた悩み

- ・仕事や人間関係がうまくいかず、気分が落ち込み、夜も眠れない。
- ・外出恐怖のため、自宅にひきこもりがちの状態が続いている。
- ・家族が、精神疾患の疑いがある子どもの対応に困っている。

対象年齢

年齢制限なし

料金

無料

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

相談してみる 



電話相談

番号：03-5560-0765

受付時間：9:00~17:00

備考：月曜日~金曜日 ※祝日年末年始は除く



来所相談

住所：〒104-0052 中央区月島2-10-3



受付時間：9:00~17:00

備考：月曜日~金曜日 ※祝日年末年始は除く

中央区 晴海保健センター

<http://www.city.chuo.lg.jp>

分野

こころやからだの悩み / 仕事・職場の悩み / ひきこもり

対象地域

中央区

サポートの内容

精神科の専門医が精神保健福祉相談の中で、ひきこもりや若者（思春期）に関する相談にも個別に応じています。相談には保健師が同席します。

・地区担当保健師が随時電話・面接・訪問等による個別相談に応じています。

ひとことメッセージ

「精神的な病気にかかっているか心配がある」「精神科医療機関を知りたい」等、精神的な不調や病気の見極め・対応方法について、ご本人・ご家族・関係者のご相談に応じますので、ご利用ください。

寄せられた悩み

- ・仕事や人間関係がうまくいかず、気分が落ち込み、夜も眠れない。
- ・外出恐怖のため、自宅にひきこもりがちの状態が続いている。
- ・家族が、精神疾患の疑いがある子どもの対応に困っている。

対象年齢

年齢制限なし

料金

無料

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

相談してみる 



電話相談

番号：03-6381-2972

受付時間：9：00～17：00

備考：月曜日～金曜日 ※祝日年末年始は除く



来所相談

住所：中央区晴海4-8-1



受付時間：9：00～17：00

備考：月曜日～金曜日 ※祝日年末年始は除く

港区 みなと保健所

<http://www.city.minato.tokyo.jp/>

分野

こころやからだの悩み / 仕事・職場の悩み

対象地域

港区

サポートの内容

精神的な問題（発達障害を含む）を抱える本人、家族等を対象に、精神科医師（面接または訪問）による個別相談を行っています。家族や周囲の対応の仕方や、専門医の受診の必要性など、今後の方針について相談に応じます。（予約制）

また、保健師による相談は随時受け付けています。

電話相談／来所相談

ひとことメッセージ

保健師が心の相談、発達の問題などについて、ご自身、ご家族からの相談を受けています。また、思春期の問題や心の健康に関する講演会を開催しています。

寄せられた悩み

- ・新規採用となった就職先について、仕事や人間関係がうまくいかず、職場になじめず、夜も眠れない。
- ・中学生から不登校の息子。アルバイトもできず、ずっと自宅に引きこもり状態で心配。

対象年齢

年齢制限なし

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

心の病気のある人の家族を対象とした集いの場（家族会）を月1回（8月除く）開催しています。

その他

外国語対応は不可

相談してみる 



電話相談

番号：03-6400-0084

受付時間：8：30～17：15

備考：月曜日から金曜日まで（土日祝日年末年始を除く）



来所相談

住所：〒108-0073 港区三田1-4-10



受付時間：まずは、電話にてご相談ください。

新宿区 牛込保健センター

<https://www.city.shinjuku.lg.jp/>

分野

こころやからだの悩み

対象地域

新宿区

サポートの内容

保健師等が相談に応じ、内容に応じて対応方法を一緒に考えたり、専門の支援機関や医療機関を紹介します。

ひとことメッセージ

「食欲がない」「眠れない」「ひどく落ち込む」などがあり、どうしたらよいかわからないときには、ご相談ください。保健師等がご相談に応じます。

寄せられた悩み

- ・親としては早く就職してほしいと思うが、部屋にこもっていて、時に暴れることもあり対応に困っている。
- ・就労に向けて準備するため、作業所を紹介してほしい。

対象年齢

利用対象年齢は設けていない。

料金

無料

※ただし、ご相談に伴う電話代、通信費、交通費等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

ご本人の状況がわかる家族からの相談は可能

相談してみる 



電話相談

番号：03-3260-6231

受付時間：8:30~17:00

備考：月曜日から金曜日まで（年末年始・祝日を除く）



来所相談

住所：〒162-0805 新宿区矢来町6



受付時間：8:30~17:00

備考：月曜日から金曜日まで（年末年始・祝日を除く）

新宿区 四谷保健センター

<https://www.city.shinjuku.lg.jp/>

分野

こころやからだの悩み

対象地域

新宿区

サポートの内容

保健師等が相談に応じ、内容に応じて対応方法を一緒に考えたり、専門の支援機関や医療機関を紹介します。

ひとことメッセージ

「食欲がない」「眠れない」「ひどく落ち込む」などがあり、どうしたらよいかわからないときには、ご相談ください。保健師等がご相談に応じます。

寄せられた悩み

- ・親としては早く就職してほしいと思うが、部屋にこもっていて、時に暴れることもあり対応に困っている。
- ・就労に向けて準備するため、作業所を紹介してほしい。

対象年齢

利用対象年齢は設けていない。

料金

無料

※ただし、ご相談に伴う電話代、通信費、交通費等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

ご本人の状況がわかる家族からの相談は可能

相談してみる 



電話相談

番号：03-3351-5161

受付時間：8:30~17:00

備考：月曜日から金曜日まで（年末年始・祝日を除く）



来所相談

住所：〒160-0008 新宿区四谷三栄町10-16



受付時間：8:30~17:00

備考：月曜日から金曜日まで（年末年始・祝日を除く）

新宿区 東新宿保健センター

<https://www.city.shinjuku.lg.jp/>

分野

こころやからだの悩み

対象地域

新宿区

サポートの内容

保健師等が相談に応じ、内容に応じて対応方法を一緒に考えたり、専門の支援機関や医療機関を紹介します。

ひとことメッセージ

「食欲がない」「眠れない」「ひどく落ち込む」などがあり、どうしたらよいかわからないときには、ご相談ください。保健師等がご相談に応じます。

寄せられた悩み

- ・親としては早く就職してほしいと思うが、部屋にこもっていて、時に暴れることもあり対応に困っている。
- ・就労に向けて準備するため、作業所を紹介してほしい。

対象年齢

利用対象年齢は設けていない。

料金

無料

※ただし、ご相談に伴う電話代、通信費、交通費等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

ご本人の状況がわかる家族からの相談は可能



電話相談

番号：03-3200-1026

受付時間：8:30～17:00

備考：月曜日から金曜日まで（年末年始・祝日を除く）



来所相談

住所：〒160-0022 新宿区新宿7-26-4



受付時間：8:30～17:00

備考：月曜日から金曜日まで（年末年始・祝日を除く）

新宿区 落合保健センター

<https://www.city.shinjuku.lg.jp/>

分野

こころやからだの悩み

対象地域

新宿区

サポートの内容

保健師等が相談に応じ、内容に応じて対応方法を一緒に考えたり、専門の支援機関や医療機関を紹介します。

ひとことメッセージ

「食欲がない」「眠れない」「ひどく落ち込む」などがあり、どうしたらよいかわからないときには、ご相談ください。保健師等がご相談に応じます。

寄せられた悩み

- ・親としては早く就職してほしいと思うが、部屋にこもっていて、時に暴れることもあり対応に困っている。
- ・就労に向けて準備するため、作業所を紹介してほしい。

対象年齢

利用対象年齢は設けていない。

料金

無料

※ただし、ご相談に伴う電話代、通信費、交通費等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

ご本人の状況がわかる家族からの相談は可能



電話相談

番号：03-3952-7161

受付時間：8:30～17:00

備考：月曜日から金曜日まで（年末年始・祝日を除く）



来所相談

住所：〒161-0033 新宿区下落合4-6-7



受付時間：8:30～17:00

備考：月曜日から金曜日まで（年末年始・祝日を除く）

文京区 保健サービスセンター

<https://www.city.bunkyo.lg.jp/>

分野

こころやからだの悩み

対象地域

文京区

サポートの内容

不調を感じ、心の病気がどうか心配という時、どうぞご相談ください。

ひとことメッセージ

精神保健相談（予約制）：精神科医による個別相談

保健師による個別相談（電話、面談、訪問等）

寄せられた悩み

- ・大学卒業後、就職が定着せず家に引きこもっている息子（娘）への対応に悩んでいる。
- ・もともと人づきあいが苦手で、就職したが、周囲に馴染めない。人間関係が上手くいかずに悩む。

対象年齢

概ね18歳以上

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

相談してみる 



電話相談

番号：03-5803-1807

受付時間：8:30～17:00



来所相談

住所：〒112-8555 文京区春日1-16-21



受付時間：8:30～17:00

文京区 保健サービスセンター本郷支所

<https://www.city.bunkyo.lg.jp/>

分野

こころやからだの悩み

対象地域

文京区

サポートの内容

不調を感じ、心の病気かどうか心配という時、どうぞご相談ください。

ひとことメッセージ

精神保健相談（予約制）：精神科医による個別相談

保健師による個別相談（電話、面談、訪問等）

寄せられた悩み

- ・大学卒業後、就職が定着せず家に引きこもっている息子（娘）への対応に悩んでいる。
- ・もともと人づきあいが苦手で、就職したが、周囲に馴染めない。人間関係が上手くいかずに悩む。

対象年齢

概ね18歳以上

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

相談してみる 



電話相談

番号：03-3821-5106

受付時間：8:30~17:00



来所相談

住所：〒113-0022 文京区千駄木5-20-18



台東保健所

<http://www.city.taito.lg.jp/>

分野

こころやからだの悩み / 仕事・職場の悩み / ひきこもり / その他

対象地域

台東区

サポートの内容

区内在住・在勤で精神的な悩みを持つ18歳以上の当事者及び家族等の支援者を対象に、精神科医による個別相談を行っています。

対象年齢

18歳以上の若者、その家族

区内に住む外国人

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

相談してみる 



電話相談

番号：03-3847-9405

受付時間：8：30-17：00



来所相談

住所：〒110-0015 台東区東上野4-22-8



受付時間：8：30-17：00

台東区 浅草保健相談センター

<http://www.city.taito.lg.jp/>

分野

こころやかからだの悩み / 仕事・職場の悩み / ひきこもり / その他

対象地域

台東区

サポートの内容

区内在住・在勤で精神的な悩みを持つ18歳以上の当事者及び家族等の支援者を対象に、精神科医による個別相談を行っています。

対象年齢

18歳以上の若者、その家族

都内に住む外国人

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

相談してみる 



電話相談

番号：03-3844-8172

受付時間：8：30-17：00



来所相談

住所：台東区花川戸2-11-10



受付時間：8：30-17：00

墨田区保健所健康推進課

<https://www.city.sumida.lg.jp/>

分野

こころやからだの悩み / 仕事・職場の悩み / ひきこもり

対象地域

墨田区

サポートの内容

保健師による相談内容の聞き取りや支援を行います。予約による思春期相談・心の健康相談において精神科医師や臨床心理士の面接相談、家庭訪問をお受けいただけます。必要時医療機関をご案内いたします。

電話相談/来所相談

ひとことメッセージ

眠れない、食欲がない、不安が募る、等心身の不調・ご心配がある方はご相談ください。電話相談、来所での相談をお受けします。

寄せられた悩み

- ・一度就職活動をしたが体調を崩し、その後家に引きこもっている娘を心配している保護者からの相談。
- ・就職したが、仕事内容・職場になじめず、不眠が続いている。受診した方がよいか悩んでいるご本人からの相談。

対象年齢

思春期から大人まで

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

ご家族のみでの相談も対応します。

相談してみる 



電話相談

番号：03-3622-9152

受付時間：8:30~17:00

備考：月曜日から金曜日まで（祝日、年末年始を除く）



来所相談

住所：〒130-0003 墨田区横川5-7-4



受付時間：8：30～17：00

備考：月曜日から金曜日まで（祝日、年末年始を除く）

江東区 城東保健相談所

<https://www.city.koto.lg.jp/>

分野

こころやからだの悩み

対象地域

江東区

サポートの内容

区内在住で精神的な悩みを持つ当事者および家族を対象に、専門医による精神保健相談を行っています（予約制）。
また、保健師による電話・面接などの相談を行っています。
お住まいの地域を担当する保健相談所をご利用ください。

ひとことメッセージ

区内在住で精神的な悩みを持つ当事者および家族を対象に、専門医による精神保健相談を行っています（予約制）。
また、保健師による電話・面接などの相談を行っています。

寄せられた悩み

- ・【幼児】 落ち着きがない、集団生活（学校等）になじめない
- ・【成人】 気持ちが落ち込む、眠れない、人間関係で悩む

対象年齢

特になし

料金

無料

家族だけでの相談・サポート

可能

家族向けサポートの概要・料金

無料

相談してみる 



電話相談

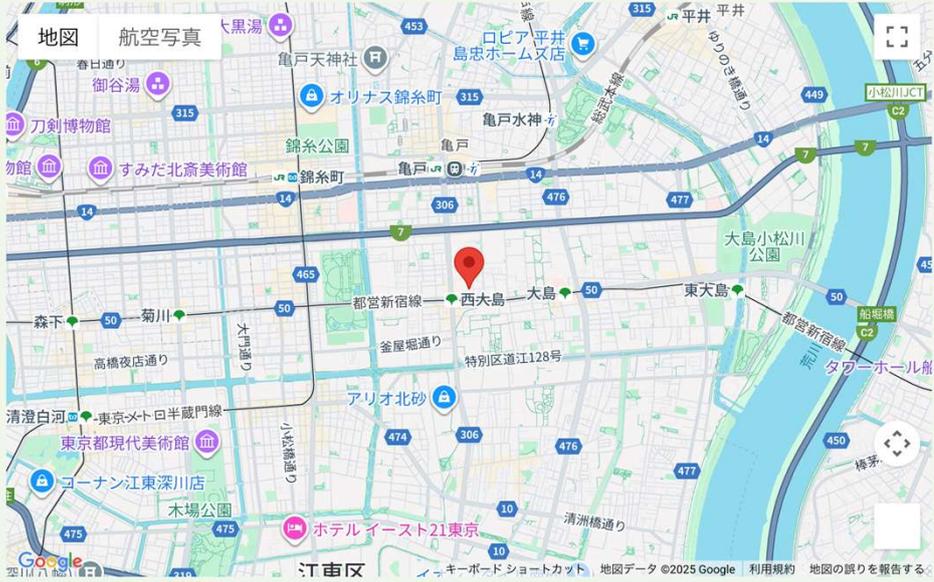
番号：03-3637-6521

受付時間：8:30～16:30



来所相談

住所：〒136-0072 江東区大島3-1-3



江東区 深川保健相談所

<https://www.city.koto.lg.jp/>

分野

こころやからだの悩み

対象地域

江東区

サポートの内容

区内在住で精神的な悩みを持つ当事者および家族を対象に、専門医による精神保健相談を行っています（予約制）。
また、保健師による電話・面接などの相談を行っています。
お住まいの地域を担当する保健相談所をご利用ください。

ひとことメッセージ

区内在住で精神的な悩みを持つ当事者および家族を対象に、専門医による精神保健相談を行っています（予約制）。
また、保健師による電話・面接などの相談を行っています。

寄せられた悩み

- ・【幼児】落ち着きがない、集団生活（学校等）になじめない
- ・【成人】気持ちが落ち込む、眠れない、人間関係で悩む

対象年齢

特になし

料金

無料

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

無料

相談してみる 



電話相談

番号：03-3641-1181

受付時間：8:30～16:30



来所相談

住所：〒135-0021 江東区白河3-4-3-301



受付時間：8:30～16:30

江東区 深川南部保健相談所

<https://www.city.koto.lg.jp/>

分野

こころやかからの悩み

対象地域

江東区

サポートの内容

区内在住で精神的な悩みを持つ当事者および家族を対象に、専門医による精神保健相談を行っています（予約制）。
また、保健師による電話・面接などの相談を行っています。
お住まいの地域を担当する保健相談所をご利用ください。

ひとことメッセージ

区内在住で精神的な悩みを持つ当事者および家族を対象に、専門医による精神保健相談を行っています（予約制）。
また、保健師による電話・面接などの相談を行っています。

寄せられた悩み

- ・【幼児】 落ち着きがない、集団生活（学校等）になじめない
- ・【成人】 気持ちが落ち込む、眠れない、人間関係で悩む

対象年齢

特になし

料金

無料

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

無料

相談してみる 



電話相談

番号：03-5632-2291

受付時間：8:30～16:30



来所相談

住所：〒135-0051 江東区枝川1-8-15-102



受付時間：8:30～16:30

江東区 城東南部保健相談所

<https://www.city.koto.lg.jp/>

分野

こころやからだの悩み

対象地域

江東区

サポートの内容

区内在住で精神的な悩みを持つ当事者および家族を対象に、専門医による精神保健相談を行っています（予約制）。
また、保健師による電話・面接などの相談を行っています。
お住まいの地域を担当する保健相談所をご利用ください。

ひとことメッセージ

区内在住で精神的な悩みを持つ当事者および家族を対象に、専門医による精神保健相談を行っています（予約制）。
また、保健師による電話・面接などの相談を行っています。

寄せられた悩み

- ・【幼児】 落ち着きがない、集団生活（学校等）になじめない
- ・【成人】 気持ちが落ち込む、眠れない、人間関係で悩む

対象年齢

特になし

料金

無料

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

無料

相談してみる 



電話相談

番号：03-5606-5001

受付時間：8:30~16:30



来所相談

住所：〒136-0076 江東区南砂4-3-10



受付時間：8:30~16:30

品川区 品川保健センター

<https://www.city.shinagawa.tokyo.jp/PC/kenkou/kenkou-byouki/hpg000033506.html>

分野

こころやかからだの悩み / 仕事・職場の悩み / ひきこもり / その他

対象地域

品川区

サポートの内容

保健師や心理職などが、電話・面接相談・状況に応じて家庭訪問等で相談に応じます。

ひとことメッセージ

保健師や心理職などが相談にお応えします。

精神科専門医師による「児童思春期のこころの相談」（予約制）を行っています。住所を担当する地区担当保健師が窓口になり、事前にお話を伺います。

寄せられた悩み

「気分が落ち込み、眠れない」、「人との付き合いがうまくいかない」

「学校や仕事に行かない」、「家族がひきこもっている」

「家族としての対応の仕方が知りたい」、「精神的な病気でないか心配」など ご本人、ご家族からのご相談があります

対象年齢

特になし

料金

無料

家族だけでの相談・サポート

可能

相談してみる 



電話相談

番号：03-3474-2904

受付時間：9時～17時



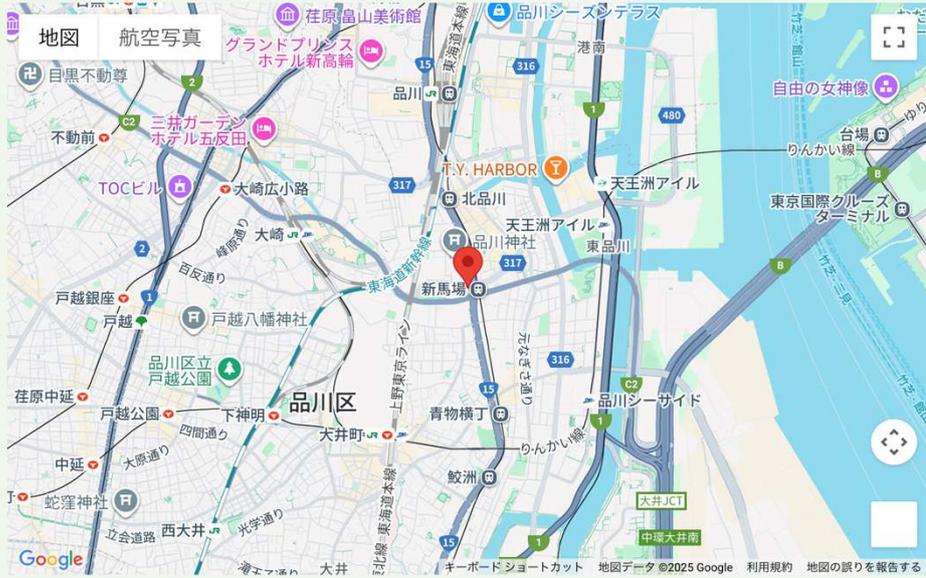
メール相談

アドレス：電話か来所にてご相談ください



来所相談

住所：〒140-0001 品川区北品川3-11-22



受付時間：9時～17時

品川区 大井保健センター

<https://www.city.shinagawa.tokyo.jp/PC/kenkou/kenkou-byouki/hpg000033506.html>

分野

こころやかからだの悩み / 仕事・職場の悩み / ひきこもり / その他

対象地域

品川区

サポートの内容

保健師や精神保健福祉士などが、電話・面接相談・状況に応じて家庭訪問等で相談に応じます。

ひとことメッセージ

保健師や精神保健福祉士などが相談にお応えします。

精神科専門医師による「児童思春期のこころの相談」（予約制）を行っています。住所を担当する地区担当保健師が窓口になり、事前にお話を伺います。

寄せられた悩み

「気分が落ち込み、眠れない」、「人との付き合いがうまくいかない」

「学校や仕事に行かない」、「家族がひきこもっている」

「家族としての対応の仕方が知りたい」、「精神的な病気でないか心配」など ご本人、ご家族からのご相談があります

対象年齢

特になし

料金

無料

家族だけでの相談・サポート

可能

相談してみる 



電話相談

番号：03-3772-2666

受付時間：9時～17時



メール相談

アドレス：電話か来所にてご相談ください



来所相談

住所：〒140-0014 品川区大井2-27-20



受付時間：9時～17時

品川区 荏原保健センター

<https://www.city.shinagawa.tokyo.jp/PC/kenkou/kenkou-byouki/hpg000033506.html>

分野

こころやからだの悩み / 仕事・職場の悩み / ひきこもり / その他

対象地域

品川区

サポートの内容

保健師や心理職などが、電話・面接相談・状況に応じて家庭訪問等で相談に応じます。

ひとことメッセージ

保健師や心理職などが相談にお応えします。

精神科専門医師による「児童思春期のこころの相談」（予約制）を行っています。住所を担当する地区担当保健師が窓口になり、事前にお話を伺います。

寄せられた悩み

「気分が落ち込み、眠れない」、「人との付き合いがうまくいかない」

「学校や仕事に行かない」、「家族がひきこもっている」

「家族としての対応の仕方が知りたい」、「精神的な病気でないか心配」など、ご本人、ご家族からのご相談があります

対象年齢

特になし

料金

無料

家族だけでの相談・サポート

可能

相談してみる 



電話相談

番号：03-5487-1311

受付時間：9時～17時



メール相談

アドレス：電話か来所にてご相談ください



来所相談

住所：〒141-0031 品川区西五反田6-6-6



受付時間：9時～17時

目黒区保健所

<https://www.city.meguro.tokyo.jp/>

分野

こころやからだの悩み

対象地域

目黒区

ひとことメッセージ

地区担当保健師が保健相談に応じています。

必要時、各種事業の紹介、他機関との連携を行っています。

料金

無料

家族だけでの相談・サポート

可能

相談してみる



電話相談

番号：03-5722-9504

受付時間：8：30～17：00



来所相談

住所：〒153-8573 目黒区上目黒2-19-15



受付時間：8：30～17：00 電話で予約してください

目黒区 碑文谷保健センター

<https://www.city.meguro.tokyo.jp/>

分野

こころやからだの悩み

対象地域

目黒区

ひとことメッセージ

地区担当保健師が保健相談に応じています。

必要時、各種事業の紹介、他機関との連携を行っています。

料金

無料

家族だけでの相談・サポート

可能

相談してみる



電話相談

番号：03-3711-6447

受付時間：8：30～17：00



来所相談

住所：〒152-0003 目黒区碑文谷4-16-18



受付時間：8：30～17：00 電話で予約してください

大田区保健所 大森地域健康課

https://www.city.ota.tokyo.jp/seikatsu/hoken/kenko_soudan/kokoro/index.html

分野 こころやかからの悩み / ひきこもり

対象地域 大田区

サポートの内容

電話相談や来所相談を受け付けています。担当の保健師が不在の場合もあるため、来所相談をご希望の際には事前に電話連絡をお願いいたします。

ひとことメッセージ

お住まいの地区を担当する保健師が相談をお受けしています。一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

寄せられた悩み

- ・ひきこもっている子どものことで相談がしたい。
- ・以前精神科受診をしていたが、行けなくなっていた。前の病院は行きづらいため、どこか違う病院が知りたい。

対象年齢

概ね18歳未満：18歳以上の方は、大森地域福祉課（こころの健康相談） TEL03-6436-8750 へご相談ください。

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。

家族だけでの相談・サポート

可能

相談してみる 



電話相談

番号：03-5764-0662

受付時間：8：30～17：00

備考：平日のみ



来所相談

住所：〒143-0015 大田区大森西1-12-1



受付時間：8：30～17：00

備考：平日のみ

大田区保健所 調布地域健康課

https://www.city.ota.tokyo.jp/seikatsu/hoken/kenko_soudan/kokoro/index.html

分野

こころやからだの悩み / ひきこもり

対象地域

大田区

サポートの内容

電話相談や来所相談を受け付けています。担当の保健師が不在の場合もあるため、来所相談をご希望の際には事前に電話連絡をお願いいたします。

ひとことメッセージ

お住まいの地区を担当する保健師が、相談をお受けしています。一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

寄せられた悩み

- ・ ひきこもっている子どものことで相談がしたい。
- ・ 以前精神科受診をしていたが、行けなくなっていた。前の病院は行きづらいため、どこか違う病院が知りたい。

対象年齢

概ね18歳未満：18歳以上の方は、調布地域福祉課（こころの健康相談） TEL03-6425-7555 へご相談ください。

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

相談してみる 



電話相談

番号：03-3726-4147

受付時間：8：30～17：00

備考：平日のみ



来所相談

住所：〒145-0067 大田区雪谷大塚町4-6



受付時間：8：30～17：00

備考：平日のみ

大田区保健所 蒲田地域健康課

https://www.city.ota.tokyo.jp/seikatsu/hoken/kenko_soudan/kokoro/index.html

分野

こころやからだの悩み / ひきこもり

対象地域

大田区

サポートの内容

電話相談や来所相談を受け付けています。担当の保健師が不在の場合もあるため、来所相談をご希望の際には事前に電話連絡をお願いいたします。

ひとことメッセージ

お住まいの地区を担当する保健師が相談をお受けしています。一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

寄せられた悩み

- ・ひきこもっている子どものことで相談がしたい。
- ・以前精神科受診をしていたが、行けなくなっていた。前の病院は行きづらいため、どこか違う病院が知りたい。

対象年齢

概ね18歳未満：18歳以上の方は、蒲田地域福祉課（こころの健康相談） TEL03-6424-5040 へご相談ください。

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。

家族だけでの相談・サポート

可能



電話相談

番号：03-5713-1702

受付時間：8：30～17：00

備考：平日のみ



来所相談

住所：〒144-0053 大田区蒲田本町2-1-1



受付時間：8：30～17：00

備考：平日のみ

大田区保健所 糀谷・羽田地域健康課

https://www.city.ota.tokyo.jp/seikatsu/hoken/kenko_soudan/kokoro/index.html

分野

こころやからだの悩み / ひきこもり

対象地域

大田区

サポートの内容

電話相談や来所相談を受け付けています。担当の保健師が不在の場合もあるため、来所相談をご希望の際には事前に電話連絡をお願いいたします。

ひとことメッセージ

お住まいの地区を担当する保健師が、相談をお受けしています。一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

寄せられた悩み

- ・ひきこもっている子どものことで相談がしたい。
- ・以前精神科受診をしていたが、行けなくなっていた。前の病院は行きづらいため、どこか違う病院が知りたい。

対象年齢

概ね18歳未満：18歳以上の方は、糀谷・羽田地域福祉課（こころの健康相談） ☎03-6423-8892 へご相談ください。

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



電話相談

番号：03-3743-4163

受付時間：8：30～17：00

備考：平日のみ



来所相談

住所：〒144-0033 大田区東糞谷1-21-15



受付時間：8：30～17：00

備考：平日のみ

大田区保健所 大森地域福祉課

https://www.city.ota.tokyo.jp/seikatsu/hoken/kenko_soudan/kokoro/index.html

分野

こころやからだの悩み / ひきこもり

対象地域

大田区

サポートの内容

電話相談や来所相談を受け付けています。担当の保健師が不在の場合もあるため、来所相談をご希望の際には事前に電話連絡をお願いいたします。

ひとことメッセージ

お住まいの地区を担当する保健師が相談をお受けしています。一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

寄せられた悩み

- ・ ひきこもっている家族のことで相談がしたい。
- ・ 以前精神科受診をしていたが、行けなくなっていた。前の病院は行きづらいため、どこか違う病院が知りたい。
- ・ 自立や就労に向けて利用できるサービスが知りたい。

対象年齢

概ね18歳以上：18歳未満の方は、大森地域健康課（TEL03-5764-0662）へご相談ください。

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。

家族だけでの相談・サポート

可能



電話相談

番号：03-6436-8750

受付時間：8：30～17：00

備考：平日のみ



来所相談

住所：〒143-0015 大田区大森西1-12-1



受付時間：8：30～17：00

備考：平日のみ

大田区保健所 調布地域福祉課

https://www.city.ota.tokyo.jp/seikatsu/hoken/kenko_soudan/kokoro/index.html

分野

こころやからだの悩み / ひきこもり

対象地域

大田区

サポートの内容

電話相談や来所相談を受け付けています。担当の保健師が不在の場合もあるため、来所相談をご希望の際には事前に電話連絡をお願いいたします。

ひとことメッセージ

お住まいの地区を担当する保健師が相談をお受けしています。一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

寄せられた悩み

- ・ ひきこもっている家族のことで相談がしたい。
- ・ 以前精神科受診をしていたが、行けなくなっていた。前の病院は行きづらいため、どこか違う病院が知りたい。
- ・ 自立や就労に向けて利用できるサービスが知りたい。

対象年齢

概ね18歳以上：18歳未満の方は、調布地域健康課（TEL03-3726-4147）へご相談ください。

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。

家族だけでの相談・サポート

可能

相談してみる 



電話相談

番号：03-6425-7555

受付時間：8：30～17：00

備考：平日のみ



来所相談

住所：〒145-0067 大田区雪谷大塚町4-6



受付時間：8：30～17：00

備考：平日のみ

大田区保健所 蒲田地域福祉課

https://www.city.ota.tokyo.jp/seikatsu/hoken/kenko_soudan/kokoro/index.html

分野

こころやからだの悩み / ひきこもり

対象地域

大田区

サポートの内容

電話相談や来所相談を受け付けています。担当の保健師が不在の場合もあるため、来所相談をご希望の際には事前に電話連絡をお願いいたします。

ひとことメッセージ

お住まいの地区を担当する保健師が相談をお受けしています。一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

寄せられた悩み

- ・ひきこもっている家族のことで相談がしたい。
- ・以前精神科受診をしていたが、行けなくなっていた。前の病院は行きづらいため、どこか違う病院が知りたい。
- ・自立や就労に向けて利用できるサービスが知りたい。

対象年齢

概ね18歳以上：18歳未満の方は、蒲田地域健康課（TEL03-5713-1702）へご相談ください。

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

相談してみる 



電話相談

番号：03-6424-5040

受付時間：8：30～17：00

備考：平日のみ



来所相談

住所：〒144-0053 大田区蒲田本町2-1-1

 (旧小泉家住宅主屋)



受付時間：8：30～17：00

備考：平日のみ

大田区保健所 糀谷・羽田地域福祉課

https://www.city.ota.tokyo.jp/seikatsu/hoken/kenko_soudan/kokoro/index.html

分野

こころやからだの悩み / ひきこもり

対象地域

大田区

サポートの内容

電話相談や来所相談を受け付けています。担当の保健師が不在の場合もあるため、来所相談をご希望の際には事前に電話連絡をお願いいたします。

ひとことメッセージ

お住まいの地区を担当する保健師が相談をお受けしています。一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

寄せられた悩み

- ・ひきこもっている家族のことで相談がしたい。
- ・以前精神科受診をしていたが、行けなくなっていた。前の病院は行きづらいため、どこか違う病院が知りたい。
- ・自立や就労に向けて利用できるサービスが知りたい。

対象年齢

概ね18歳以上：18歳未満の方は、糀谷・羽田地域健康課（Tel.03-3743-4163）へご相談ください。

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。

家族だけでの相談・サポート

可能

相談してみる



電話相談

番号：03-6423-8892

受付時間：8：30～17：00

備考：平日のみ



来所相談

住所：〒144-0033 大田区東糀谷1-21-15



受付時間：8：30～17：00

備考：平日のみ

世田谷総合支所保健福祉センター 健康づくり課

<https://www.city.setagaya.lg.jp/02201/8148.html>

分野

こころやからだの悩み / ひきこもり

対象地域

世田谷区

サポートの内容

「こころの健康相談（子ども・思春期）」は予約制の来所による対面相談です。
精神科医師と保健師による個別相談で、対処法のアドバイスや必要時専門機関の紹介を行っています。

ひとことメッセージ

保健師・精神科医師による「こころの健康相談（子ども・思春期）」を行っています。保健師の相談（電話や面接、場合によってはご自宅にお伺いすることもできます）もあります。ご自分やご家族のこころの不調等の対処法を一緒に考えます。

寄せられた悩み

家庭内暴力、ひきこもり、ゲームやインターネットへの依存、摂食障害、不登校等の思春期・青年期の問題

対象年齢

概ね10代～30代の若者とその家族

料金

無料

家族だけでの相談・サポート

可能

その他

●世田谷総合支所健康づくり課管轄区域

池尻1～3、池尻4（1～32）、三宿、太子堂、三軒茶屋、若林、世田谷、桜、弦巻、宮坂、桜丘、経堂、下馬、野沢、上馬、駒沢1～2

相談してみる 

電話相談

番号：03-5432-2896

受付時間：午前8時30分～午後5時

備考：月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く）

来所相談

住所：〒154-8504 世田谷区世田谷 4-22-35



受付時間：午前8時30分～午後5時

備考：月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く）

※精神科医師による相談は事前予約制です。

北沢総合支所保健福祉センター 健康づくり課

<https://www.city.setagaya.lg.jp/02208/8163.html>

分野 ころやからだの悩み / ひきこもり

対象地域 世田谷区

サポートの内容

「こころの健康相談（子ども・思春期）」は予約制の来所による対面相談です。
精神科医師と保健師による個別相談で、対処法のアドバイスや必要時専門機関の紹介を行っています。

ひとことメッセージ

保健師・精神科医師による「こころの健康相談（子ども・思春期）」を行っています。保健師の相談（電話や面接、場合によってはご自宅にお伺いすることもできます）もあります。ご自分やご家族のこころの不調等の対処法と一緒に考えます。

寄せられた悩み

家庭内暴力、ひきこもり、ゲームやインターネットへの依存、摂食障害、不登校等の思春期・青年期の問題

対象年齢

概ね10代～30代の若者とその家族

料金

無料

家族だけの相談・サポート

可能

その他

●北沢総合支所健康づくり課管轄区域

池尻4（33～39）、北沢、大原、代沢、羽根木、代田、松原、梅丘、豪徳寺、赤堤、桜上水

電話相談

番号：03-6804-9667

受付時間：午前8時30分～午後5時

備考：月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く）

来所相談

住所：〒155-8666 世田谷区北沢2-8-18 北沢タウンホール内



受付時間：午前8時30分～午後5時

備考：月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く）

※精神科医師による相談は事前予約制です。

玉川総合支所保健福祉センター 健康づくり課

<https://www.city.setagaya.lg.jp/02215/8181.html>

分野

こころやからだの悩み / ひきこもり

対象地域

世田谷区

サポートの内容

「こころの健康相談（子ども・思春期）」は予約制の来所による対面相談です。
精神科医師と保健師による個別相談で、対処法のアドバイスや必要時専門機関の紹介を行っています。

ひとことメッセージ

保健師・精神科医師による「こころの健康相談（子ども・思春期）」を行っています。保健師の相談（電話や面接、場合によってはご自宅にお伺いすることもできます）もあります。ご自分やご家族のこころの不調等の対処法を一緒に考えます。

寄せられた悩み

家庭内暴力、ひきこもり、ゲームやインターネットへの依存、摂食障害、不登校等の思春期・青年期の問題

対象年齢

概ね10代～30代の若者とその家族

料金

無料

家族だけの相談・サポート

可能

その他

●玉川総合支所健康づくり課管轄区域

上用賀、用賀、桜新町、玉川台、瀬田、玉川、新町、駒沢3～5丁目、駒沢公園、深沢、中町、上野毛、野毛、等々力、尾山台、玉堤、奥沢、玉川田園調布、東玉川

砧総合支所保健福祉センター 健康づくり課

<https://www.city.setagaya.lg.jp/02222/8198.html>

分野

こころやからだの悩み / ひきこもり

対象地域

世田谷区

サポートの内容

「こころの健康相談（子ども・思春期）」は予約制の来所による対面相談です。
精神科医師と保健師による個別相談で、対処法のアドバイスや必要時専門機関の紹介を行っています。

ひとことメッセージ

保健師・精神科医師による「こころの健康相談（子ども・思春期）」を行っています。保健師の相談（電話や面接、場合によってはご自宅にお伺いすることもできます）もあります。ご自分やご家族のこころの不調等の対処法を一緒に考えます。

寄せられた悩み

家庭内暴力、ひきこもり、ゲームやインターネットへの依存、摂食障害、不登校等の思春期・青年期の問題

対象年齢

概ね10代～30代の若者とその家族

料金

無料

家族だけでの相談・サポート

可能

その他

●砧総合支所健康づくり課

船橋、千歳台、祖師谷、成城、砧、喜多見、大蔵、砧公園、岡本、宇奈根、鎌田

相談してみる 

電話相談

番号：03-3483-3166

受付時間：午前8時30分～午後5時

備考：月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く）

来所相談

住所：〒157-8501 世田谷区成城6-2-1



受付時間：月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く）

※精神科医師による相談は事前予約制です。

烏山総合支所保健福祉センター 健康づくり課

<https://www.city.setagaya.lg.jp/02229/8216.html>

分野

こころやからだの悩み / ひきこもり

対象地域

世田谷区

サポートの内容

「こころの健康相談（子ども・思春期）」は予約制の来所による対面相談です。
精神科医師と保健師による個別相談で、対処法のアドバイスや必要時専門機関の紹介を行っています。

ひとことメッセージ

保健師・精神科医師による「こころの健康相談（子ども・思春期）」を行っています。保健師の相談（電話や面接、場合によってはご自宅にお伺いすることもできます）もあります。ご自分やご家族のこころの不調等の対処法を一緒に考えます。

寄せられた悩み

家庭内暴力、ひきこもり、ゲームやインターネットへの依存、摂食障害、不登校等の思春期・青年期の問題

対象年齢

概ね10代～30代の若者とその家族

料金

無料

家族だけの相談・サポート

可能

その他

●烏山総合支所健康づくり課管轄区域

北烏山、南烏山、上北沢、八幡山、粕谷、給田、上祖師谷

相談してみる



電話相談

番号：03-3308-8246

受付時間：午前8時30分～午後5時

備考：月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く）



来所相談

住所：〒157-8555 世田谷区南烏山6-22-14



受付時間：午前8時30分～午後5時

備考：月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く）

※精神科医師による相談は事前予約制です。

世田谷区 こころスペース

<https://www.city.setagaya.lg.jp/02244/3292.html>

分野

こころやからだの悩み / 仕事・職場の悩み / ひきこもり / 学校・学業の悩み

対象地域

世田谷区

サポートの内容

匿名・予約不要・無料で、自身のつらさや寂しさや悩み、誰にも言えないような、学校や家族、友達のこと、進学や仕事等の将来のことなどを気軽に専門のスタッフに相談することができます。

ひとことメッセージ

1人で悩まず話しに来ませんか？こころがホッとするスペースです。

寄せられた悩み

【本人】

- ・友達や家族、同僚、上司のこと
- ・いじめ
- ・学校に行きたくない
- ・勉強がわからない
- ・眠れない、夜中に目が覚める
- ・頭が痛い、おなかが痛い
- ・親がうざい、分かってくれない
- ・生きていても仕方がない
- ・やりたいことがない

【家族・関係者】

- ・勉強をしない
- ・学校や塾に行かない
- ・仕事が続かない
- ・ゲームやスマホをやめない
- ・言うことを聞かない
- ・朝起きない
- ・何を考えているか分からない
- ・夫の不理解

対象年齢

区内在住・在学・在勤の子どもと39歳以下の若者およびその家族、関係者

料金

無料です。

※ただし、ご利用に伴う交通費などは相談者のご負担となります。

家族だけでの相談・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

開催日時・会場はホームページをご確認ください。

相談してみる 



電話相談

番号：03-5432-2947

受付時間：午前8時30分～午後5時

備考：月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く）



来所相談

住所：※お問い合わせください。

渋谷区 中央保健相談所

<https://www.city.shibuya.tokyo.jp/>

分野

こころやかからの悩み / ひきこもり

対象地域

渋谷区

サポートの内容

引きこもり問題を含む精神的な悩みを持つ当事者・家族・関係者を対象に相談を実施しています。

保健師による相談

精神科医による相談も行っています（予約制）

電話・来所相談、家庭訪問による相談

ひとことメッセージ

こころの悩みを持つご本人・ご家族・関係機関の皆さま、お気軽にご相談ください。匿名の相談や訪問による相談も可能です。対応できない相談があれば、関係機関をご紹介します。

寄せられた悩み

- ・子どもが引きこもっている
- ・精神的な悩みがある

対象年齢

特になし

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

相談してみる



電話相談

番号：03-3463-2439

受付時間：8:30~17:15



来所相談

住所：〒151-0042 渋谷区宇田川町5-6



受付時間：8:30~17:15

備考：まずは電話にてご相談ください

渋谷区 幡ヶ谷保健相談所

<https://www.city.shibuya.tokyo.jp/>

分野

こころやからだの悩み / ひきこもり

対象地域

渋谷区

サポートの内容

引きこもり問題を含む精神的な悩みを持つ当事者・家族・関係者を対象に相談を実施しています。

保健師による相談

精神科医による相談も行っています（予約制）

電話・来所相談、家庭訪問による相談

ひとことメッセージ

こころの悩みを持つご本人・ご家族・関係機関の皆さま、お気軽にご相談ください。匿名の相談や訪問による相談も可能です。対応できない相談があれば、関係機関をご紹介します。

寄せられた悩み

- ・子どもが引きこもっている
- ・精神的な悩みがある

対象年齢

特になし

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

相談してみる



電話相談

番号：03-3374-7591

受付時間：8：30～17：15



来所相談

住所：〒151-0072 渋谷区幡ヶ谷3-39-1



受付時間：8：30～17：15

備考：まずは電話にてご相談下さい。

渋谷区 恵比寿保健相談所

<https://www.city.shibuya.tokyo.jp/>

分野

こころやからだの悩み / ひきこもり

対象地域

渋谷区

サポートの内容

引きこもり問題を含む精神的な悩みを持つ当事者・家族・関係者を対象に相談を実施しています。

保健師による相談

精神科医による相談も行っています（予約制）

電話・来所相談、家庭訪問による相談

ひとことメッセージ

こころの悩みを持つご本人・ご家族・関係機関の皆さま、お気軽にご相談ください。匿名の相談や訪問による相談も可能です。対応できない相談があれば、関係機関をご紹介します。

寄せられた悩み

- ・子どもが引きこもっている
- ・精神的な悩みがある

対象年齢

特になし

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。

家族だけでの相談・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

相談してみる



電話相談

番号：03-3443-6251

受付時間：8：30～17：15



来所相談

住所：〒150-0013 渋谷区恵比寿2-27-18



受付時間：8：30～17：15

備考：まずは電話にてご相談下さい。

中野区 北部すこやか福祉センター

<http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/dept/172050/d025161.html>

分野

こころやからだの悩み / ひきこもり / 家庭・家族・パートナーの悩み

対象地域

中野区

サポートの内容

精神科専門医によるひきこもり等に関する個別相談（こころのクリニック）の他、電話や来所等にて担当保健師等が随時相談、関係機関連絡への連絡を行うなど、必要な支援を継続的に実施します。また、年に一度、こころの健康をテーマにした講演会を実施しています。

ひとことメッセージ

すこやか福祉センターには担当保健師がおり、随時相談、関係機関連絡への連絡を行い、ご本人ご家族の支援をしていきます。必要に応じ、精神科専門医によるひきこもり等に関する個別相談（こころのクリニック）を受けていただくこともできます。

寄せられた悩み

長年自室から出られない方のところに、ご家族のご希望で家庭訪問し、ご本人の思いを聞き取り、まずは精神科に受診することに結び付けることができたことがあります。

対象年齢

全年齢

料金

無料

相談してみる

来所相談

住所：〒165-0022 中野区江古田四丁目31番10号



受付時間：8：30～17：00

備考：管轄あり

中野区 中部すこやか福祉センター

<http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/dept/172050/d025161.html>

分野

こころやからだの悩み / ひきこもり / 家庭・家族・パートナーの悩み

対象地域

中野区

サポートの内容

精神科専門医によるひきこもり等に関する個別相談（こころのクリニック）の他、電話や来所等にて担当保健師等が随時相談、関係機関連絡への連絡を行うなど、必要な支援を継続的に実施します。また、年に一度、こころの健康をテーマにした講演会を実施しています。

ひとことメッセージ

すこやか福祉センターには担当保健師がおり、随時相談、関係機関連絡への連絡を行い、ご本人ご家族の支援をしていきます。必要に応じ、精神科専門医によるひきこもり等に関する個別相談（こころのクリニック）を受けていただくこともできます。

寄せられた悩み

長年自室から出られない方のところに、ご家族のご希望で家庭訪問し、ご本人の思いを聞き取り、まずは精神科を受診することに結び付けることができたことがあります。

対象年齢

全年齢

料金

無料

家族だけの相談・サポート

可能

相談してみる 

電話相談

番号：03-3367-7788

受付時間：8：30～17：00

備考：管轄あり

メール相談

アドレス：chubusukoyaka@city.tokyo-nakano.lg.jp

受付時間：特になし

備考：管轄あり

来所相談

住所：〒164-0011 中野区中央三丁目19番1号



受付時間：8：30～17：00

備考：管轄あり

中野区 南部すこやか福祉センター

<http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/dept/172050/d025161.html>

分野

こころやからだの悩み / ひきこもり / 家庭・家族・パートナーの悩み

対象地域

中野区

サポートの内容

精神科専門医によるひきこもり等に関する個別相談（こころのクリニック）の他、電話や来所等にて担当保健師等が随時相談、関係機関連絡への連絡を行うなど、必要な支援を継続的に実施します。また、年に一度、こころの健康をテーマにした講演会を実施しています。

ひとことメッセージ

すこやか福祉センターには担当保健師がおり、随時相談、関係機関連絡への連絡を行い、ご本人ご家族の支援をしていきます。必要に応じ、精神科専門医によるひきこもり等に関する個別相談（こころのクリニック）を受けていただくこともできます。

寄せられた悩み

長年自室から出られない方のところに、ご家族のご希望で家庭訪問し、ご本人の思いを聞き取り、まずは精神科に受診することに結び付けることができたことがあります。

対象年齢

全年齢

料金

無料

家族だけの相談・サポート

可能

相談してみる



電話相談

番号：03-3380-5551

受付時間：8：30～17：00

備考：管轄あり



メール相談

アドレス：nanbusukoyaka@city.tokyo-nakano.lg.jp

受付時間：特になし

備考：管轄あり



来所相談

住所：〒164-0013 中野区弥生町五丁目11番26号



受付時間：8：30～17：00

備考：管轄あり

中野区 鷺宮すこやか福祉センター

<http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/dept/172050/d025161.html>

分野

こころやからだの悩み / ひきこもり / 家庭・家族・パートナーの悩み

対象地域

中野区

サポートの内容

精神科専門医によるひきこもり等に関する個別相談（こころのクリニック）の他、電話や来所等にて担当保健師等が随時相談、関係機関連絡への連絡を行うなど、必要な支援を継続的に実施します。また、年に一度、こころの健康をテーマにした講演会を実施しています。

ひとことメッセージ

すこやか福祉センターには担当保健師がおり、随時相談、関係機関連絡への連絡を行い、ご本人ご家族の支援をしていきます。必要に応じ、精神科専門医によるひきこもり等に関する個別相談（こころのクリニック）を受けていただくこともできます。

寄せられた悩み

長年自室から出られない方のところに、ご家族のご希望で家庭訪問し、ご本人の思いを聞き取り、まずは精神科に受診することに結び付けることができたことがあります。

対象年齢

全年齢

料金

無料

家族だけの相談・サポート

可能

相談してみる 



電話相談

番号：03-3336-7111

受付時間：8：30～17：00

備考：管轄あり



メール相談

アドレス：saginomiyasukoyaka@city.tokyo-nakano.lg.jp

受付時間：特になし

備考：管轄あり



来所相談

住所：〒165-0033 中野区若宮三丁目58番10号



受付時間：8：30～17：00

備考：管轄あり

杉並区 くらしのサポートステーション～生活自立支援窓口～

<https://www.city.suginami.tokyo.jp/>

分野

生活・お金に関する悩み

対象地域

杉並区

サポートの内容

- ・ 自立相談支援事業では、課題や困りごとの解決方法を一緒に考えます。生活の困りごとや不安をまずはご相談いただき、どのような支援が必要かを一緒に考え、寄り添いながら自立に向けた支援を行います。
- ・ 家計改善支援事業では、家計の改善や負債の整理をアドバイスします。
- ・ 住居確保給付金で家賃を補助し、就職活動をサポートします。

ひとことメッセージ

くらしのサポートステーションは、経済的困りごとと合わせて、生活上で様々な不安や課題を抱えた方の相談窓口です。支援員と一緒に課題を整理し、利用できる制度のご案内や解決に向けた支援を関係機関と連携しながら行います。

寄せられた悩み

- ・ 税や公共料金を滞納している。
- ・ 就職先が決まらない。
- ・ 借金が多く返済が大変だ。
- ・ 住居がない、家賃が払えない。
- ・ ひきこもっている家族がいる。
- ・ 子どもの学習や進学が心配だ。

対象年齢

- ・ 全年齢

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

相談してみる



電話相談

番号：03-3391-1751

受付時間：8:30から17:00まで

備考：月～金（祝日・年末年始を除く）



来所相談

住所：〒167-0032 杉並区天沼3-19-16



受付時間：8:30から17:00まで

備考：月～金（祝日・年末年始を除く）

杉並区 荻窪保健センター

<https://www.city.suginami.tokyo.jp/>

分野

こころやからだの悩み / 仕事・職場の悩み / ひきこもり

対象地域

杉並区

サポートの内容

1 心の健康相談

心の問題に悩む当事者や家族を対象に、精神科医が個別相談を行います。その中で、ひきこもりや若者（思春期）に関する相談にも応じています。

- ・場所回数：各保健センター 月2～4回（予約制）
- ・申込み：各保健センターの地区担当保健師へ相談

2 個別相談

各保健センターの地区担当保健師が個別継続相談を行います。

- ・申込み：各保健センターの地区担当保健師へ相談

ひとことメッセージ

杉並区には保健センターが5カ所あります。「ひきこもり」「体調が悪く働けない」「眠れない」「ひどく落ち込む」などがあり、どうしてもよいかかわらないときには、地域の保健センターへお気軽にご相談ください。

寄せられた悩み

- ・気分が落ち込み、意欲が出ない、眠れない。
- ・家族からの暴力がある。
- ・医療を中断している。
- ・ひきこもりがちで、精神疾患がありそう。
- ・お酒がやめられず問題を起こしている。

対象年齢

相談は全年齢

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

相談してみる 

 電話相談

番号：03-3391-0015

受付時間：8:30～17:00まで

備考：月～金（祝日・年末年始を除く）

 来所相談

住所：〒167-0051 東京都杉並区荻窪5丁目20番1号



受付時間：8:30から17:00まで

備考：月～金（祝日・年末年始を除く）

杉並区 高井戸保健センター

<https://www.city.suginami.tokyo.jp/>

分野

こころやからだの悩み / 仕事・職場の悩み / ひきこもり

対象地域

杉並区

サポートの内容

1 心の健康相談

心の問題に悩む当事者や家族を対象に、精神科医が個別相談を行います。その中で、ひきこもりや若者（思春期）に関する相談にも応じています。

- ・場所回数：各保健センター 月2～4回（予約制）
- ・申込み：各保健センターの地区担当保健師へ相談

2 個別相談

各保健センターの地区担当保健師が個別継続相談を行います。

- ・申込み：各保健センターの地区担当保健師へ相談

ひとことメッセージ

杉並区には保健センターが5カ所あります。「ひきこもり」「体調が悪く働けない」「眠れない」「ひどく落ち込む」などがあり、どうしてもたらいかわからないときには、地域の保健センターへお気軽にご相談ください。

寄せられた悩み

- ・気分が落ち込み、意欲が出ない、眠れない。
- ・家族からの暴力がある。
- ・医療を中断している。
- ・ひきこもりがちで、精神疾患がありそう。
- ・お酒がやめられず問題を起こしている。

対象年齢

相談は全年齢

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。

家族だけでの相談・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



電話相談

番号：03-3334-4304

受付時間：8:30～17:00まで

備考：月～金（祝日・年末年始を除く）



来所相談

住所：〒168-0072 東京都杉並区高井戸東3丁目20番3号



受付時間：8:30～17:00まで

備考：月～金（祝日・年末年始を除く）

杉並区 高円寺保健センター

<https://www.city.suginami.tokyo.jp/>

分野

こころやからだの悩み / 仕事・職場の悩み / ひきこもり

対象地域

杉並区

サポートの内容

1 心の健康相談

心の問題に悩む当事者や家族を対象に、精神科医が個別相談を行います。その中で、ひきこもりや若者（思春期）に関する相談にも応じています。

- ・場所回数：各保健センター 月2～4回（予約制）
- ・申込み：各保健センターの地区担当保健師へ相談

2 個別相談

各保健センターの地区担当保健師が個別継続相談を行います。

- ・申込み：各保健センターの地区担当保健師へ相談

ひとことメッセージ

杉並区には保健センターが5カ所あります。「ひきこもり」「体調が悪く働けない」「眠れない」「ひどく落ち込む」などがあり、どうしてもよいかわからないときには、地域の保健センターへお気軽にご相談ください。

寄せられた悩み

- ・気分が落ち込み、意欲が出ない、眠れない。
- ・家族からの暴力がある。
- ・医療を中断している。
- ・ひきこもりがちで、精神疾患がありそう。
- ・お酒がやめられず問題を起こしている。

対象年齢

相談は全年齢

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。

家族だけでの相談・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

相談してみる 



電話相談

番号：03-3311-0116

受付時間：8:30～17:00まで

備考：月～金（祝日・年末年始を除く）



来所相談

住所：〒166-0003 東京都杉並区高円寺南3丁目24番15号



受付時間：8:30～17:00まで

備考：月～金（祝日・年末年始を除く）

杉並区 上井草保健センター

<https://www.city.suginami.tokyo.jp/>

分野

こころやかからだの悩み / 仕事・職場の悩み / ひきこもり

対象地域

杉並区

サポートの内容

1 心の健康相談

心の問題に悩む当事者や家族を対象に、精神科医が個別相談を行います。その中で、ひきこもりや若者（思春期）に関する相談にも応じています。

- ・場所回数：各保健センター 月2～4回（予約制）
- ・申込み：各保健センターの地区担当保健師へ相談

2 個別相談

各保健センターの地区担当保健師が個別継続相談を行います。

- ・申込み：各保健センターの地区担当保健師へ相談

ひとことメッセージ

杉並区には保健センターが5カ所あります。「ひきこもり」「体調が悪く働けない」「眠れない」「ひどく落ち込む」などがあり、どうしてもよいかわからないときには、地域の保健センターへお気軽にご相談ください。

寄せられた悩み

- ・気分が落ち込み、意欲が出ない、眠れない。
- ・家族からの暴力がある。
- ・医療を中断している。
- ・ひきこもりがちで、精神疾患がありそう。
- ・お酒がやめられず問題を起こしている。

対象年齢

相談は全年齢

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。

家族だけでの相談・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



電話相談

番号：03-3394-1212

受付時間：8:30～17:00まで

備考：月～金（祝日・年末年始を除く）



来所相談

住所：〒167-0023 東京都杉並区上井草3丁目8番19号



受付時間：8:30～17:00まで

備考：月～金（祝日・年末年始を除く）

杉並区 和泉保健センター

<https://www.city.suginami.tokyo.jp/>

分野

こころやかからだの悩み / 仕事・職場の悩み / ひきこもり

対象地域

杉並区

サポートの内容

1 心の健康相談

心の問題に悩む当事者や家族を対象に、精神科医が個別相談を行います。その中で、ひきこもりや若者（思春期）に関する相談にも応じています。

- ・場所回数：各保健センター 月2～4回（予約制）
- ・申込み：各保健センターの地区担当保健師へ相談

2 個別相談

各保健センターの地区担当保健師が個別継続相談を行います。

- ・申込み：各保健センターの地区担当保健師へ相談

ひとことメッセージ

杉並区には保健センターが5カ所あります。「ひきこもり」「体調が悪く働けない」「眠れない」「ひどく落ち込む」などがあり、どうしてもよいかわからないときには、地域の保健センターへお気軽にご相談ください。

寄せられた悩み

- ・気分が落ち込み、意欲が出ない、眠れない。
- ・家族からの暴力がある。
- ・医療を中断している。
- ・ひきこもりがちで、精神疾患がありそう。
- ・お酒がやめられず問題を起こしている。

対象年齢

相談は全年齢

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。

家族だけでの相談・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

相談してみる 



電話相談

番号：03-3313-9331

受付時間：8:30～17:00まで

備考：月～金（祝日・年末年始を除く）



来所相談

住所：〒168-0063 東京都杉並区和泉4丁目50番6号



受付時間：8:30～17:00まで

備考：月～金（祝日・年末年始を除く）

豊島区 健康部（池袋保健所内）健康推進課

<http://www.city.toshima.lg.jp/208/shisetsu/fukushi/001.html>

分野

こころやからだの悩み

対象地域

豊島区

サポートの内容

精神科医によるこころの専門相談（予約制）

こころの病等でお困りの方に精神科医師が個別に相談をお受けします。（おひとり45分程度）

- ・池袋保健所 毎月1回
- ・長崎健康相談所 隔月1回

精神保健福祉士による家族相談（予約制）

こころの病等でお困りのご家族の方に精神保健福祉士が個別に相談をお受けします。（おひとり45分程度）

- ・池袋保健所 毎月1回

寄せられた悩み

こころの病気について心配なこと

対象年齢

おおむね64歳まで

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

精神保健福祉士による家族相談（予約制）

その他

予約が必要です。

電話相談

番号：03-3987-4174

受付時間：8：30～17：15

備考：月曜日から金曜日まで（年末年始・祝日を除く）

来所相談

住所：東京都豊島区東池袋4-42-16



受付時間：予約制 まずは、電話にてご相談ください。

備考：電話予約03-3987-4174

豊島区 健康部長崎健康相談所

<http://www.city.toshima.lg.jp/225/shisetsu/fukushi/002.html>

分野

こころやからだの悩み

対象地域

豊島区

サポートの内容

精神科医によるこころの専門相談（予約制）

こころの病等でお困りの方に精神科医師が個別に相談をお受けします。（おひとり45分程度）

- ・池袋保健所 毎月1回
- ・長崎健康相談所 隔月1回

精神保健福祉士による家族相談（予約制）

こころの病等でお困りのご家族の方に精神保健福祉士が個別に相談をお受けします。（おひとり45分程度）

- ・池袋保健所 毎月1回

寄せられた悩み

こころの病気について心配なこと

対象年齢

おおむね64歳まで

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。

家族だけでの相談・サポート

可能

家族向けサポートの概要・料金

精神保健福祉士による家族相談（予約制）

その他

予約が必要です。



電話相談

番号：03-3957-1191

受付時間：8：30～17：15

備考：月曜日から金曜日まで（祝日・年末年始を除く）



来所相談

住所：〒171-0051 豊島区長崎3-6-24 1階



受付時間：予約制 まずは電話でご相談ください

備考：電話予約：03-3957-1191

北区 王子健康支援センター

<http://www.city.kita.tokyo.jp/>

分野

こころやからだの悩み / ひきこもり

対象地域

北区

サポートの内容

こころの問題など心身の健康に関する相談に、電話、面接、家庭訪問等により、個別に対応いたします。予約制で専門医師の相談日もあります。必要に応じて専門の支援機関等を紹介します。

ひとことメッセージ

各健康支援センターでは、保健師、栄養士、歯科衛生士、事務の4職種が、地域の皆様と「医療・福祉No.1」「子どもの幸せNo.1」を進めるため、健康なまちづくりに取り組みます。各専門職が、健康な生活が送れるよう支援します。

寄せられた悩み

- ・最近、ふさぎ込んでいる。うつ病ではないか？
- ・酒、たばこ、ゲームなどが止められない。
- ・ひきこもっている家族を何とかしたい
- ・社会適応が難しい。何か手立てはあるか？専門家の意見が聞きたい。

対象年齢

制限なし

(高齢者の相談は、まずは各地域のあんしんセンターへご相談ください。ご相談の内容により、地区担当保健師も連携して対応しています)

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

相談してみる 



電話相談

番号：03-3919-7588

受付時間：月～金曜 午前8時30分～午後5時



来所相談

住所：〒114-0001 北区東十条2-7-3 北区保健所1階



受付時間：月～金曜 午前8時30分～午後5時

北区 赤羽健康支援センター

<http://www.city.kita.tokyo.jp/>

分野

こころやからだの悩み / ひきこもり

対象地域

北区

サポートの内容

こころの問題など心身の健康に関する相談に電話、面接、家庭訪問等により、個別に対応いたします。予約制で専門医師の相談日もあります。必要に応じて専門の支援機関等を紹介します。

ひとことメッセージ

各健康支援センターでは、保健師、栄養士、歯科衛生士、事務の4職種が、地域の皆様と「医療・福祉No.1」「子どもの幸せNo.1」を進めるため、健康なまちづくりに取り組みます。各専門職が、健康な生活が送れるよう支援します。

寄せられた悩み

- ・最近、ふさぎ込んでいる。うつ病ではないか？
- ・酒、たばこ、ゲームなどが止められない。
- ・ひきこもっている家族を何とかしたい
- ・社会適応が難しい。何か手立てはあるか？専門家の意見が聞きたい。

対象年齢

制限なし

(高齢者の相談は、まずは各地域のあんしんセンターへご相談ください。ご相談の内容により、地区担当保健師も連携して対応しています)

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。

家族だけでの相談・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



電話相談

番号：03-3903-6481

受付時間：月～金曜 午前8時30分～午後5時



来所相談

住所：〒115-0044 北区赤羽南1-13-1 赤羽会館6階



受付時間：月～金曜 午前8時30分～午後5時

北区 滝野川健康支援センター

<https://www.city.kita.tokyo.jp/>

分野

こころやからだの悩み / ひきこもり

対象地域

北区

サポートの内容

こころの問題など心身の健康に関する相談に、電話、面接、家庭訪問等により、個別に対応いたします。予約制で専門医師の相談日もあります。必要に応じて専門の支援機関を紹介します。

ひとことメッセージ

各健康支援センターでは、保健師、栄養士、歯科衛生士、事務の4職種が、地域の皆様と「医療・福祉No.1」「子どもの幸せNo.1」を進めるため、健康なまちづくりに取り組みます。各専門職が、健康な生活が送れるよう支援します。

寄せられた悩み

- ・最近、ふさが込んでいる。うつ病ではないか？
- ・酒、たばこ、ゲームなどが止められない。
- ・ひきこもっている家族を何とかしたい
- ・社会適応が難しい。何か手立てはあるか？専門家の意見が聞きたい。

対象年齢

制限なし

(高齢者の相談は、まずは各地域のあんしんセンターへご相談ください。ご相談の内容により、地区担当保健師も連携して対応しています)

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。

家族だけでの相談・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

相談してみる



電話相談

番号：03-3915-0184

受付時間：月～金曜 午前8時30分～午後5時



来所相談

住所：〒114-0024 北区西ヶ原1-19-12



受付時間：月～金曜 午前8時30分～午後5時

荒川区保健所 健康推進課

<https://www.city.arakawa.tokyo.jp/>

分野

こころやからだの悩み / 仕事・職場の悩み / ひきこもり

対象地域

荒川区

サポートの内容

電話相談、来所相談、状況に応じて訪問相談

ひとことメッセージ

心の問題のこと、医療のこと、生活のこと等について相談をお受けします。状況により、支援機関の情報提供や各機関におつなぎし、連携して相談に応じます。

寄せられた悩み

- ・気持ちが落ち込み、夜眠れない。
- ・人間関係がうまくいかず、仕事が続かなくて困っているが、どこに相談していいかわからない。
- ・子どもが働かずに家にいる。暴言暴力がある。
- ・家に引きこもり、家族とも口を利かない。

対象年齢

年齢は問わない

料金

無料

家族だけでの相談・サポート

可能



電話相談

番号：03-3802-3111

受付時間：8:30～17:15（月～金）年末年始を除く

備考：（内線432）



来所相談

住所：〒116-0002 荒川区荒川2-11-1 荒川区がん予防・健康づくりセンター 2階



受付時間：8:30～17:15（月～金）年末年始を除く

板橋区健康生きがい部（保健所）健康推進課 ころといのちの係

<https://www.city.itabashi.tokyo.jp/>

分野

こころやからだの悩み / ひきこもり

対象地域

板橋区

サポートの内容

- ・ひきこもりに悩むご家族を対象にひきこもり家族教室を通年開催しています。
- ・うつ病、躁うつ病の方のご家族・ご本人教室を実施しています。
- ・アルコール問題に悩む方のための専門家を交えたグループ相談会を開催しています。

ひとことメッセージ

板橋区健康生きがい部（保健所）健康推進課ころといのちの係では、ひきこもり、アルコール、うつ病・躁うつ病に悩む方の支援の場があります。悩みをひとりで抱えず、どうぞご相談ください。

寄せられた悩み

- ・ひきこもりがちで、寂しいけれど居場所もない。どこか行くところはないか
- ・お酒で失敗して失業したのに、どうしてもやめられない。どうしたらいいだろう
- ・つらくて死にたい・・・

対象年齢

年齢制限なし

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

相談してみる 



電話相談

番号：03-3579-2329

受付時間：平日8：30～17：00（年末年始除く）



来所相談

住所：〒173-8501 板橋区板橋2丁目6番1号



板橋区 板橋健康福祉センター

<https://www.city.itabashi.tokyo.jp/>

分野

こころやかからだの悩み / ひきこもり

対象地域

板橋区

サポートの内容

精神科医によるこころの専門相談（予約制） 月1回から2回

こころの病等で困っている方・そのご家族が、精神科医師に個別に相談できます。（おひとり45分程度）

ひとことメッセージ

ひきこもり、体調が悪い、眠れない、ひどく落ち込むなどでどうしたらよいかわからない場合、悩みをひとりで抱えずぜひご相談ください。
（板橋区は健康福祉センターが5か所あります。担当地区を確認ください）

寄せられた悩み

こころの病気について心配なこと

対象年齢

年齢制限なし

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

相談してみる 



電話相談

番号：03-3579-2333

受付時間：平日8：30～17：00（年末年始除く）



来所相談

住所：〒173-0014 板橋区大山東町32-15



板橋区 上板橋健康福祉センター

<https://www.city.itabashi.tokyo.jp/>

分野

こころやからだの悩み / ひきこもり

対象地域

板橋区

サポートの内容

精神科医によるこころの専門相談（予約制） 月1回から2回

こころの病等で困っている方・そのご家族が、精神科医師に個別に相談できます。（おひとり45分程度）

ひとことメッセージ

ひきこもり、体調が悪い、眠れない、ひどく落ち込むなどでどうしたらよいかわからない場合、悩みをひとりで抱えずぜひご相談ください。

（板橋区は健康福祉センターが5か所あります。担当地区を確認ください）

寄せられた悩み

こころの病気について心配なこと

対象年齢

年齢制限なし

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

家族が板橋区区民の場合は、他区のご家族等の相談にも応じます。

相談してみる 



電話相談

番号：03-3937-1041

受付時間：平日8：30～17：00（年末年始除く）



来所相談

住所：〒174-0075 板橋区桜川3-18-6



板橋区 赤塚健康福祉センター

<https://www.city.itabashi.tokyo.jp/>

分野

こころやからだの悩み / ひきこもり

対象地域

板橋区

サポートの内容

精神科医によるこころの専門相談（予約制） 月1回から2回

こころの病等で困っている方・そのご家族が、精神科医師に個別に相談できます。（おひとり45分程度）

ひとことメッセージ

ひきこもり、体調が悪い、眠れない、ひどく落ち込むなどでどうしたらよいかわからない場合、悩みをひとりで抱えずぜひご相談ください。
（板橋区は健康福祉センターが5か所あります。担当地区を確認ください）

寄せられた悩み

こころの病気について心配なこと

対象年齢

年齢制限なし

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。

家族だけでの相談・サポート

可能

相談してみる 



電話相談

番号：03-3969-3836

受付時間：平日8：30～17：00（年末年始除く）



来所相談

住所：〒174-0046 板橋区蓮根2-5-5



板橋区 志村健康福祉センター

<https://www.city.itabashi.tokyo.jp/>

分野

こころやからだの悩み / ひきこもり

対象地域

板橋区

サポートの内容

精神科医によるこころの専門相談（予約制） 月1回から2回

こころの病等で困っている方・そのご家族が、精神科医師に個別に相談できます。（おひとり45分程度）

ひとことメッセージ

ひきこもり、体調が悪い、眠れない、ひどく落ち込むなどでどうしたらよいかわからない場合、悩みをひとりで抱えずぜひご相談ください。
（板橋区は健康福祉センターが5か所あります。担当地区を確認ください）

寄せられた悩み

こころの病気について心配なこと

対象年齢

年齢制限なし

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。

家族だけでの相談・サポート

可能

相談してみる



電話相談

番号：03-3969-3836

受付時間：平日8：30～17：00（年末年始除く）



来所相談

住所：〒174-0046 板橋区蓮根2-5-5



板橋区 高島平健康福祉センター

<https://www.city.itabashi.tokyo.jp/>

分野 こころやかからの悩み / ひきこもり

対象地域 板橋区

サポートの内容

精神科医によるこころの専門相談（予約制） 月1回から2回
こころの病等で困っている方・そのご家族が、精神科医師に個別に相談できます。（おひとり45分程度）

ひとことメッセージ

ひきこもり、体調が悪い、眠れない、ひどく落ち込むなどでどうしたらよいかわからない場合、悩みをひとりで抱えずぜひご相談ください。
（板橋区は健康福祉センターが5か所あります。担当地区を確認ください）

寄せられた悩み

こころの病気について心配なこと

対象年齢

年齢制限なし

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

相談してみる



電話相談

番号：03-3938-8621

受付時間：平日8：30～17：00（年末年始除く）



来所相談

住所：〒175-0082 板橋区高島平3-13-28



練馬区 豊玉保健相談所

<https://www.city.nerima.tokyo.jp/>

分野

ひきこもり

対象地域

練馬区

サポートの内容

精神科医師による個別相談のほかに、保健相談所の保健師、地域精神保健相談員が、必要に応じてつぎの相談・支援を行っています。

管轄の保健相談所にご連絡ください。

電話相談・来所相談／訪問支援／家族のグループミーティング

ひとことメッセージ

ひきこもりの家族・関係者の個別相談を精神科医師が受けています。保健相談所の保健師が事前面接を行いますので、管轄の保健相談所にご相談ください。

寄せられた悩み

- ・高校から不登校になり、その後ひきこもっている。
- ・大学に入学したがなじめず、ひきこもりがちになり昼夜逆転した生活を送っている。
- ・就職をしたがうまくいかずやめて数年間ひきこもっている。

対象年齢

対象制限なし

料金

無料

家族だけの相談・サポート

可能

相談してみる 



電話相談

番号：03-3992-1188

受付時間：8:30～17:00



メール相談

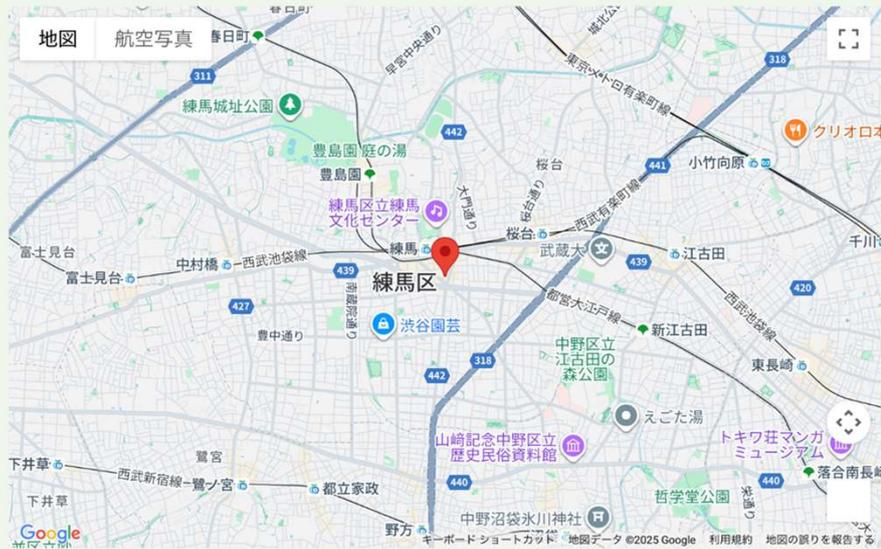
アドレス：TOYOTAMAHOSO@city.nerima.tokyo.jp

受付時間：24時間



来所相談

住所：〒176-0012 練馬区豊玉北5-15-19 豊玉すこやかセンター内



受付時間：8:30～17:00

練馬 北保健相談所

<https://www.city.nerima.tokyo.jp/>

分野

ひきこもり

対象地域

練馬区

サポートの内容

精神科医師による個別相談のほかに、保健相談所の保健師、地域精神保健相談員が、必要に応じてつぎの相談・支援を行っています。

管轄の保健相談所にご連絡ください。

電話相談・来所相談／訪問支援／家族のグループミーティング

ひとことメッセージ

ひきこもりの家族・関係者の個別相談を精神科医師が受けています。保健相談所の保健師が事前面接を行いますので、管轄の保健相談所にご相談ください。

寄せられた悩み

- ・高校から不登校になり、その後ひきこもっている。
- ・大学に入学したがなじめず、ひきこもりがちになり昼夜逆転した生活を送っている。
- ・就職をしたがうまくいかずやめて数年間ひきこもっている。

対象年齢

対象制限なし

料金

無料

家族だけでの相談・サポート

可能

相談してみる 

 電話相談

番号：03-3931-1347
受付時間：8:30~17:00

 メール相談

アドレス：KITAHOSE@city.nerima.tokyo.jp
受付時間：24時間

 来所相談

住所：〒179-0081 練馬区北町6-35-7



受付時間：8:30~17:00

練馬区 光が丘保健相談所

<https://www.city.nerima.tokyo.jp/>

分野

ひきこもり

対象地域

練馬区

サポートの内容

精神科医師による個別相談のほかに、保健相談所の保健師、地域精神保健相談員が、必要に応じてつぎの相談・支援を行っています。

管轄の保健相談所にご連絡ください。

電話相談・来所相談／訪問支援／家族のグループミーティング

ひとことメッセージ

ひきこもりの家族・関係者の個別相談を精神科医師が受けています。保健相談所の保健師が事前面接を行いますので、管轄の保健相談所にご相談ください。

寄せられた悩み

- ・高校から不登校になり、その後ひきこもっている。
- ・大学に入学したがなじみず、ひきこもりがちになり昼夜逆転した生活を送っている。
- ・就職をしたがうまくいかずやめて数年間ひきこもっている。

対象年齢

対象制限なし

料金

無料

家族だけでの相談・サポート

可能

相談してみる 

 電話相談

番号：03-5997-7722
受付時間：8:30～17:00

 メール相談

アドレス：HIKARIHOSO@city.nerima.tokyo.jp
受付時間：24時間

 来所相談

住所：〒179-0072 練馬区光が丘2-9-6 光が丘区民センター1階



受付時間：8:30～17:00

練馬区 石神井保健相談所

<https://www.city.nerima.tokyo.jp/>

分野

ひきこもり

対象地域

練馬区

サポートの内容

精神科医師による個別相談のほかに、保健相談所の保健師、地域精神保健相談員が、必要に応じてつぎの相談・支援を行っています。

管轄の保健相談所にご連絡ください。

電話相談・来所相談／訪問支援／家族のグループミーティング

ひとことメッセージ

ひきこもりの家族・関係者の個別相談を精神科医師が受けています。保健相談所の保健師が事前面接を行いますので、管轄の保健相談所にご相談ください。

寄せられた悩み

- ・高校から不登校になり、その後ひきこもっている。
- ・大学に入学したがなじめず、ひきこもりがちになり昼夜逆転した生活を送っている。
- ・就職をしたがうまくいかずやめて数年間ひきこもっている。

対象年齢

対象制限なし

料金

無料

家族だけの相談・サポート

可能



電話相談

番号：03-3996-0634

受付時間：8:30～17:00



メール相談

アドレス：SHAKUJIHOSO@city.nerima.tokyo.jp

受付時間：24時間



来所相談

住所：〒177-0041 練馬区石神井町7-3-28



受付時間：8:30～17:00

練馬区 大泉保健相談所

<https://www.city.nerima.tokyo.jp/>

分野

ひきこもり

対象地域

練馬区

サポートの内容

精神科医師による個別相談のほかに、保健相談所の保健師、地域精神保健相談員が、必要に応じてつぎの相談・支援を行っています。

管轄の保健相談所にご連絡ください。

電話相談・来所相談／訪問支援／家族のグループミーティング

ひとことメッセージ

ひきこもりの家族・関係者の個別相談を精神科医師が受けています。保健相談所の保健師が事前面接を行いますので、管轄の保健相談所にご相談ください。

寄せられた悩み

- ・高校から不登校になり、その後ひきこもっている。
- ・大学に入学したがなじめず、ひきこもりがちになり昼夜逆転した生活を送っている。
- ・就職をしたがうまくいかずやめて数年間ひきこもっている。

対象年齢

対象制限なし

料金

無料

家族だけでの相談・サポート

可能

相談してみる 

 電話相談

番号：03-3921-0217

受付時間：8:30～17:00

 メール相談

アドレス：OIZUMIHOSO@city.nerima.tokyo.jp

受付時間：24時間

 来所相談

住所：〒178-0061 練馬区大泉学園町5-8-8



受付時間：8:30～17:00

練馬区 関保健相談所

<https://www.city.nerima.tokyo.jp/>

分野

ひきこもり

対象地域

練馬区

サポートの内容

精神科医師による個別相談のほかに、保健相談所の保健師、地域精神保健相談員が、必要に応じてつぎの相談・支援を行っています。

管轄の保健相談所にご連絡ください。

電話相談・来所相談/訪問支援/家族のグループミーティング

ひとことメッセージ

ひきこもりの家族・関係者の個別相談を精神科医師が受けています。保健相談所の保健師が事前面接を行いますので、管轄の保健相談所にご相談ください。

寄せられた悩み

- ・高校から不登校になり、その後ひきこもっている。
- ・大学に入学したがなじめず、ひきこもりがちになり昼夜逆転した生活を送っている。
- ・就職をしたがうまくいかずやめて数年間ひきこもっている。

対象年齢

対象制限なし

料金

無料

家族だけでの相談・サポート

可能

相談してみる 



電話相談

番号：03-3929-5381

受付時間：8:30～17:00



メール相談

アドレス：SEKIHOSO@city.nerima.tokyo.jp

受付時間：24時間



来所相談

住所：〒177-0052 練馬区関町東1-27-4



受付時間：8:30～17:00

足立区 中央本町地域・保健総合支援課

<https://www.city.adachi.tokyo.jp/index.html>

足立区 中央本町地域・保健総合支援課

分野

孤独感や孤立、寂しさ / こころやかからだの悩み / 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

対象地域

足立区

サポートの内容

思春期ネットワーク連絡会、各種講演会、各種相談

家族だけでの相談・サポート
可能

相談してみる 



電話相談

番号：03-3880-5352

足立区 竹の塚保健センター

<https://www.city.adachi.tokyo.jp/index.html>

分野

孤独感や孤立、寂しさ / と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

対象地域

足立区

サポートの内容

思春期・青年期保健相談、デイケア、思春期ネットワーク連絡会、各種講演会、各種相談

家族だけの相談・サポート

可能

相談してみる 



電話相談

番号：03-3855-5082

受付時間：8:30～17:00



来所相談

住所：足立区西竹の塚1-11-2-2F



受付時間：8:30～17:00



訪問相談

受付時間：8:30～17:00

足立区 江北保健センター

<https://www.city.adachi.tokyo.jp/index.html>

分野

孤独感や孤立、寂しさ / こころやかからだの悩み / 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

対象地域

足立区

サポートの内容

思春期ネットワーク連絡会、各種講演会、各種相談

家族だけでの相談・サポート

可能

相談してみる 



電話相談

番号：03-3896-4011

受付時間：8:30～17:00



来所相談

住所：足立区西新井本町2-30-40



受付時間：8:30～17:00



訪問相談

受付時間：8:30～17:00

足立区 千住保健センター

<https://www.city.adachi.tokyo.jp/index.html>

分野

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

対象地域

足立区

サポートの内容

思春期ネットワーク連絡会、各種講演会、各種相談

家族だけの相談・サポート

可能

相談してみる 



電話相談

番号：03-3888-4278

受付時間：8：30～17：00



来所相談

住所：足立区千住仲町19-3-4F



受付時間：8：30～17：00



訪問相談

受付時間：8：30～17：00

足立区 東部保健センター

<https://www.city.adachi.tokyo.jp/index.html>

分野

孤独感や孤立、寂しさ / と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

対象地域

足立区

サポートの内容

思春期ネットワーク連絡会、各種講演会、各種相談

家族だけでの相談・サポート

可能

相談してみる 

 電話相談

番号：03-3606-4171

受付時間：8：30～17：00

 来所相談

住所：足立区大谷田3-11-13



受付時間：8：30～17：00

 訪問相談

受付時間：8：30～17：00

葛飾区保健所・保健センター

<https://www.city.katsushika.lg.jp/kurashi/1000061/1003789/1003829.html>

分野

こころやからだの悩み / ひきこもり / 家庭・家族・パートナーの悩み

対象地域

葛飾区

サポートの内容

イライラする、やる気がでない、疲れやすい、眠れない、食欲がない、なんとなく自信がない、おなかをよくこわす、胃が痛い、肩こりがひどい、頭が痛いなど・・・

こころの病気のサインかもしれません。気になることがあったら、医療機関（精神科・神経科・心療内科等）を受診するか、担当の保健センターに相談してみましょう。

ひとことメッセージ

～こころの健康について、ご本人からの相談はもちろん、周りの方がどのように対応したらいいのか、何ができるかなど、ご家族の方や支援者の方からの相談も受け付けています。～

対象年齢

年齢制限なし

料金

無料

家族だけでの相談・サポート

可能

家族向けサポートの概要・料金

可能

相談してみる 



電話相談

番号：◆青戸保健センター（健康プラザかつしか内） 03-3602-1284

<担当地区> 亀有、西亀有、小菅、堀切、東堀切
宝町、立石、東立石、四つ木、東四つ木
青戸、白鳥、お花茶屋、高砂（1丁目）

◆金町保健センター 03-3607-4141

<担当地区> 金町、東金町（1・3～4・6～7丁目）、新宿、柴又
高砂（2～8丁目）、鎌倉、細田（1・3～5丁目）
奥戸（9丁目）、金町浄水場

◆新小岩保健センター（にこわ新小岩内） 03-3696-3781

<担当地区> 新小岩、東新小岩、西新小岩
奥戸（1～8丁目）、細田（2丁目）

◆水元保健センター 03-3627-1911

<担当地区> 東金町（2・5・8丁目）
水元、東水元、南水元、西水元、水元公園

受付時間：月曜日から金曜日

午前8時30分から午後5時

備考：注：お住まいの地域によって担当する保健センターが異なります。

江戸川区 中央健康サポートセンター

<https://www.city.edogawa.tokyo.jp/index.html>

分野

こころやからだの悩み

対象地域

江戸川区

サポートの内容

個別相談（電話・面接・訪問・所内事業利用など）

ひとことメッセージ

主に健康にかかわる相談を受け付けています。まずは住所地の健康サポートセンターまでご相談ください。

家族だけの相談・サポート

可能

相談してみる



電話相談

番号：03-5661-2473

受付時間：9時～17時



来所相談

住所：〒132-8507 江戸川区中央4丁目24番19号



受付時間：9時～17時

江戸川区 小岩健康サポートセンター

<https://www.city.edogawa.tokyo.jp/index.html>

分野

こころやからだの悩み

対象地域

江戸川区

サポートの内容

個別相談（電話・面接・訪問・所内事業利用など）

ひとことメッセージ

主に健康にかかわる相談を受け付けています。まずは住所地の健康サポートセンターまでご相談ください。

家族だけの相談・サポート

可能

相談してみる



電話相談

番号：03-3658-3171

受付時間：9時～17時



来所相談

住所：〒133-0052 江戸川区東小岩3丁目23番3号



江戸川区 東部健康サポートセンター

<https://www.city.edogawa.tokyo.jp/index.html>

分野

こころやからだの悩み

対象地域

江戸川区

サポートの内容

個別相談（電話・面接・訪問・所内事業利用など）

ひとことメッセージ

主に健康にかかわる相談を受け付けています。まずは住所地の健康サポートセンターまでご相談ください。

家族だけの相談・サポート

可能

相談してみる 



電話相談

番号：03-3678-6441

受付時間：9時～17時



来所相談

住所：〒132-0011 江戸川区瑞江2丁目5番7号（東部フレンドホール3階）



受付時間：9時～17時

江戸川区 清新町健康サポートセンター

<https://www.city.edogawa.tokyo.jp/index.html>

分野

こころやかからの悩み

対象地域

江戸川区

サポートの内容

個別相談（電話・面接・訪問・所内事業利用など）

ひとことメッセージ

主に健康にかかわる相談を受け付けています。まずは住所地の健康サポートセンターまでご相談ください。

家族だけの相談・サポート

可能

相談してみる 



電話相談

番号：03-3878-1221

受付時間：9時～17時



来所相談

住所：〒134-0087 江戸川区清新町1丁目3番11号



受付時間：9時～17時

江戸川区 葛西健康サポートセンター

<https://www.city.edogawa.tokyo.jp/index.html>

分野

こころやかからだの悩み

対象地域

江戸川区

サポートの内容

個別相談（電話・面接・訪問・所内事業利用など）

ひとことメッセージ

主に健康にかかわる相談を受け付けています。まずは住所地の健康サポートセンターまでご相談ください。

家族だけの相談・サポート

可能

相談してみる 



電話相談

番号：03-3688-0154

受付時間：9時～17時



来所相談

住所：〒134-0083 江戸川区中葛西3丁目10番1号



受付時間：9時～17時

江戸川区 鹿骨健康サポートセンター

<https://www.city.edogawa.tokyo.jp/index.html>

分野

こころやからだの悩み

対象地域

江戸川区

サポートの内容

個別相談（電話・面接・訪問・所内事業利用など）

ひとことメッセージ

主に健康にかかわる相談を受け付けています。まずは住所地の健康サポートセンターまでご相談ください。

家族だけでの相談・サポート

可能

相談してみる



電話相談

番号：03-3678-8711

受付時間：9時～17時



来所相談

住所：〒133-0073 江戸川区鹿骨1丁目55番10号



受付時間：9時～17時

江戸川区 小松川健康サポートセンター

<https://www.city.edogawa.tokyo.jp/index.html>

分野

こころやからだの悩み

対象地域

江戸川区

サポートの内容

個別相談（電話・面接・訪問・所内事業利用など）

ひとことメッセージ

主に健康にかかわる相談を受け付けています。まずは住所地の健康サポートセンターまでご相談ください。

家族だけの相談・サポート

可能

相談してみる



電話相談

番号：03-3683-5531

受付時間：9時～17時



来所相談

住所：〒132-0034 江戸川区小松川3丁目6番1号



受付時間：9時～17時

江戸川区 なぎさ健康サポートセンター

<https://www.city.edogawa.tokyo.jp/index.html>

分野

こころやからだの悩み

対象地域

江戸川区

サポートの内容

個別相談（電話・面接・訪問・所内事業利用など）

ひとことメッセージ

主に健康にかかわる相談を受け付けています。まずは住所地の健康サポートセンターまでご相談ください。

家族だけでの相談・サポート

可能

相談してみる 



電話相談

番号：03-5675-2515

受付時間：9時～17時



来所相談

住所：〒134-0085 江戸川区南葛西7丁目1番27号



受付時間：9時～17時

八王子市保健所

<https://www.city.hachioji.tokyo.jp/>

分野

こころやかからだの悩み

対象地域

八王子市

サポートの内容

こころの健康に関する個別相談

ひとことメッセージ

心の病気に関する悩みを抱えていらっしゃる本人、ご家族、関係者からの相談をお受けしています。

寄せられた悩み

心の病気に関する悩み

対象年齢

なし

料金

無料

家族だけの相談・サポート

可能

相談してみる



電話相談

番号：042-645-5196

受付時間：9：00～16：30



来所相談

住所：〒192-0046 八王子市明神町3-19-2 東京たま未来メッセ 庁舎・会議室棟 5階



受付時間：9：00～16：30

町田市保健所 中町庁舎

<https://www.city.machida.tokyo.jp/>

分野

こころやからだの悩み / ひきこもり

対象地域

町田市

サポートの内容

①保健師による相談

面接や訪問を継続し解決に向けて、一緒に考えていきます。

②ひきこもりご本人のためのグループワーク

安心して他者と交流できる場としています。

③ひきこもりご家族のためのグループワーク

関わり方や接し方を学ぶ場としています。

④専門医による相談（予約制）

※上記②③④は、保健師と相談をしたうえでの利用となります。

ひとことメッセージ

ひきこもりに限らず思春期・青年期の問題についてお悩みのご本人やご家族、関係機関の相談をお受けしています。まずはお気軽に電話にてご相談ください。

寄せられた悩み

- ・高校で休みがちとなりひきこもりになったと家族からの相談。家族との相談を継続後、本人のためのグループに参加。
- ・大学卒業後就職活動がうまくいかず、ひきこもりになったと家族からの相談。保健師による相談と家族のためのグループを継続。

対象年齢

特になし。市内在住者（鶴川地域以外にお住まいの方）。

料金

無料

※ただし、ご利用に伴う電話代や交通費などは、相談者のご負担となります。

家族だけでの相談・サポート

可能

家族向けサポートの概要・料金

家族のみのご相談も可能です。



電話相談

番号：042-722-7636

受付時間：8:30～17:00



来所相談

住所：〒194-0021 町田市中町2-13-3 中町庁舎



受付時間：8:30～17:00

町田市保健所 鶴川保健センター

<https://www.city.machida.tokyo.jp/>

分野

こころやからだの悩み / ひきこもり

対象地域

町田市

サポートの内容

①保健師による相談

面接や訪問を継続し解決に向けて、一緒に考えていきます。

②ひきこもりご本人のためのグループワーク

安心して他者と交流できる場としています。

③ひきこもりご家族のためのグループワーク

関わり方や接し方を学ぶ場としています。

④専門医による相談（予約制）

※上記②③④は、保健師と相談をしたうえでの利用となります。

ひとことメッセージ

ひきこもりに限らず思春期・青年期の問題についてお悩みのご本人やご家族、関係機関の相談をお受けしています。まず、お気軽に電話にてご相談ください。

寄せられた悩み

- ・高校で休みがちとなりひきこもりになったと家族からの相談。家族との相談を継続後、本人のためのグループに参加。
- ・大学卒業後就職活動がうまくいかず、ひきこもりになったと家族からの相談。保健師による相談と家族のためのグループを継続。

対象年齢

特になし。市内在住者（鶴川地域にお住まいの方）。

料金

無料

※ただし、ご利用に伴う電話第や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

家族のみのご相談も可能です。

相談してみる 



電話相談

番号：042-736-1600

受付時間：8：30～17：00



来所相談

住所：〒195-0062 町田市大蔵町1981-4 鶴川保健センター



受付時間：8：30～17：00

西多摩保健所

<https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/nisitama//index.html>

分野

こころやからだの悩み / ひきこもり

対象地域

青梅市 / 福生市 / 羽村市 / あきる野市 / 瑞穂町 / 日の出町 / 檜原村 / 奥多摩町

サポートの内容

○保健師による相談

相談方法は、電話、面接、関係機関との連絡調整、家庭訪問です。メールでの相談は受けておりません。

必要に応じて、専門医による相談やグループワークなどもご紹介しています。

○精神保健や精神疾患に関する講演会

詳細はお問合せください。

ひとことメッセージ

こころの健康（精神保健）相談を行っています。ひとりで悩まずに、まずは、電話で保健師にご相談ください。ご本人、ご家族、関係者からの相談をお受けします。

寄せられた悩み

- ・部屋にこもり、外に出ないのだが、どうしたらいいか。
- ・気分が落ち込む、眠れない、考えがまとまらまいなど気になる症状についてどうしたらいいか。

対象年齢

年齢は規定なし

料金

無料

家族だけでの相談・サポート

可能



電話相談

番号：0428-22-6141

受付時間：9：00-17：00

備考：月曜日から金曜日まで（年末年始を除く）

地区担当保健師にご相談ください



来所相談

住所：〒198-0042 青梅市東青梅1-167-15



受付時間：9：00-17：00

備考：予約制になりますので、まずは電話にて

地区担当保健師にご相談ください

南多摩保健所

<https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/minamitama//index.html>

分野

こころやからだの悩み / ひきこもり

対象地域

日野市 / 多摩市 / 稲城市

サポートの内容

○保健師による相談

相談方法は、電話、面接、関係機関との連絡調整、家庭訪問です。メールでの相談は受けておりません。

必要に応じて、専門医による相談やグループワークなどもご紹介しています。

○精神保健や精神疾患に関する講演会

詳細はお問合せください。

ひとことメッセージ

こころの健康（精神保健）相談を行っています。ひとりで悩まずに、まずは、電話で保健師にご相談ください。ご本人、ご家族、関係者からの相談をお受けします。

寄せられた悩み

- ・部屋にこもり、外に出ないのだが、どうしたらいいか。
- ・気分が落ち込む、眠れない、考えがまとまらまいなど気になる症状についてどうしたらいいか。

対象年齢

年齢は規定なし

料金

無料

家族だけでの相談・サポート

可能



電話相談

番号：042-371-7661

受付時間：9：00-17：00

備考：月曜日から金曜日まで（年末年始を除く）

地区担当保健師にご相談ください



来所相談

住所：〒206-0025 多摩市永山2-1-5



受付時間：9：00-17：00

備考：予約制になりますので、まずは電話にて

地区担当保健師にご相談ください

多摩立川保健所

<https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/tthc//index.html>

分野

こころやからだの悩み / ひきこもり

対象地域

立川市 / 昭島市 / 国分寺市 / 国立市 / 東大和市 / 武蔵村山市

サポートの内容

○保健師による相談

相談方法は、電話、面接、関係機関との連絡調整、家庭訪問です。メールでの相談は受けておりません。

必要に応じて、専門医による相談やグループワークなどもご紹介しています。

○精神保健や精神疾患に関する講演会

詳細はお問合せください。

ひとことメッセージ

こころの健康（精神保健）相談を行っています。ひとりで悩まずに、まずは、電話で保健師にご相談ください。ご本人、ご家族、関係者からの相談をお受けします。

寄せられた悩み

- ・部屋にこもり、外に出ないのだが、どうしたらいいか。
- ・気分が落ち込む、眠れない、考えがまとまらまいなど気になる症状についてどうしたらいいか。

対象年齢

年齢は規定なし

料金

無料

家族だけでの相談・サポート

可能



電話相談

番号：042-524-5171

受付時間：9：00-17：00

備考：月曜日から金曜日まで（年末年始を除く）

地区担当保健師にご相談ください



来所相談

住所：〒190-0023 立川市柴崎町2-21-19



受付時間：9：00-17：00

備考：予約制になりますので、まずは電話にて

地区担当保健師にご相談ください

多摩府中保健所

<https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/tamafuchu//index.html>

分野

こころやからだの悩み / ひきこもり

対象地域

武蔵野市 / 三鷹市 / 府中市 / 調布市 / 小金井市 / 狛江市

サポートの内容

○保健師による相談

相談方法は、電話、面接、関係機関との連絡調整、家庭訪問です。メールでの相談は受けておりません。

必要に応じて、専門医による相談やグループワークなどもご紹介しています。

○精神保健や精神疾患に関する講演会

詳細はお問合せください。

ひとことメッセージ

こころの健康（精神保健）相談を行っています。ひとりで悩まずに、まずは、電話で保健師にご相談ください。ご本人、ご家族、関係者からの相談をお受けします。

寄せられた悩み

- ・部屋にこもり、外に出ないのだが、どうしたらいいか。
- ・気分が落ち込む、眠れない、考えがまとまらまいなど気になる症状についてどうしたらいいか。

対象年齢

年齢は規定なし

料金

無料

家族だけでの相談・サポート

可能



電話相談

番号：042-362-2334

受付時間：9：00-17：00

備考：月曜日から金曜日まで（年末年始を除く）

地区担当保健師にご相談ください



来所相談

住所：〒183-0022 府中市宮西町1-26-1 東京都府中合同庁舎内



受付時間：9：00-17：00

備考：予約制になりますので、まずは電話にて

地区担当保健師にご相談ください

多摩小平保健所

<https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/tamakodaira//index.html>

分野

こころやからだの悩み / ひきこもり

対象地域

小平市 / 東村山市 / 清瀬市 / 東久留米市 / 西東京市

サポートの内容

○保健師による相談

相談方法は、電話、面接、関係機関との連絡調整、家庭訪問です。メールでの相談は受けておりません。

必要に応じて、専門医による相談やグループワークなどもご紹介しています。

○精神保健や精神疾患に関する講演会

詳細はお問合せください。

ひとことメッセージ

こころの健康（精神保健）相談を行っています。ひとりで悩まずに、まずは、電話で保健師にご相談ください。ご本人、ご家族、関係者からの相談をお受けします。

寄せられた悩み

- ・部屋にこもり、外に出ないのだが、どうしたらいいか。
- ・気分が落ち込む、眠れない、考えがまとまらまいなど気になる症状についてどうしたらいいか。

対象年齢

年齢は規定なし

料金

無料

家族だけの相談・サポート

可能



電話相談

番号：042-450-3111

受付時間：9：00-17：00

備考：月曜日から金曜日まで（年末年始を除く）

地区担当保健師にご相談ください



来所相談

住所：〒187-0002 小平市花小金井1-31-24



受付時間：9：00-17：00

備考：予約制になりますので、まずは電話にて

地区担当保健師にご相談ください

島しょ保健所 大島出張所

<https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/tousyo//oshima/index.html>

分野

こころやからだの悩み

対象地域

島しょ部

サポートの内容

保健師による相談

相談方法は、電話や来所（面接）・訪問などでご相談をお受けしています。

ひとことメッセージ

こころの健康（精神保健）相談を行っています。ひとりで悩まずに、まずは、電話で保健師にご相談ください。ご本人、ご家族、関係者からの相談をお受けします。

寄せられた悩み

・人と会いたくない、気分が落ち込む、眠れない、考えがまとまらまいなど気になる症状についてどうしたらいいか。

対象年齢

年齢は規定なし

料金

無料

家族だけでの相談・サポート

可能

相談してみる 



電話相談

番号：04992-2-1436

受付時間：9：00-17：00

備考：月曜日から金曜日まで（年末年始を除く）

保健師にご相談ください



来所相談

住所：〒100-0101 大島町元町字馬の背275-4



受付時間：9：00-17：00

備考：まずは保健師にご相談ください

島しょ保健所 大島出張所 新島支所

<https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/tousyo//oshima/nijijima.html>

分野

こころやからだの悩み

対象地域

島しょ部

サポートの内容

保健師による相談

相談方法は、電話や来所（面接）・訪問などでご相談をお受けしています。

ひとことメッセージ

こころの健康（精神保健）相談を行っています。ひとりで悩まずに、まずは、電話で保健師にご相談ください。ご本人、ご家族、関係者からの相談をお受けします。

寄せられた悩み

・人と会いたくない、気分が落ち込む、眠れない、考えがまとまらまいなど気になる症状についてどうしたらいいか。

対象年齢

年齢は規定なし

料金

無料

家族だけでの相談・サポート

可能

相談してみる 



電話相談

番号：04992-5-1600

受付時間：9：00-17：00

備考：月曜日から金曜日まで（年末年始を除く）

保健師にご相談ください



来所相談

住所：〒100-0402 新島村本村6-4-24



受付時間：9：00-17：00

備考：まずは保健師にご相談ください

島しょ保健所 大島出張所 神津島支所

<https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/tousyo//oshima/kouzu.html>

分野 ころやからだの悩み

対象地域 島しょ部

サポートの内容

保健師による相談

相談方法は、電話や来所（面接）・訪問などご相談をお受けしています。

ひとことメッセージ

こころの健康（精神保健）相談を行っています。ひとりで悩まずに、まずは、電話で保健師にご相談ください。ご本人、ご家族、関係者からの相談をお受けします。

寄せられた悩み

・人と会いたくない、気分が落ち込む、眠れない、考えがまとまらまいなど気になる症状についてどうしたらいいか。

対象年齢

年齢は規定なし

料金

無料

家族だけでの相談・サポート

可能

相談してみる 



電話相談

番号：04992-8-0880

受付時間：9：00-17：00

備考：月曜日から金曜日まで（年末年始を除く）

保健師にご相談ください



来所相談

住所：〒100-0601 神津島村1088



受付時間：9：00-17：00

備考：まずは保健師にご相談ください

島しょ保健所 三宅出張所

<https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/tousyo//miyake/index.html>

分野

こころやかからの悩み

対象地域

島しょ部

サポートの内容

保健師による相談

相談方法は、電話や来所（面接）・訪問などでご相談をお受けしています。

ひとことメッセージ

こころの健康（精神保健）相談を行っています。ひとりで悩まずに、まずは、電話で保健師にご相談ください。ご本人、ご家族、関係者からの相談をお受けします。

寄せられた悩み

・人と会いたくない、気分が落ち込む、眠れない、考えがまとまらまいなど気になる症状についてどうしたらいいか。

対象年齢

年齢は規定なし

料金

無料

家族だけの相談・サポート

可能

相談してみる 



電話相談

番号：04994-2-0181

受付時間：9：00-17：00

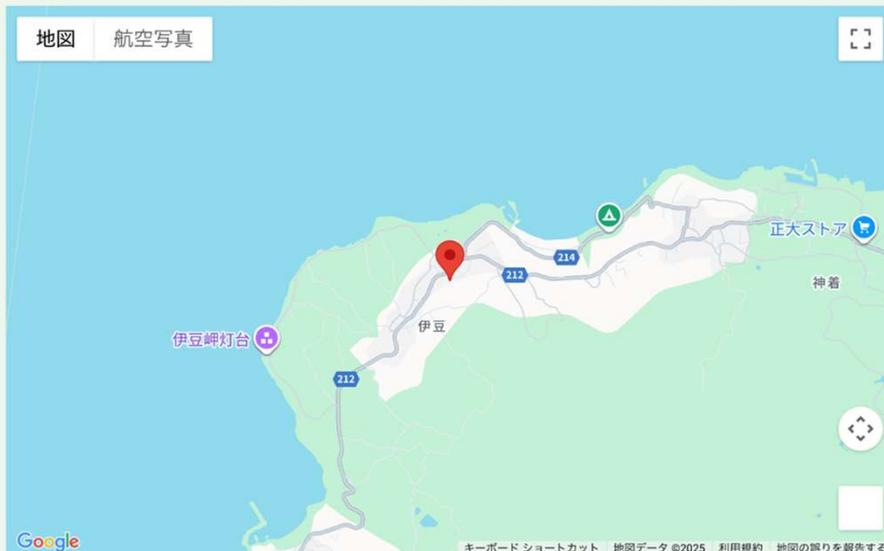
備考：月曜日から金曜日まで（年末年始を除く）

保健師にご相談ください



来所相談

住所：〒100-1102 三宅村伊豆1004



受付時間：9：00-17：00

備考：まずは保健師にご相談ください

島しょ保健所 八丈出張所

<https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/tousyo//hachijou/index.html>

分野

こころやからだの悩み

対象地域

島しょ部

サポートの内容

保健師による相談

相談方法は、電話や来所（面接）・訪問などでご相談をお受けしています。

ひとことメッセージ

こころの健康（精神保健）相談を行っています。ひとりで悩まずに、まずは、電話で保健師にご相談ください。ご本人、ご家族、関係者からの相談をお受けします。

寄せられた悩み

・人と会いたくない、気分が落ち込む、眠れない、考えがまとまらまいなど気になる症状についてどうしたらいいか。

対象年齢

年齢は規定なし

料金

無料

家族だけでの相談・サポート

可能

相談してみる 



電話相談

番号：04996-2-1291

受付時間：9：00-17：00

備考：月曜日から金曜日まで（年末年始を除く）

保健師にご相談ください



来所相談

住所：〒100-1511 八丈町三根1950-2



受付時間：9：00-17：00

備考：まずは保健師にご相談ください

島しょ保健所 小笠原出張所

<https://www.hokeniryu.metro.tokyo.lg.jp/tousyo//ogasawara/index.html>

分野

こころやからだの悩み

対象地域

島しょ部

サポートの内容

保健師による相談

相談方法は、電話や来所（面接）・訪問などでご相談をお受けしています。

ひとことメッセージ

こころの健康（精神保健）相談を行っています。ひとりで悩まずに、まずは、電話で保健師にご相談ください。ご本人、ご家族、関係者からの相談をお受けします。

寄せられた悩み

・人と会いたくない、気分が落ち込む、眠れない、考えがまとまらまいなど気になる症状についてどうしたらいいか。

対象年齢

年齢は規定なし

料金

無料

家族だけでの相談・サポート

可能

相談してみる 



電話相談

番号：04998-2-2951

受付時間：9：00-17：00

備考：月曜日から金曜日まで（年末年始を除く）

保健師にご相談ください



来所相談

住所：〒100-2101 小笠原村父島字清瀬



受付時間：9：00-17：00

備考：まずは保健師にご相談ください

とうきょう自死遺族総合支援窓口

<https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/kenkou/tokyokaigi/torikumi/izokushienmadoguchi.html>

身近な人、大切な人を
亡くされた方へ
～あなたはひとりではありません～



つらいこと、ひとりで抱え込んでいませんか？
困っていることを相談したり、「思い」を話せる場があります。

分野

孤独感や孤立、寂しさ / 家庭・家族・パートナーの悩み / その他

対象地域

東京都全域

サポートの内容

身近な人を自死（自殺）で亡くした方のための「とうきょう自死遺族総合支援窓口」では、相談員がじっくりお話を聴きし、お困りのことがあれば関係機関と連携しながら、どのような対応ができるかご一緒に考えていきます。

寄せられた悩み

こんな時、ひとりで悩まずにお電話ください。

- *あまりに突然で、どうしてよいかわからない…
- *なぜ気付けなかったのか、悔やまれてならない…
- *家族でも受けとめ方が異なり理解し合えない…
- *これからの進路や生活がどうなるのか…

対象年齢

年齢制限なし。

料金

無料

家族だけの相談・サポート

可能



電話相談

番号：03-5357-1536

受付時間：月～金 15：00～19：00

日 13：00～17：00

備考：※祝日は除きます。



メール相談

アドレス：<https://izoku-center.or.jp/tokyo-madoguchi-mail/>

受付時間：相談は24時間いつでも送信できます。

※概ね1週間以内に返信いたします。

※相談は無料です（別途通信料はかかります）。

※相談内容については秘密を厳守します。

備考：リンク先のメール相談フォームからご相談ください。



24時間受付可能なもの

メール相談

東京都自殺相談ダイヤル～こころといのちのほっとライン～

<https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/kokonavi/>

分野

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

東京都全域

サポートの内容

仕事のこと、人間関係、孤独や不安などでつらい気持ちを抱えている方のお話を相談員が伺い、必要に応じて専門の支援機関を紹介します。

電話相談/LINE相談

ひとことメッセージ

「生きるのがつらい、消えてしまいたい…」つらい思いを一人で抱え込まないで、一緒に話をしませんか。

寄せられた悩み

- ・職場に馴染めずうつ病になり、先が見えない。
- ・親の介護を一人でしているが、関係がうまくいかず辛い。
- ・生活が苦しく持病もあり、この先不安で死んでしまいたい。

対象年齢

不問

料金

無料

※通話料または通信料をご負担ください。

※0570で始まるナビダイヤルは、携帯電話の無料通話やかけ放題プラン等の対象外です。

家族向けサポートの概要・料金

家族からの相談OK

その他

【LINE相談】

受付時間：15時～22時半

アカウント名：相談ほっとLINE@東京

相談してみる 



LINE相談

アカウント：相談ほっとLINE@東京

受付時間：午後3時～午後10時30分

備考：年中無休。「生きるのがつらいと感じたら…」からご相談ください。



電話相談

番号：0570-087478

受付時間：正午～午前5時30分

東京都夜間こころの電話相談

https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/shougai/sodan/kokoro_tel.html

分野

こころやからだの悩み

対象地域

東京都全域

サポートの内容

精神的な問題で困った時や、よく眠れない、やる気がでない、死にたくなるなどつらい時は気軽にご利用ください。

ひとことメッセージ

東京都では、夜間こころの電話相談を実施しています。

精神的な問題で困った時や、よく眠れない、やる気がでない、死にたくなるなどつらい時は気軽にご利用ください。

対象年齢

全年齢

料金

無料

(ただし、ご利用に伴う電話代、通信費等は相談者のご負担となります。)

家族だけでの相談・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

相談してみる 



電話相談

番号：03-5155-5028

受付時間：毎日午後5時から午後10時

備考：受付は午後9時30分まで



来所相談

住所：電話による相談のみ対応いたします。

東京都立小児総合医療センター こころの電話相談室

<https://www.tmhp.jp/shouni/>

分野

こころやからだの悩み / 学校・学業の悩み / その他

対象地域

東京都全域

サポートの内容

相談を匿名で受けています。電話相談のみでの対応になります。

ひとことメッセージ

子ども・家族・関係者を対象に、3歳から18歳までの子どもの精神的な問題や行動・情緒面に関する相談を受けています。

寄せられた悩み

- ・受診を迷っている
- ・無気力になり、学校の成績が下がった
- ・暴力や反抗が激しい
- ・友達関係がうまくいかない
- ・落ち着きがない
- ・学校に行きたがらない
- ・こだわりが強い
- ・気になる癖がある
- ・手洗いなど度を超えて潔癖である

対象年齢

3歳～18歳

料金

無料（通話料は相談者の負担になります。）

家族だけでの相談・サポート

可能

家族向けサポートの概要・料金

ご家族や関係者からの電話相談可

相談してみる 



電話相談

番号：042-312-8119

受付時間：午前9時～12時

備考：月曜日～金曜日 *土・日・祝日・年末年始を除く

都立松沢病院



分野 こころやからだの悩み

対象地域 東京都全域

サポートの内容

当院では13歳から22歳くらいの方を対象に、ゲーム症や昼夜逆転、不登校、ひきこもり、うつ、不安、摂食障害、発達障害など、思春期の若者にしばしばみられる心の不調を中心に、適切に対応できるよう診療・多職種チームによる支援体制を整えています。精神科医療の導入時期に、良質な体験としての診療・支援が受けられるよう、対応や環境にも配慮しています。

ひとことメッセージ

お悩みを共有して、これからどうしたらよいか、一緒に考えて対応していきましょう。あなたの不調は病気の症状なのかもしれません。ぜひ早めに相談に来てください。そして、疲れたところとからだを休めて、深呼吸すれば、世界や自分自身がちょっと違って見えてきます。

家族だけの相談・サポート

可能

相談してみる 



電話相談

番号：03-3303-7211

受付時間：(月～金)9:00-17:00

東京しごとセンター ヤングコーナー

<https://www.tokyoshigoto.jp/>



分野 仕事・職場の悩み / その他

対象地域 東京都全域

サポートの内容

- ・個別カウンセリング：経験豊富な就職支援アドバイザーが、個々の状況に応じて、きめ細かなアドバイスを行います。面接練習、応募書類の添削も対応。担当制なので安心です。
- ・各種セミナー：就職活動のノウハウの基礎から応用、その時々ニーズに合わせたテーマで、週3～4回、セミナーを実施しています。
- ・企業とのマッチング：合同企業説明会や、合同就職面接会、企業と出合える機会も多くご用意しています。

ひとことメッセージ

自分に合う仕事が見つからない、就職したい会社が見つからない、就活の仕方がわからない、etc. そんな若者を対象に、カウンセリングやセミナーの実施、ハローワーク飯田橋U-35での職業紹介など、就活を全面的にサポートしているのが「ヤングコーナー」です。ひとりで就活をしていて不安になったり悩んだり、壁にぶつかったりした時、皆さんの"力"になれるようお手伝いします。

みんなの声

どの仕事を見ても「できない」「働くのが怖い」と思い、なかなか動けませんでした。

でも、アドバイザーと自己分析を進め、自分のやりたいことやできること、苦手なことがわかったところ、「できそう」「働いてみたい」という気持ちになりました。

そして、参加した職場実習でそれまで知らなかった面白い仕事があることを知り、納得できる会社に就職できました。

寄せられた悩み

- ・就職活動、転職活動、何から始めたら良いのか分からない。
- ・応募書類をブラッシュアップしたい。面接練習をしたい。

上記は一例です。就職に関する、様々なお悩みを持つ方がいらっやっています。お気軽にご来所ください。

対象年齢

29歳以下（一部サービスは34歳以下※）

※30歳以上34歳以下の方については、原則として「ミドルコーナー」のサービスをご利用いただくこととなりますが、「ヤングコーナー」の一部サービスも併せてご利用いただけます。

料金

無料

※ただし、ご利用に伴う電話代、通信費、交通費、一部サービスのテキスト代などはご利用者のご負担となります。

家族向けサポートの概要・料金

ご家族のみ（支援対象のご本人が不在）のご相談は承っておりません。その他支援につきましては、年に数回の実施にはなりますが、若年者の保護者に向けたセミナーがあります。

その他

外国語対応できる体制はございませんので、あらかじめご了承ください。



電話相談

番号：03-3511-4510

受付時間：平日：10-19時、土曜：10-16時

備考：相談時間：1回15分間



メール相談

アドレス：若者しごとホットラインメール版：以下フォームからhttps://www.tokyoshigoto.jp/young/career_counseling/hotline/

受付時間：常時 ※回答は、メール受付日の翌日から2営業日以内となります。

備考：相談回数：週3回まで



来所相談

住所：〒102-0072 千代田区飯田橋三丁目10番3号 東京しごとセンター3階「ヤングコーナー」



受付時間：9-19時の毎時00分スタート ※開庁時間は9-20時です。

備考：相談時間：1回45分間程度

東京しごとセンター多摩

<https://www.tokyoshigoto.jp/tama/>



分野 仕事・職場の悩み / その他

対象地域 東京都全域

サポートの内容

- ・個別カウンセリング：経験豊富な就職支援アドバイザーが、個々の状況に応じて、きめ細かなアドバイスを行います。面接練習、応募書類の添削も対応。担当制なので安心です。
- ・各種セミナー：就職活動のノウハウの基礎から応用について月2回程度実施の他、全年齢層を対象にした様々なテーマのセミナーやグループワーク等を実施しています。
- ・企業とのマッチング：合同企業説明会や、合同就職面接会、企業との交流会等、企業と直接出会える機会を多くご用意しています。
- ・正社員を目指すプログラム：5日間のセミナー・グループワーク、ジョブリーダー（就職支援のアドバイザー）の伴走型支援を実施しています。企業内実習のある企業実習コースと早期就職を目指す早期マッチングコースがあります。

家族向けサポートの概要・料金

ご家族のみ（支援対象のご本人が不在）のご相談は承っておりません。その他支援につきましては、年に数回の実施にはなりますが、若年者の保護者に向けたセミナーがあります。

その他

外国語対応できる体制はありませんので、あらかじめご了承ください。

セミナーの実施、企業情報の提供など、就活を全面的にサポートするとともに、他の年齢層についても就職活動を支援しているのが「東京しごとセンター多摩」です。ひとりで就活をしていて不安になったり悩んだり、壁にぶつかったりした時、皆さんの"力"になれるようお手伝いします。

みんなの声

- ・自分の置かれている状況をよく理解して、自分を思ってくれていると強く感じました。（カウンセリング）
- ・いつも親身になって話を聞いてくださり、面接練習の際には的確なアドバイスをしてくださったので、自信を持って面接に臨むことができ、就職できました。（カウンセリング）
- ・しばらく就職活動をせず家にいる生活をしていましたが、セミナー受講により、自分を振り返る時間を持つことができ、就職活動に取り組む気持ちになりました。面接前には、ブランク期間の説明をどうしたらよいか相談にのってもらい、無事就職が決定しました。（正規雇用化プログラム：就職チャレンジ多摩）

寄せられた悩み

- ・就職活動、転職活動、何から始めたらよいか分からない。
- ・応募書類の添削、面接練習
- ・企業、業界研究

上記は一例です。就職に関する、様々なお悩みを持つ方がいらっやっています。お気軽にご来所ください。

対象年齢

若者を含めすべての年齢層の方にご利用いただけます。

料金

無料

※ただし、ご利用に伴う通話料、通信費、交通費などご利用者のご負担となります。

オンライン相談

URL : <https://shigotamaonline.com/consult/>

受付時間：平日11時、13時、14時、15時の1日4枠の時間帯で、入力日から3営業日以降第3希望まで入力していただきます、入力されたメールアドレスに確認のご連絡をいたします。

備考：詳細を上記ホームページでご確認の上、不明な点は電話（042-521-6761）でお問合せください。

来所相談

住所：〒190-0023 東京都立川市柴崎町三丁目9番2号 立川駅南口東京都・立川市合同施設3階



受付時間：平日9:00~20:00 土日9:00~17:00

備考：日曜/祝日/年末年始（12/29~1/3）休業

東京わかものハローワーク

<https://site.mhlw.go.jp/tokyo-hellowork/kyushokusha/115186/wakaharo.html>

分野

仕事・職場の悩み

対象地域

東京都全域

サポートの内容

正社員雇用を希望する若者を対象に、職業相談・職業紹介のほか、各種セミナーを行っています。

ひとことメッセージ

「何から始めたらいいんだろう」「就職活動がうまくいかない」など、一人で悩むよりも、わかハロで相談してみませんか？専門スタッフが皆さんと一緒に考え、「プロ」の視点でアドバイスをいたします。

みなさん一人ひとりにあった就活メニューで希望就職に向けきめ細やかにサポートしますので、ぜひ「わかものハローワーク」にお越しください。

寄せられた悩み

- ・初めての就職活動のため何から始めてよいかわからない。
- ・学校卒業後アルバイトの経験しかなく資格も経験もないため就職活動に行き詰っている。

対象年齢

「正社員」での就職を目指す概ね35歳未満の若年者

(大学等を中退した方、既卒の方、在職中の方も利用できます。)

相談してみる 



電話相談

番号: 03-3409-0328

受付時間: 平日10時~18時(土日祝休み)



来所相談

住所: 〒150-0002 渋谷区渋谷2-15-1 渋谷クロスタワー8階(渋谷駅から徒歩3分)



受付時間: 平日10時~18時(土日祝休み)

新宿わかものハローワーク

<https://site.mhlw.go.jp/tokyo-hellowork/kyushokusha/115186/102437.html>

分野

仕事・職場の悩み

対象地域

東京都全域

サポートの内容

正社員雇用を希望する若者を対象に、職業相談・職業紹介のほか、各種セミナーを行っています。

ひとことメッセージ

「何から始めたらいいんだろう」「就職活動がうまくいかない」など、一人で悩むよりも、わかハロで相談してみませんか？専門スタッフが皆さんと一緒に考え、「プロ」の視点でアドバイスをいたします。

みなさん一人ひとりにあった就活メニューで希望就職に向けきめ細やかにサポートしますので、ぜひ「わかものハローワーク」にお越しください。

寄せられた悩み

- ・初めての就職活動のため何から始めてよいかわからない。
- ・学校卒業後アルバイトの経験しかなく資格も経験もいため就職活動に行き詰っている。

対象年齢

「正社員」での就職を目指す概ね35歳未満の若年者
(大学等を中退した方、既卒の方、在職中の方も利用できます。)

料金

無料

相談してみる 



電話相談

番号:03-5909-8609

受付時間:平日10時~18時(土日祝休み)



来所相談

住所:〒160-0023 新宿区西新宿1-7-1 松岡セントラルビル9階(新宿駅から徒歩3分)



受付時間:平日10時~18時(土日祝休み)

日暮里わかものハローワーク

https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-hellowork/kyushokusha/115186/nippori_wakaharo.html

分野 仕事・職場の悩み

対象地域 東京都全域

サポートの内容

正社員雇用を希望する若者を対象に、職業相談・職業紹介のほか、各種セミナーを行っています。

ひとことメッセージ

「何から始めたらいいんだろう」「就職活動がうまくいかない」など、一人で悩むよりも、わかハロで相談してみませんか？専門スタッフが皆さんと一緒に考え、「プロ」の視点でアドバイスをいたします。

みなさん一人ひとりにあった就活メニューで希望就職に向けきめ細やかにサポートしますので、ぜひ「わかものハローワーク」にお越しください。

寄せられた悩み

- ・初めての就職活動のため何から始めてよいかわからない。
- ・学校卒業後アルバイトの経験が少なく資格も経験もないため就職活動に行き詰っている。

対象年齢

「正社員」での就職を目指す概ね35歳未満の若年者
(大学等を出退した方、既卒の方、在職中の方も利用できます。)

料金

無料

相談してみる



電話相談

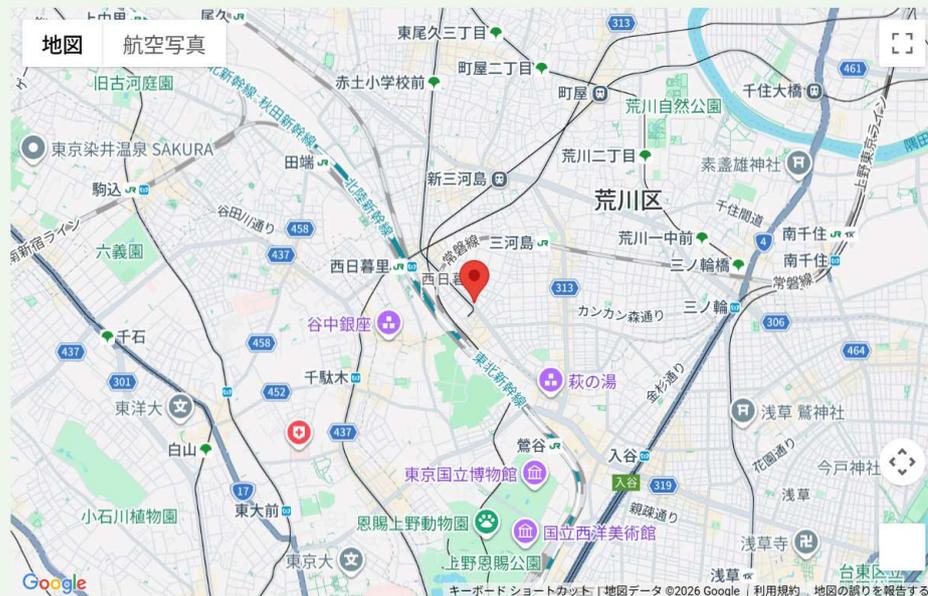
番号:03-5850-8609

受付時間:平日10時~18時(土日祝休み)



来所相談

住所:〒116-0013 荒川区西日暮里2-29-3 日清ビル7階(日暮里駅から徒歩3分)



受付時間:平日10時~18時(土日祝休み)

あだち若者サポートステーション

<https://www.ayss.jp/>

分野

仕事・職場の悩み

対象地域

東京都全域

サポートの内容

- ◆スタッフ相談◆ご希望に応じた利用方法、就活の進め方について一緒に考え、サポートします。一緒に求人を見たりすることも。
- ◆キャリアコンサルティング◆キャリアコンサルタントによる、履歴書添削をはじめ、将来についての展望など、働くための具体的なアドバイスをします。
- ◆セミナー◆就活に必要な知識はもちろん、コミュニケーションが苦手な方向けのスキルアップセミナーなど、毎月様々なセミナーを実施しています。

ひとことメッセージ

働きたいと思っても、なかなか次の一歩が踏み出せない、15歳から49歳までのみなさんをサポートしています。
就活の基礎知識やコミュニケーションなど各種セミナー、職場体験、適性検査など、ご希望のメニューに参加できます。

寄せられた悩み

- ・ブランクがあって就職できるか不安
- ・どんな仕事に向いているのか分からない
- ・就職活動がなかなかうまくいかない
- ・面接の練習をしたい

対象年齢

15～49歳

料金

無料(※職場見学・体験先への交通費、飲料などは自己負担願います。)

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

相談は家族のみでも可能です

登録・支援はご本人様対象です

相談してみる 



電話相談

番号:03-6806-1401

受付時間:火～土(日、月、祝、年末年始は休館)10:00～18:00

備考:コロナ禍密を避ける為、今年度は火～土開所。2021年4月からは未定。



来所相談

住所:〒120-0034 足立区千住3-6-12 ツオード千住壱番館402



受付時間:10:00～18:00

備考:コロナ感染予防のため、入り口での消毒・検温、マスク着用をお願いしています。

たちかわ若者サポートステーション

<https://www.sodateage.net/yss/tachikawa/>



分野 仕事・職場の悩み

対象地域 東京都全域

サポートの内容

面談にて就職に対する不安な事、困っている事について相談できます。また、就職活動として適職検討、履歴書・職務経歴書作成、面接練習を行えます。

講座ではコミュニケーションや社会人マナー、PCスキルなど社会に出てから必要なスキルを学べます。

ひとことメッセージ

就職活動をこれから始めよう、または始めたいけど何から手をつけていいかわからないと悩まれていますか？そんな時はたちかわ若者サポートステーションへ！多くの方がそれぞれの一步を踏み出すきっかけを掴んでいます。お気軽にお電話にてご予約ください。

毎月3回開催している説明会もホームページよりお申込みできます。

みんなの声

短大卒業後、3年間ほど、家からほとんど出ない毎日を送る。「履歴書のブランク」が気がかりで、相談のためたちかわ若者サポートステーションへ来所。通所して半年が経ち、来月からはアルバイトする予定。

寄せられた悩み

- ・そもそも就職活動の仕方がわからない
- ・空白期間、転職理由など面接で答えにくいものがある
- ・働き続けられるかが不安

対象年齢

15歳から49歳

料金

無料

※ただし、ご利用に伴う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

3回まで可

無料

その他

すべて予約制となりますので、お電話またはホームページからお問い合わせください。説明会や初回面談のご案内を差し上げます。

相談してみる 



電話相談

番号:042-529-3378

受付時間:10:00~17:00

備考:水・日・祝日休み



メール相談

アドレス:—

受付時間:24時間受付

備考:ホームページのお問い合わせフォームからお申込みください。



来所相談

住所:〒190-0011 立川市高松町2-9-22 生活館ビル3階



受付時間:10:00~17:00

備考:来所していただく前にご予約のご連絡をお願いします。

むさしの地域若者サポートステーション

<https://www.npobunka-musashinoss.net/>

分野

仕事・職場の悩み

対象地域

東京都全域

サポートの内容

働くことに悩みを抱えている若者に対し、キャリアコンサルタントをはじめとする様々な専門家と個別相談をし、解決策を検討していきます。そして就労支援プログラム(集中訓練プログラム、仕事体験グループワーク、アサーションプログラム、職場見学・体験、パソコン講座、ビジネスマナー講座など)を通して自立、就労に必要な力を身につけます。また就職活動に必要な情報提供を行い、就職後は職場定着やステップアップ支援も積極的に行っていきます。

ひとことメッセージ

今までいろいろあって就活に踏み出せない等の悩みを抱えたあなたを全力でサポートします。今の思いを話に来てください。全ての問題解決はそこから始まります。しっかり話合ってあなたにピッタリな就労支援プログラムを作成し、地域の支援機関や民間団体と連携をとり、総合的にサポートいたします。「働き出す力」から「職場定着するまで」を全面的に支援いたします。

寄せられた悩み

- ・プランクがあって就職できるか不安
- ・どんな仕事に向いているのかわからない
- ・就職活動がなかなかうまくいかない
- ・人間関係で仕事が長続きしない
- ・面接の受け方がわからない

対象年齢

15歳から49歳(若年無業者:無就労、家事も通学もしていない若者)

料金

無料

家族だけでの相談・サポート

可能

家族向けサポートの概要・料金

相談は家族のみでも可

登録、支援は本人を対象とする

しんじゅく若者サポートステーション

<http://syss.roukyou.gr.jp/>

分野

仕事・職場の悩み

対象地域

東京都全域

サポートの内容

働くことに悩みを抱えている若者に対し、キャリアコンサルタントをはじめとする様々な専門家と個別相談をし、解決策を検討していきます。そして就労支援プログラム(コミュニケーション講座、職場見学・体験、適職診断、パソコン講座、ビジネスマナー講座など)を通して自立、就労に必要な力を身につけます。また就職活動に必要な情報提供を行い、就職後は職場定着やステップアップ支援も積極的に行っていきます。

ひとことメッセージ

働いたことが一度もない。働いてもすぐ辞めてしまう。自分の適職がわからない…。しんじゅく若者サポートステーションは、そんなあなたの「はじめの一歩」を応援します。

「何をしたらいいのかわからない」「人間関係が苦手」「ひとつの仕事が長続きしない」「仕事を辞めてから長い時間が過ぎてしまった」そんな悩みを、どうか一人で抱え込まないでください。しんじゅくサポステでは、個別相談を中心にセミナーや仕事体験など、あなたに合った支援を行っていきます。あなたの一歩を一緒に考えてみませんか？

寄せられた悩み

- ・ひきこもり期間が長くて何から始めればよいかかわからない。
- ・一般企業で働ける自信がない。どう求職活動したらよいかかわからない。
- ・見学や体験を通して、自分にできる仕事を探したい。
- ・働きたくないが、働かないといけなからどうにかして欲しい
- ・休職していたため、体力面や対人面に不安がある。報連相が得意じゃない。

対象年齢

学校を卒業・中退、あるいは離職後、無業状態にあり、15歳から49歳の方及びその保護者

料金

無料(交通費は自己負担)

※プログラムの内容によっては参加費がかかる場合があります。

家族だけでの相談・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

相談してみる 



電話相談

番号:03-6380-2288

受付時間:月～金曜日 10:00～18:00 第1・第3土曜日 13:00～17:00



メール相談

アドレス:syss@roukyou.gr.jp

受付時間:24時間受付



来所相談

住所:〒169-0051 東京都新宿区西早稲田2-4-7 東京DEW2階



受付時間:月～金曜日 10:00～18:00 第1・第3土曜日 13:00～17:00

せたがや若者サポートステーション

<https://www.setagaya-saposute.com/>



分野

仕事・職場の悩み

対象地域

東京都全域

サポートの内容

働くことに悩みを抱えている若者に対し、キャリアコンサルタントをはじめとする様々な専門家と個別相談をし、解決策を検討していきます。そして就労支援プログラム(コミュニケーション講座、職場見学・体験、適職診断、パソコン講座、ビジネスマナー講座など)を通して自立、就労に必要な力を身につけます。また就職活動に必要な情報提供を行い、就職後は職場定着やステップアップ支援も積極的に行っていきます。

ひとことメッセージ

今までいろいろあって就活に踏み出せない等の悩みを抱えたあなたを全力でサポートします。今の思いを話しに来てください。全ての問題解決はそこから始まります。しっかり話し合っあなたにピッタリな就労支援プログラムを作成し、地域の支援機関や民間団体と連携をとり、総合的にサポートいたします。「働き出す力」から「職場定着するまで」を全面的に支援いたします。

みんなの声

- ・就職することが怖かったのですが、今までの悩みや今ある悩みも全て聞いてくださり、私の安心できる場所のひとつになりました。
- ・色々セミナーに参加して、様々な経験をひとつひとつ積むことが出来ました。
- ・サポステでの支援を受けて、おかげさまで一人では辿り着けなかった就活に結び付きました。

寄せられた悩み

- ・ブランクがあって就職できるか不安
- ・どんな仕事に向いているのかわからない
- ・就職活動がなかなかうまくいかない
- ・人間関係で仕事が長続きしない
- ・面接の受け方がわからない

対象年齢

15歳～49歳(若年無業者:無就労、家事も通学もしていない若者)

料金

原則無料

※ただし、ご利用に伴う通信費、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

相談は家族のみでも可

登録、支援は本人を対象とする

相談してみる 



電話相談

番号:03-5779-8222

受付時間:10:00~18:00

備考:火~土曜日(日・月・祝日・年末年始は休館)



来所相談

住所:〒154-0004 東京都世田谷区太子堂2丁目16-7 世田谷区役所三軒茶屋分庁舎5階



受付時間:10:00~18:00

備考:完全予約制(日、月、祝日、年末年始は休み)



訪問相談

受付時間:10:00~18:00

いたばし若者サポートステーション

<https://www.iyss.jp/>



分野 仕事・職場の悩み

対象地域 東京都全域

サポートの内容

在住エリア問わず、働くことに悩みを抱えている方に対し、就労支援員との個別相談にてオーダーメイドの支援計画を立てながら進めていきます。又、状況に応じて各種プログラム(キャリアコンサルティング、臨床心理士による心相談、コミュニケーション講座、職場体験、適職診断、パソコン講座、ビジネスマナー講座など)を活用しながら就労/自立に必要なスキルや働く自信をつけていきます。就職後は職場定着やステップアップ支援も行っています。活用の様子をHPやXにアップしておりますので、ご参照ください。

ひとことメッセージ

初回のご相談では、悩みを抱えたあなたの気持ちに寄り添いながら、困りごとやご希望をヒアリング。サポステの支援内容についてご案内いたします。利用登録後は「働き出す力」から「職場定着するまで」の一貫したサポートを行います。場合によって、地域の支援機関や民間団体と連携活用など総合的なサポートも行います。まずは、お気軽にお問合せください。

みんなの声

- セミナーはコミュニケーションやメンタルヘルスを主に受講しました。担当者さんと面談や臨床心理士の先生のこころ相談が出来て心強かったです。また、ハローワークの利用方法、履歴書の書き方、面接の受け答えについても、たくさん相談出来て心強かったです。
- キャリアカウンセリングで自分の課題点に気づいた。面接練習や履歴書の作成などの協力を得て希望の職種に就く事ができた。

寄せられた悩み

- ・ブランクがあって就職できるか不安
- ・どんな仕事に向いているのかわからない
- ・就職活動がなかなかうまくいかない
- ・人間関係で仕事が長続きしない
- ・コミュニケーションに苦手意識がある

対象年齢

15歳～49歳(若年無業者:就労・就学していない方、退職・退学予定の方)※詳細はお問合せください

料金

原則無料

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

相談は家族のみでも可(保護者相談は初回無料)

登録、支援は本人を対象とする

相談してみる 



電話相談

番号:03-6915-5731

受付時間:10:00~17:30

備考:火~土曜日(日・月・祝日・年末年始は休館)



来所相談

住所:〒173-0004 板橋区板橋3-6-17 SKT板橋ビル2階



受付時間:まずは、電話、HPから相談日をご予約ください。予約不要の説明会も定期開催しています。

備考:完全予約制(日・月・祝日・年末年始は休館)

ねりま若者サポートステーション

<https://kyodonet-nerima.net/>



分野

仕事・職場の悩み / ひきこもり / 学校・学業の悩み / その他

対象地域

東京都全域

サポートの内容

働くことに悩みを抱える若者に対し、キャリアコンサルタントなどによる就労相談、コミュニケーションプログラムなどによるステップアップ、協力企業での就労体験などにより、就労に向けた支援をおこなっています。
来所相談 / 就労準備セミナー・プログラム / 就労体験 / 職場定着支援

ひとことメッセージ

進路や就職について考えることは、とても大切な事です。長い人生、時には学校や職場といった社会的な所属をなくすこともあります。そんな時、一人で悩まずに、ねりま若者サポートステーションへお越しください。「働くための一歩が踏み出せない」「仕事をすぐに辞めてしまう、続かない、自信を失っている」「自分らしい働き方を見つけたい」といった就労や進路決定にお悩みでしたら、ぜひ一度ご相談にいらしてください。自分らしい働き方、生き方を一緒に考えていきましょう。

寄せられた悩み

- ・ブランクがあり、就職活動に自信が持てない
- ・仕事が続かない
- ・働く自信が持てず、就職活動をするのが怖い
- ・就職活動をどのようにしていいかわからない
- ・自分に合う仕事がわからない
- ・自立したい

対象年齢

15歳～49歳までの若者およびそのご家族

料金

無料

※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になります。

家族だけでの相談・サポート

可能

相談してみる 



電話相談

番号:03-5848-8341

受付時間:10時~17時(木・日・祝日・年末年始を除く)



メール相談

アドレス:nerimayss@npobunka.net

受付時間:24時間受付

備考:返信までに1~2営業日いただくことがあります。



来所相談

住所:〒179-0074 練馬区春日町4-16-9 春日町青少年館3階



受付時間:10時~17時(木・日・祝日・年末年始を除く)

備考:予約制

面談予約はホームページもしくはお電話でお願いします。

ちょうふ若者サポートステーション

<https://public.sodateage.net/yss/chofu/>

分野

仕事・職場の悩み

対象地域

東京都全域

サポートの内容

働くことに悩みを抱えている若者に対し、キャリアコンサルタントをはじめとする様々な専門家と個別相談をし、解決策を検討していきます。そして就労支援プログラム(コミュニケーション講座、職場見学・体験、適職診断、パソコン講座、ビジネスマナー講座など)を通して自立、就労に必要な力を身につけます。また就職活動に必要な情報提供を行い、就職後は職場定着やステップアップ支援も積極的に行っていきます。

ひとことメッセージ

今までいろいろあって就活に踏み出せない等の悩みを抱えたあなたを全力でサポートします。今の思いを話に来てください。全ての問題解決はそこから始まります。しっかり話合ってあなたにピッタリな就労支援プログラムを作成し、地域の支援機関や民間団体と連携をとり、総合的にサポートいたします。「働き出す力」から「職場定着するまで」を全面的に支援いたします。

寄せられた悩み

- ・ブランクがあって就職できるか不安
- ・どんな仕事に向いているのかわからない
- ・就職活動がなかなかうまくいかない
- ・人間関係で仕事が長続きしない
- ・面接の受け方がわからない

対象年齢

15歳～49歳(若年無業者:無就労、家事も通学もしていない若者)

料金

原則無料

家族だけでの相談・サポート

可能

家族向けサポートの概要・料金

相談は家族のみでも可

登録、支援は本人を対象とする

相談してみる 



オンライン相談

URL: https://public.sodateage.net/yss/chofu/ol_reserve/

備考: <https://public.sodateage.net/yss/chofu/visitor/>



来所相談

住所: 〒182-0022 調布市国領町2-5-15 コクティ-2階 調布市市民プラザあくろす多目的室



受付時間: オープン 10:00~18:00(受付は17時まで)

備考: 休館日 水・日・祝日(年末年始のほか、施設休館日)

<https://public.sodateage.net/yss/chofu/access/>

多摩若者サポートステーション

<https://www.tamayss.jp/>

分野

仕事・職場の悩み

対象地域

東京都全域

サポートの内容

働くことに悩みを抱えている若者に対し、キャリアコンサルタントをはじめとする様々な専門家と個別相談をし、解決策を検討していきます。そして就労支援プログラム(コミュニケーション講座、職場見学・体験、適職診断、パソコン講座、ビジネスマナー講座など)を通して自立、就労に必要な力を身につけます。また就職活動に必要な情報提供を行い、就職後は職場定着やステップアップ支援も積極的に行っていきます。

※若年無業者等集中訓練プログラム

就労を目指す若者のトレーニングの一環として、6ヶ月間の合宿プログラムも提供しています。

ひとことメッセージ

今までいろいろあって就活に踏み出せない等の悩みを抱えた今までいろいろあって就活に踏み出せない等の悩みを抱えたあなたを全力でサポートします。今の思いを話に来てください。全ての問題解決はそこから始まります。しっかり話合っあなたにピッタリな就労支援プログラムを作成し、地域の支援機関や民間団体と連携をとり、総合的にサポートいたします。「働き出す力」から「職場定着するまで」を全面的に支援いたします。

寄せられた悩み

- ・ブランクがあって就職できるか不安
- ・どんな仕事に向いているのかわからない
- ・就職活動がなかなかうまくいかない
- ・人間関係で仕事が長続きしない
- ・面接の受け方がわからない

対象年齢

15歳～49歳

料金

無料

※若年無業者等集中訓練プログラムは自己負担金60,000/月あり

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

相談は家族のみでも可(無料)

登録、支援は本人を対象とする

相談してみる 



電話相談

番号:042-513-0577

受付時間:10:00~18:00

備考:火曜日~土曜日(日・月・祝日・年末年始はお休み)



メール相談

アドレス:「個別相談 初回申込」メールフォーム

受付時間:10:00~18:00

備考:火曜日~土曜日(日・月・祝日・年末年始はお休み)

ホームページ(<https://www.tamayss.jp/>)記載の「個別相談 初回申込」のメールフォームから必要事項をご記入の上、お問い合わせください。



来所相談

住所:〒197-0023 東京都福生市志茂183-2 NPO法人青少年援助センター第3 2F



受付時間:10:00~18:00

備考:火曜日~土曜日(日・月・祝日・年末年始はお休み)

多摩若者サポートステーション（八王子サテライト）

<https://hachioji-sapo.jimdofree.com/>

分野

仕事・職場の悩み

対象地域

東京都全域

サポートの内容

働くことに悩みを抱えている若者に対し、キャリアコンサルタントをはじめとする様々な専門家と個別相談をし、解決策を検討していきます。そして就労支援プログラム(コミュニケーション講座、職場見学・体験、適職診断、パソコン講座、ビジネスマナー講座など)を通して自立、就労に必要な力を身につけます。また就職活動に必要な情報提供を行い、就職後は職場定着やステップアップ支援も積極的に行っていきます。

ひとことメッセージ

今までいろいろあって就活に踏み出せない等の悩みを抱えたあなたを全力でサポートします。今の思いを話に来てください。全ての問題解決はそこから始まります。しっかり話合っあなたにピッタリな就労支援プログラムを作成し、地域の支援機関や民間団体と連携をとり、総合的にサポートいたします。「働き出す力」から「職場定着するまで」を全面的に支援いたします。

寄せられた悩み

- ・ブランクがあって就職できるか不安
- ・どんな仕事に向いているのかわからない
- ・就職活動がなかなかうまくいかない
- ・人間関係で仕事が長続きしない
- ・面接の受け方がわからない

対象年齢

15歳～49歳(若年無業者:無就労、家事も通学もしていない若者)

料金

原則無料

家族だけでの相談・サポート

可能

家族向けサポートの概要・料金

相談は家族のみでも可(無料)

登録、支援は本人を対象とする

相談してみる 



来所相談

住所: 〒192-0082 八王子市東町3-10 山善ビル3・4階



受付時間: 10:00～18:00

備考: 火曜日～土曜日(日・月・祝日・年末年始はお休み)

ホームページ(<https://hachioji-sapo.jimdofree.com/>)記載の「初回相談のWEB予約」のメールフォームから必要事項をご記入の上、お問い合わせください。

東京都立城南職業能力開発センター

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

分野

仕事・職場の悩み

対象地域

東京都全域

サポートの内容

U-30建築塗装科は、就業困難な若年者を対象に技能や技術の習得と社会適応力の付与に重点を置いた科目です。ジョブセレクト科は、主に職業経験のない方など、就職経験の浅い若年者を対象にした訓練です。障害者職業訓練は軽度の知的障害者に特化した科目、個別的な対応や短期の訓練を要する方向けの科目を実施しています。

ひとことメッセージ

新たに職業に就かれる方、求職中の方等を対象に、就職に向けて、職業に必要な知識・技能を習得していただくための東京都が実施している施設です。

寄せられた悩み

- ・大学を卒業したが、どのような職に就いてよいかわからない。
- ・人と話すのが苦手で意思表示が上手にできないため就職できない。
- ・一度働いたが精神疾患となり休職中である。回復し始めたので別の職種で働きたい。
- ・知的及び発達障害の子供がいるが、就労させたい。

対象年齢

U-30建築塗装科、ジョブセレクト科は、入校日現在で30歳未満の方が対象です。障害者職業訓練は、年齢制限がありません。

料金

授業料無料

ただし、科目によって必要となる教科書、作業服、見学等の交通費、職業訓練総合保険(任意)等は生徒の自己負担となります。
なお、U-30建築塗装科および障害者訓練以外の1年以上の訓練科目については有料(年額118,800円)となります。

家族だけでの相談・サポート

可能

家族向けサポートの概要・料金

入校相談含め、家族からの相談に応じます。

相談してみる 



電話相談

番号:03-3472-3411

受付時間:9:00~17:00



メール相談

アドレス:S0200305@section.metro.tokyo.jp

受付時間:9:00~17:00



来所相談

住所:〒140-0002 品川区東品川3-31-16



受付時間:9:00~17:00

東京都立城東職業能力開発センター

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

分野

仕事・職場の悩み

対象地域

東京都全域

サポートの内容

U-30トータルペイント科は、就業困難な若年者を対象に技能や技術の習得と社会適応力の付与に重点を置いた科目です。ジョブセレクト科は、主に職業経験のない方など、就職経験の浅い若年者を対象にした訓練です。障害者職業訓練は軽度の知的障害者に特化した科目、個別的な対応や短期の訓練を要する方向けの科目を実施しています。

ひとことメッセージ

新たに職業に就かれる方、求職中の方等を対象に、就職に向けて、職業に必要な知識・技能を習得していただくための東京都が実施している施設です。

寄せられた悩み

- ・大学を卒業したが、どのような職に就いてよいかわからない。
- ・人と話すのが苦手で意思表示が上手にできないため就職できない。
- ・一度働いたが精神疾患となり休職中である。回復し始めたので別の職種で働きたい。
- ・知的及び発達障害の子供がいるが、就労させたい。

対象年齢

U-30トータルペイント科、エンジニア基礎養成科は、入校日現在で30歳未満の方が対象です。障害者職業訓練は、年齢制限がありません。

料金

授業料無料

ただし、科目によって必要となる教科書、作業服、見学等の交通費、職業訓練総合保険(任意)等は生徒の自己負担となります。なお、U-30トータルペイント科および障害者訓練以外の1年以上の訓練科目については有料(年額118,800円)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

入校相談含め、家族からの相談に応じます。

相談してみる 



電話相談

番号:03-3605-6140

受付時間:9:00~17:00



メール相談

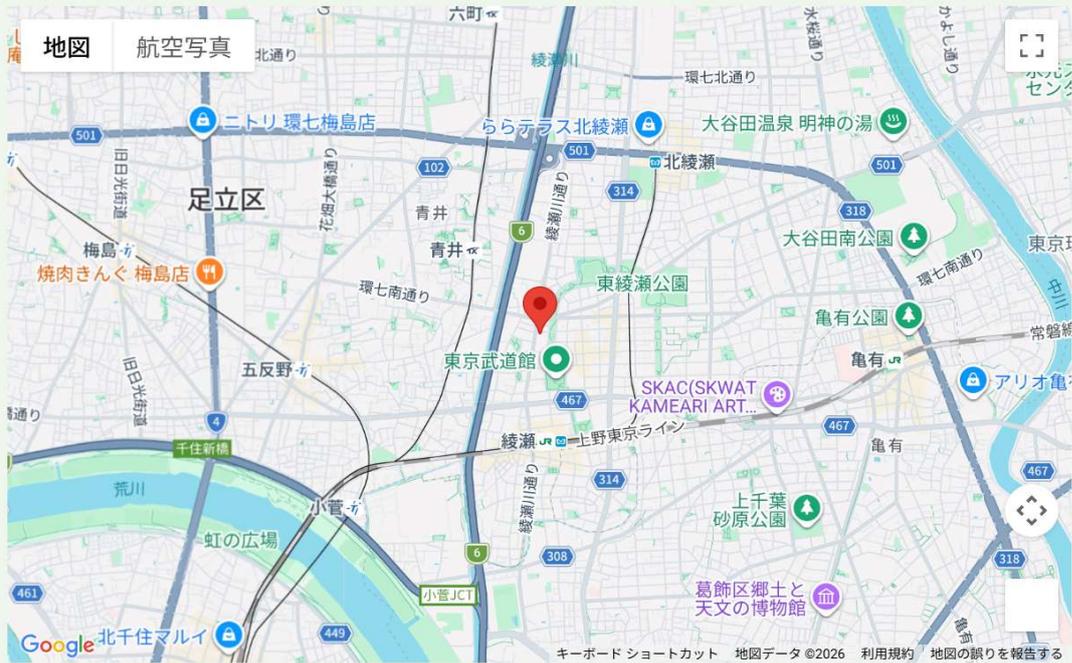
アドレス:S0200308@section.metro.tokyo.jp

受付時間:9:00~17:00



来所相談

住所:〒120-0005 足立区綾瀬5-6-1



受付時間:9:00~17:00

東京都立多摩職業能力開発センター

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

分野

仕事・職場の悩み

対象地域

東京都全域

サポートの内容

U-30溶接科は、就業困難な若年者を対象に技能や技術の習得と社会適応力の付与に重点を置いた科目です。ジョブセレクト科は、主に職業経験のない方など、就職経験の浅い若年者を対象にした訓練です。

ひとことメッセージ

新たに職業に就かれる方、求職中の方等を対象に、就職に向けて、職業に必要な知識・技能を習得していただくための東京都が実施している施設です。

寄せられた悩み

- ・大学を卒業したが、どのような職に就いてよいかわからない。
- ・人と話すのが苦手で意思表示が上手にできないため就職できない。
- ・一度働いたが精神疾患となり休職中である。回復し始めたので別の職種で働きたい。
- ・知的及び発達障害の子供がいるが、就労させたい。

対象年齢

U-30溶接科、ジョブセレクト科は、入校日現在で30歳未満の方が対象です。

料金

授業料無料

ただし、科目によって必要となる教科書、作業服、見学等の交通費、職業訓練総合保険(任意)等は生徒の自己負担となります。

なお、U-30溶接科および障害者訓練以外の1年以上の訓練科目については有料(年額118,800円)となります。

家族だけでの相談・サポート

可能

家族向けサポートの概要・料金

入校相談含め、家族からの相談に応じます。

相談してみる 



電話相談

番号:042-500-8700

受付時間:9:00~17:00



メール相談

アドレス:S0200307@section.metro.tokyo.jp

受付時間:9:00~17:00



来所相談

住所:〒196-0033 昭島市東町3-6-33



受付時間:9:00~17:00

東京障害者職業能力開発校

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

分野

仕事・職場の悩み

対象地域

東京都全域

サポートの内容

障害者職業訓練は、各々の障害者のある方の訓練に加え、精神・発達障害者に特化した科目、個別的な対応や短期の訓練を要する方向けの科目を実施しています。

ひとことメッセージ

新たに職業に就かれる方、求職中の方等を対象に、就職に向けて、職業に必要な知識・技能を習得していただくための東京都が実施している施設です。

寄せられた悩み

- ・一度働いたが精神疾患となり休職中である。回復し始めたので別の職種で働きたい。
- ・知的及び発達障害の子供がいるが、就労させたい。

対象年齢

どの年齢の方も訓練を受けられます。

料金

授業料無料

家族だけでの相談・サポート

可能

家族向けサポートの概要・料金

入校相談含め、家族からの相談に応じます。

相談してみる 



電話相談

番号:042-341-1411

受付時間:9:00~17:00



メール相談

アドレス:S0200310@section.metro.tokyo.jp

受付時間:9:00~17:00



来所相談

住所:〒187-0035 小平市小川西町2-34-1



受付時間:9:00~17:00

東京都労働相談情報センター

<https://www.hataraku.metro.tokyo.lg.jp/soudan-c/center/index.html>

The advertisement features a yellow background with two cartoon characters: a man on the left wearing a yellow jacket and a woman on the right wearing a headset. Text on the left includes '電話相談' (Telephone Consultation) with the number '0570-00-6110' and 'LINEを使った電話相談' (Telephone Consultation using LINE) with 'オンライン相談' (Online Consultation) and '来所相談など' (In-person consultation, etc.). The center text reads '東京都労働相談情報センター' (Tokyo Metropolitan Labor Consultation Center) and '労働相談情報センター' (Labor Consultation Information Center) with a magnifying glass icon. A search bar is also present. On the right, there are two buttons: '分野' (Field) with '仕事・職場の悩み / その他' (Work/Job concerns / Others) and '対象地域' (Target Area) with '東京都全域' (All Tokyo). Below these is a box for 'サポートの内容' (Support Content) containing '労働相談' (Labor Consultation).

ひとことメッセージ

東京都では、賃金・退職金等の労働条件や労使関係など労働問題全般にわたり相談に応じています。

相談は無料、秘密は厳守します。

こちらの動画で詳細を確認できます。

<https://youtu.be/McA6eUJmRqY?si=CWcdL3tNDHA2EN5P>

寄せられた悩み

賃金不払い、解雇問題など労働問題全般

料金

無料

(※ただし、ご利用に伴う電話代、通信費、交通費などはご相談者様のご負担となります。)

家族だけでの相談・サポート

可能

その他

○来所相談は、会社所在地を担当する事務所が予約制で対応します。(飯田橋、大崎、池袋、亀戸、多摩)

詳細はこちら：<https://www.hataraku.metro.tokyo.lg.jp/sodan/sodan/index.html>

○働く女性の活躍を支援する総合拠点「はたらく女性スクエア」(東京都労働相談情報センター青山事務所)でも労働相談を受け付けています。

「はたらく女性スクエア」の詳細はこちら：<https://www.joseisquare.metro.tokyo.lg.jp/>

※夜間来所相談(予約制)

日中の来所が困難な方のため、各事務所が担当曜日に20時(終了時間)まで実施しています。(祝日及び12月29日～1月3日を除く。)

詳細は、HPをご覧ください。

○英語・中国語での労働相談

外国の方からのご相談に対応するため、通訳を配置し、英語・中国語でのご相談をお受けしています。面談でのご相談は、事前に予約が必要です。

相談日、相談時間はHPをご覧ください。

○テレビ電話通訳制度

英語・中国語の労働相談以外に、テレビ電話通訳制度を用意しています。

○手話通訳派遣制度

手話による労働相談に対応できるよう、各事務所に通訳を派遣するサービスを行っています。

○心の健康相談

専門のカウンセラーが職場における心の悩みに関する相談に応じています。利用を希望される方は、事前に予約が必要です。

○弁護士労働相談

高度・複雑化する労働相談に対応するため、弁護士が直接、相談者に助言をする弁護士労働相談を実施しています。利用を希望される方は、事前に予約が必要です。

相談してみる 



LINE相談

アカウント:東京都労働相談情報センター

受付時間:月曜日～金曜日 9:00～20:00 (終了時間)

備考:祝日及び12月29日～1月3日を除く。



オンライン相談

URL:<https://www.hataraku.metro.tokyo.lg.jp/sodan/sodan/online-soudan/index.html>

受付時間:月曜日～金曜日 9:00～17:00 (終了時間)

備考:12時～13時の間、祝日、年末年始を除く。



電話相談

番号:0570-00-6110

受付時間:月曜日～金曜日 9:00～20:00 (終了時間)

土曜日 9:00～17:00 (終了時間)

備考:平日は、祝日及び12月29日～1月3日を除く。

土曜日は、祝日及び12月28日～1月4日を除く。



来所相談

住所:非公開

受付時間:月曜日～金曜日 9:00～17:00 (終了時間)※

東京都ひきこもりサポートネット

<https://www.hikikomori-tokyo.jp/>



分野 ひきこもり

対象地域 東京都全域

サポートの内容

- ①電話相談(匿名相談可)
- ②メール相談(匿名相談可)
- ③訪問相談
区市町村を通じて申込みを受け付けています。詳しくはホームページへ。<https://www.hikikomori-tokyo.jp/>
- ④来所相談 ※事前予約制
- ⑤ピアオンライン相談(匿名相談可)

ひとことメッセージ

東京都ひきこもりサポートネットでは、ひきこもりでお悩みのご本人、ご家族などからの相談を受け付けています。相談は、ささいな心配事や漠然とした不安でも大丈夫です。人に話してみるだけで少し気分が軽くなることもあります。まずはサポートネットに聞かせてください。

寄せられた悩み

【お母様からの電話相談】娘が私立中学校入学後いじめにあい、不登校に。地元の中学校に転校させましたが、結局卒業までほぼ通うことなく、高校進学もできませんでした。昼夜逆転のひきこもり生活。食事もまともにとれていません。体のことが心配で、受診を勧めても病人扱いされたくないと拒否されます。どのように説得したらよいのでしょうか。

※ひきこもりサポートネットに寄せられる相談を参考に作成した、架空の事例です。

対象年齢

訪問相談は義務教育終了後の15歳以上

料金

無料(ただし、利用に伴う通信費などは相談者の負担となります。)

家族だけでの相談・サポート

可能

家族向けサポートの概要・料金

上記「サポート内容」「料金」と同様。



電話相談

番号:0120-529-528

受付時間:10:00~17:00 月曜日から土曜日まで

備考:祝日・年末年始を除く



メール相談

アドレス:以下のURLよりご登録ください。パソコン:<https://www.hikikomori-tokyo.jp/> 携帯:<http://www.hikikomori-tokyo.jp/m/>

受付時間:24時間受付

備考:※ホームページで新規登録が必要です。

相談への返信には、3営業日程度かかる場合があります。



来所相談

住所:※事前予約制(予約時に会場をお伝えします。)

受付時間:・来所相談(平日・1日3組まで)

10:00~11:30、13:30~15:00、16:00~17:30

・家族セミナー同日個別相談(土日の指定日・4組まで)

15:15~16:15(2組)、16:30~17:30(2組)

備考:平日及び年間12回の土日(家族セミナーと同日)に実施。

事前予約制のため、まずは電話、メールにてご連絡ください。

詳細はHPでもご確認いただけます。



訪問相談

受付時間:10:00~17:00 月曜日から金曜日まで

備考:区市町村を通じて申込みを受け付けています。

(訪問対象)

都内在住のひきこもりの状態にある本人又はその家族

なお、ひきこもりの状態にある本人が義務教育終了後の15歳以上であること



その他の相談

ピアサポーター(ひきこもりの経験がある方やその家族)によるオンラインでの相談。

原則として第2木曜・第4火曜



24時間受付可能なもの

メール相談

TOKYOチャレンジネット

<https://www.tokyo-challenge.net/>

分野

仕事・職場の悩み / 生活・お金に関する悩み

対象地域

東京都全域

サポートの内容

住まいを失った方に一時的に利用可能な住宅を提供し、定期的な面談を通して、住居確保に向けた支援を行います。

また、介護の資格の取得や介護職への就労を支援する介護職支援コースの提供、フォークリフト運転技能講習等を無料で受けられる技能資格取得支援も行い、就職活動や転職活動をサポートしています。

ひとことメッセージ

TOKYOチャレンジネットは、住まいを失いネットカフェや友人宅などで寝泊まりしながら、派遣や日払い等不安定な立場で働いている方や、離職中の方の相談窓口です。

寄せられた悩み

ネットカフェや友人宅で寝泊まりしている方だけでなく、児童養護施設を退所したが住まいが見つからない、家族からの暴力に耐えられず実家を出たなど、相談は千差万別です。

対象年齢

年齢制限はありません。ただし、介護職支援コースについては、20歳以上65歳未満の方が対象です。

いずれのコースも、東京都内に生活実態のある方で、本事業の支援を受けることにより、安定的な生活を営めると認められる方が対象となります。

なお、生活保護を受給している方、在学中の方は対象外となります。

料金

無料

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

家族からの相談可

その他

経験豊かな相談員がマンツーマンで生活や住宅探しなどの相談に乗っています。就労相談や、弁護士による借金等の法律相談、看護師による健康相談も無料で行っています。相談者の方のお話にじっくりと耳を傾け、信頼関係を築きながら課題を整理し、自立をサポートする総合的な相談窓口です。

相談してみる 



電話相談

番号:0120-874-225

受付時間:月・水・金・土 10:00~17:00

火・木 10:00~20:00

備考:(電話番号)

0120-874-505(女性専用フリーダイヤル)

03-5155-9501(代表電話)



来所相談

住所:〒160-0021 東京都新宿区歌舞伎町2-44-1 東京都健康プラザ「ハイジア」3階



受付時間:月・水・金・土 10:00~17:00

火・木 10:00~20:00

東京都生活再生相談窓口

<https://tokyo-saisei.jp/>

分野

仕事・職場の悩み / 生活・お金に関する悩み / その他

対象地域

東京都全域

サポートの内容

- ・お金の問題でお困りの方の生活再生の相談をしています。
- ・家計相談をした上で、ご本人だけでなく家族が抱えている問題解決のサポートをしています。
- ・弁護士会等と連携し、債務整理のお手伝いや、東京都融資等さまざまな融資も案内できます。

寄せられた悩み

- ・収入が減って携帯代が払えない
- ・多重債務で借金が返せない
- ・ギャンブルや買い物依存で借金が減らない

対象年齢

年齢の制限はありません

料金

無料

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

相談してみる 



電話相談

番号:03-5227-7266

受付時間:9:30~18:00

備考:月曜日から金曜日まで(祝日、年末年始を除く)



メール相談

アドレス:<https://tokyo-saisei.jp/contact/>

受付時間:24時間受付



来所相談

住所:〒162-0823 新宿区神楽河岸1-1 セントラルプラザ6階



受付時間:9:30~18:00

備考:月曜日から金曜日まで(祝日、年末年始を除く)

相談は予約が必要です。

電話かHPのお問い合わせフォームでご連絡ください。

相談時間は約2時間です。

飯田橋にある相談室まで来所が困難な方は、オンライン相談も対応可能です。

産業労働局金融部貸金業対策課

<https://www.sangyo-rodo.metro.tokyo.lg.jp/chushou/kashikin/>

分野

その他

対象地域

東京都全域

サポートの内容

貸金業者に関する苦情及び相談、照会など、貸金業に係る相談を受け付けています。

また、貸金業に関する無料法律相談も行っています。

・司法書士相談窓口 第1・第3金曜日(13:00～16:00)

・弁護士相談窓口 第2・第4水曜日(13:00～16:00)

ひとことメッセージ

金融トラブルに注意しましょう。「おかしいな」「困ったな」と思ったらまず相談を。

寄せられた悩み

・融資勧誘の案内があったが、登録がある業者か。

・インターネットで検索した貸金業者に融資を申し込んだところ、保証金がないと貸せないと言われ、お金を振込んだが融資が行われない。

料金

無料

相談してみる 



電話相談

番号:03-5320-4775

受付時間:9:00~17:00

備考:月~金まで(年末年始・祝日を除く)



来所相談

住所:新宿区西新宿2-8-1 東京都庁第1本庁舎19階北側



受付時間:9:00~17:00

備考:月~金まで(年末年始・祝日を除く)

東京都教育相談センター

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

分野

学校・学業の悩み

対象地域

東京都全域

サポートの内容

- ・いじめ、友人関係、学校生活、不登校、子育ての悩みや不安、家族関係、発達障害、自傷行為、ヤングケアラーに起因する問題等教育に関する相談
 - ・都立高校への進学・転学・編入学、高校中途退学後等都立高校に関する相談
- 電話相談／来所相談／メール相談／SNS等教育相談／通訳を介した外国人児童・生徒の高校等進路・教育相談

ひとことメッセージ

東京都教育相談センターでは、幼児から高校生相当年齢までの子供を対象に、子供や保護者、学校関係者等から寄せられる教育に関する相談を受付けています。

寄せられた悩み

- ・いじめ、友人関係、学校生活、不登校、子育ての悩みや不安、家族関係、発達障害、自傷行為、ヤングケアラーに起因する問題等教育に関する相談
- ・都立高校への進学・転学・編入学、高校中途退学後等都立高校に関する相談

対象年齢

幼児から高校生相当年齢まで

料金

無料

※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。(教育電話相談はフリーダイヤル)

家族だけでの相談・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

通訳を介した外国人児童・生徒の高校等進級進路・教育相談(英語、中国語、韓国・朝鮮語)

毎週金曜日 13:00～17:00

受付は16:00まで(閉庁日、年末年始を除く)

相談してみる 



LINE相談

アカウント:相談ほっとLINE@東京

受付時間:午後3時から午後11時まで(受付は午後10時30分まで)

備考:都内在住、在籍の小学生、中学生及び高校生相当年齢の子供本人



電話相談

番号:0120-53-8288

受付時間:24時間

備考:教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン



メール相談

アドレス:当センターホームページ上のフォームから<https://e-sodan.metro.tokyo.lg.jp/mail/index.html>

受付時間:24時間

備考:返信は1回のみ



来所相談

住所:東京都新宿区北新宿4-6-1



受付時間:平日:午前9時から午後6時まで 土曜日:午前9時から午後5時まで(第3土曜日 8月は第4土曜日)※年末年始を除く

備考:高校進級・進路・入学相談は、平日:午前9時から午後5時まで※年末年始を除く

区市町村立教育相談所

分野

学校・学業の悩み

対象地域

東京都全域

サポートの内容

- ・いじめ、友人関係、学校生活、不登校、子育ての悩みや不安、家族関係、発達障害、自傷行為等教育に関する相談
- ・都立高校への進学・転学・編入学、高校中途退学後等都立高校に関する相談 等

ひとことメッセージ

幼児から高校生相当年齢までの子供を対象に、子供や保護者、学校関係者等から寄せられる教育に関する相談を受付けています。

寄せられた悩み

- ・いじめ、友人関係、学校生活、不登校、子育ての悩みや不安、家族関係、発達障害、自傷行為等教育に関する相談
- ・都立高校への進学・転学・編入学、高校中途退学後等都立高校に関する相談 等

家族だけでの相談・サポート

可能

その他

※詳細は各区市町村のHPをご参照ください。

【参考】各区市町村教育相談所(室)<https://e-sodan.metro.tokyo.lg.jp/links/row.html>

瑞穂町 教育相談室

<https://www.town.mizuho.tokyo.jp/kyoikuiinkai/procedure/004/p001678.html>

分野

学校・学業の悩み

対象地域

瑞穂町

サポートの内容

瑞穂町教育委員会の公的な相談機関です。お子さんの教育や発達に関する気になることや心配なことについて、相談を行っています。

ひとことメッセージ

教育相談室では、お子さんの健やかな成長を支えるために、教育上の相談等を行っています。お気軽にご相談ください。まずは、お電話でのお申し込みをお願いします。

寄せられた悩み

- ・元気がない
- ・学校へ行くことを嫌がる
- ・勉強の遅れが気になる
- ・友達とうまくいってないようだ
- ・カッとして暴れる 等

対象年齢

就学前の幼児～高校生

料金

無料

※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。

家族だけでの相談・サポート

可能

相談してみる 



電話相談

番号:042-557-0312

受付時間:9時~17時



来所相談

住所:〒190-1221 西多摩郡瑞穂町箱根ヶ崎2475



受付時間:9時~17時

児童・生徒を教職員等による性暴力から守るための第三者相談窓口

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

児童・生徒を教職員等による性暴力から守るための第三者相談窓口



分野

こころやからだの悩み / 学校・学業の悩み / その他

対象地域

東京都全域

サポートの内容

公立学校の教職員等による児童・生徒への性暴力等を早期に発見するため、弁護士を相談員として、相談や通報を受け付ける第三者相談窓口

ひとつメッセージ

生徒のみなさんが性暴力やセクハラ被害を受けることはあってはならないことです。

性暴力は、身体に対する暴力に限られませんし、親しい人からされる場合もあります。

学校生活の中で大人からされておかしいな、モヤモヤするな、イヤだなと思って、話したいことがあったらこちらを利用してください。

寄せられた悩み

距離が近くて学校にはなかなか相談しづらい。

必要がないのに体を触られる。

LINEで繋がって、最初は楽しかったけど、やっぱり良くないような気がする。

家族だけでの相談・サポート

可能

その他

対象は児童・生徒(卒業生を含む)の皆さんです。

本人以外(友人、保護者等)からの相談も受け付けています。

より詳しいことについては、東京都教育委員会のHPをご参照ください。

https://www.kyoiku.metro.tokyo.lg.jp/consulting/window/no_sexual_violence.html#moku5

相談してみる 



電話相談

番号:開設日によって変わります。(備考参照)

受付時間:月、火、木曜日:午後3時から6時まで

土曜日:午前9時から正午まで

備考:開設日と電話番号は東京都教育委員会のHPでご確認ください。https://www.kyoiku.metro.tokyo.lg.jp/consulting/window/no_sexual_violence.html#moku5



メール相談

アドレス:k.tsuho-soudan(at)section.metro.tokyo.jp

受付時間:24時間

備考:※受信専用になります。

迷惑メール対策のため、メールアドレスの表記を変更しております。

お手数ですが、(at)を@に置き換えてご利用ください。



その他の相談

フォームからの相談については東京都教育委員会のHPを参照してください。

https://www.kyoiku.metro.tokyo.lg.jp/consulting/window/no_sexual_violence.html#moku5



24時間受付可能なもの

メール相談 / その他の相談

ヤング・テレホン・コーナー（少年相談係）

<https://www.keishicho.metro.tokyo.lg.jp/sodan/shonen/young.html>

分野

その他

対象地域

東京都全域

サポートの内容

20歳未満の方に関わる相談を、平日は少年相談専門職員(心理職員)及び警察官が、夜間は宿直の警察官が対応します。必要に応じて、専門機関の紹介や少年センターで継続的な相談を実施いたします。

ひとことメッセージ

ヤングテレホンコーナーでは、20歳未満の方の皆さんに関わる相談を24時間受け付けています。相談については、20歳未満の方に限らず、ご家族や学校関係者の方々からも受け付けております。

寄せられた悩み

20歳未満の方

- ・いじめにあっている
- ・友達との関係に悩んでいる
- ・親との関係に悩んでいる など

親

- ・家のお金を持ち出す
- ・理由もなく学校を休むようになった
- ・夜遊びや無断外泊を繰り返している など

対象年齢

20歳未満の方、又はその関係者

料金

無料

(通話料、交通費等は相談者の負担になります。)

家族だけでの相談・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

ご家族だけの相談も受け付けております。

相談してみる 



電話相談

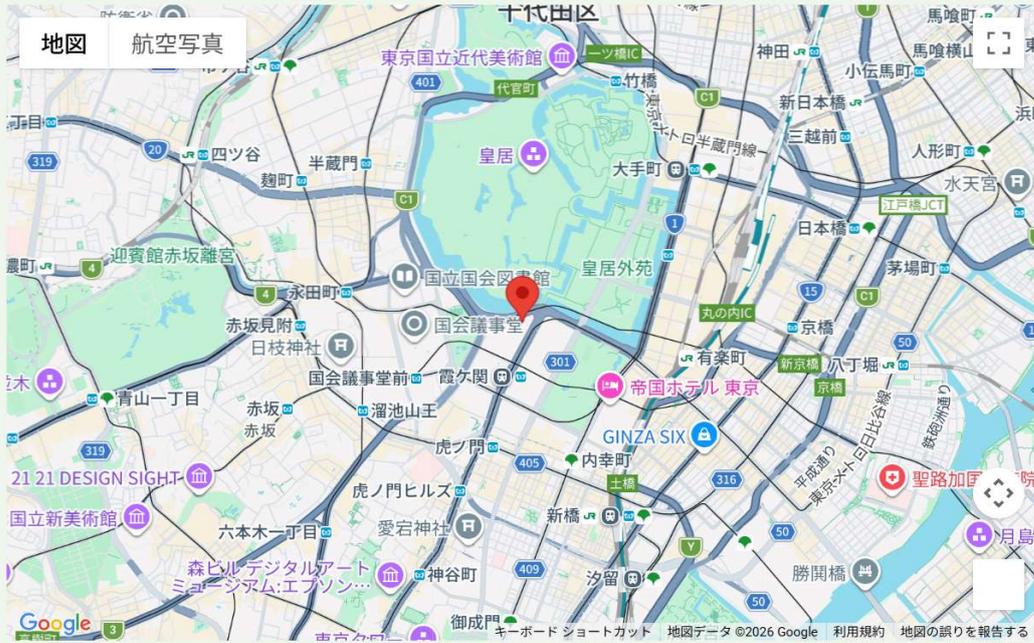
番号:03-3580-4970

受付時間:毎日24時間



来所相談

住所:〒100-8929 千代田区霞が関2-1-1



24時間受付可能なもの

電話相談

新宿少年センター総合電話相談

<https://www.keishicho.metro.tokyo.lg.jp/sodan/shonen/shonen.html>

分野

その他

対象地域

東京都全域

サポートの内容

20歳未満の方に関わる相談を警察職員がお受けします。

ひとことメッセージ

子供の非行問題などでお悩みの方や、いじめや犯罪の被害に遭い、精神的にショックを受けている少年のために、警察職員が「秘密厳守」「無料」でご相談に応じます。

寄せられた悩み

20歳未満の方

- ・いじめにあっている
- ・友達との関係に悩んでいる
- ・親との関係に悩んでいる など

親

- ・家のお金を持ち出す
- ・理由もなく学校を休むようになった
- ・夜遊びや無断外泊を繰り返している など

対象年齢

20歳未満の方、又はその関係者

料金

無料

(通話料、交通費等は相談者の負担になります。)

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

ご家族だけの相談も受け付けております。

相談してみる 



電話相談

番号: 03-5348-3415

受付時間: 平日: 午前9時から午後5時15分

警視庁大森少年センター

<https://www.keishicho.metro.tokyo.lg.jp/sodan/shonen/shonen.html>

分野

その他

対象地域

千代田区 / 中央区 / 港区 / 品川区 / 大田区 / 島しょ部

サポートの内容

- ・面接相談
- ・犯罪等の被害に遭った少年の心のケア
- ・少年補導(非行少年等の街頭活動、家出少年の発見活動)

ひとことメッセージ

都内には、8カ所の少年センターがあります。子供の非行問題などでお悩みの方や、いじめや犯罪の被害に遭い、精神的にショックを受けている少年のために、心理専門職員が「秘密厳守」「無料」でご相談に応じます。面接相談については、あらかじめ電話で予約をお願いいたします。

寄せられた悩み

20歳未満の方

- ・いじめにあっている
- ・友達との関係に悩んでいる
- ・親との関係に悩んでいる など

親

- ・家のお金を持ち出す
- ・理由もなく学校を休むようになった
- ・夜遊びや無断外泊を繰り返している など

対象年齢

20歳未満の方、又はその関係者

料金

無料

(通話料、交通費等は相談者の負担になります。)

家族だけでの相談・サポート

可能

家族向けサポートの概要・料金

ご家族だけの相談も受け付けております。

相談してみる 



来所相談

住所: 〒143-0015 大田区大森西5-17-23



受付時間:平日8:30~17:15

警視庁世田谷少年センター

<https://www.keishicho.metro.tokyo.lg.jp/sodan/shonen/shonen.html>

分野

その他

対象地域

目黒区 / 世田谷区 / 渋谷区

サポートの内容

- ・面接相談
- ・犯罪等の被害に遭った少年の心のケア
- ・少年補導(非行少年等の街頭活動、家出少年の発見活動)

ひとことメッセージ

都内には、8カ所の少年センターがあります。子供の非行問題などでお悩みの方や、いじめや犯罪の被害に遭い、精神的にショックを受けている少年のために、心理専門職員が「秘密厳守」「無料」でご相談に応じます。面接相談については、あらかじめ電話で予約をお願いいたします。

寄せられた悩み

20歳未満の方

- ・いじめにあっている
- ・友達との関係に悩んでいる
- ・親との関係に悩んでいる など

親

- ・家のお金を持ち出す
- ・理由もなく学校を休むようになった
- ・夜遊びや無断外泊を繰り返している など

対象年齢

20歳未満の方、又はその関係者

料金

無料

(通話料、交通費等は相談者の負担になります。)

家族だけでの相談・サポート

可能

家族向けサポートの概要・料金

ご家族だけの相談も受け付けております。

相談してみる 



来所相談

住所: 〒154-0023 世田谷区若林4-5-17

大学文理学部・文



受付時間: 平日8:30~17:15

キーボードショートカット 地図データ ©2025 Google 利用規約 地図の誤りを報告する

警視庁新宿少年センター

<https://www.keishicho.metro.tokyo.lg.jp/sodan/shonen/shonen.html>

分野

その他

対象地域

新宿区 / 中野区 / 杉並区

サポートの内容

- ・面接相談
- ・犯罪等の被害に遭った少年の心のケア
- ・少年補導(非行少年等の街頭活動、家出少年の発見活動)

ひとことメッセージ

都内には、8カ所の少年センターがあります。子供の非行問題などでお悩みの方や、いじめや犯罪の被害に遭い、精神的にショックを受けている少年のために、心理専門職員が「秘密厳守」「無料」でご相談に応じます。面接相談については、あらかじめ電話で予約をお願いいたします。

寄せられた悩み

20歳未満の方

- ・いじめにあっている
- ・友達との関係に悩んでいる
- ・親との関係に悩んでいる など

親

- ・家のお金を持ち出す
- ・理由もなく学校を休むようになった
- ・夜遊びや無断外泊を繰り返している など

対象年齢

20歳未満の方、又はその関係者

料金

無料

(通話料、交通費等は相談者の負担になります。)

家族だけでの相談・サポート

可能

家族向けサポートの概要・料金

ご家族だけの相談も受け付けております。

相談してみる 



来所相談

住所: 〒169-0074 新宿区北新宿4-6-1 東京都子供家庭総合センター5階

地図 航空写真



Google

キーボードショートカット: 地図データ ©2025 Google 利用規約 地図の誤りを報告する

受付時間: 受付時間: 平日8:30~17:15

警視庁巣鴨少年センター

<https://www.keishicho.metro.tokyo.lg.jp/sodan/shonen/shonen.html>

分野

その他

対象地域

文京区 / 豊島区 / 北区 / 板橋区 / 練馬区

サポートの内容

- ・面接相談
- ・犯罪等の被害に遭った少年の心のケア
- ・少年補導(非行少年等の街頭活動、家出少年の発見活動)

ひとことメッセージ

都内には、8カ所の少年センターがあります。子供の非行問題などでお悩みの方や、いじめや犯罪の被害に遭い、精神的にショックを受けている少年のために、心理専門職員が「秘密厳守」「無料」でご相談に応じます。面接相談については、あらかじめ電話で予約をお願いいたします。

寄せられた悩み

20歳未満の方

- ・いじめにあっている
- ・友達との関係に悩んでいる
- ・親との関係に悩んでいる など

親

- ・家のお金を持ち出す
- ・理由もなく学校を休むようになった
- ・夜遊びや無断外泊を繰り返している など

対象年齢

20歳未満の方、又はその関係者

料金

無料

(通話料、交通費等は相談者の負担になります。)

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

ご家族だけの相談も受け付けております。

相談してみる 



来所相談

住所: 〒170-0002 豊島区巣鴨3-19-7



受付時間: 受付時間: 平日8:30~17:15

警視庁台東少年センター

<https://www.keishicho.metro.tokyo.lg.jp/sodan/shonen/shonen.html>

分野

その他

対象地域

台東区 / 荒川区 / 足立区

サポートの内容

- ・面接相談
- ・犯罪等の被害に遭った少年の心のケア
- ・少年補導(非行少年等の街頭活動、家出少年の発見活動)

ひとことメッセージ

都内には、8カ所の少年センターがあります。子供の非行問題などでお悩みの方や、いじめや犯罪の被害に遭い、精神的にショックを受けている少年のために、心理専門職員が「秘密厳守」「無料」でご相談に応じます。面接相談については、あらかじめ電話で予約をお願いいたします。

寄せられた悩み

20歳未満の方

- ・いじめにあっている
- ・友達との関係に悩んでいる
- ・親との関係に悩んでいる など

親

- ・家のお金を持ち出す
- ・理由もなく学校を休むようになった
- ・夜遊びや無断外泊を繰り返している など

対象年齢

20歳未満の方、又はその関係者

料金

無料

(通話料、交通費等は相談者の負担になります。)

家族だけでの相談・サポート

可能

家族向けサポートの概要・料金

ご家族だけの相談も受け付けております。

相談してみる 



来所相談

住所: 〒110-0002 台東区上野桜木2-12-7



受付時間: 受付時間: 平日8:30~17:15

警視庁立川少年センター

<https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/support/detail.php?id=59>

分野

その他

対象地域

立川市 / 武蔵野市 / 三鷹市 / 府中市 / 昭島市 / 調布市 / 小金井市 / 小平市 / 東村山市 / 国分寺市 / 国立市 / 狛江市 / 東大和市 / 清瀬市 / 東久留米市 / 武蔵村山市 / 西東京市

サポートの内容

- ・面接相談
- ・犯罪等の被害に遭った少年の心のケア
- ・少年補導(非行少年等の街頭活動、家出少年の発見活動)

ひとことメッセージ

都内には、8カ所の少年センターがあります。子供の非行問題などでお悩みの方や、いじめや犯罪の被害に遭い、精神的にショックを受けている少年のために、心理専門職員が「秘密厳守」「無料」でご相談に応じます。面接相談については、あらかじめ電話で予約をお願いいたします。

寄せられた悩み

20歳未満の方

- ・いじめにあっている
- ・友達との関係に悩んでいる
- ・親との関係に悩んでいる など

親

- ・家のお金を持ち出す
- ・理由もなく学校を休むようになった
- ・夜遊びや無断外泊を繰り返している など

対象年齢

20歳未満の方、又はその関係者

料金

無料

(通話料、交通費等は相談者の負担になります。)

家族だけでの相談・サポート

可能

家族向けサポートの概要・料金

ご家族だけの相談も受け付けております。

相談してみる 



来所相談

住所: 〒190-0023 立川市柴崎町2-14-10



受付時間: 平日8:30~17:15

警視庁江戸川少年センター

<https://www.keishicho.metro.tokyo.lg.jp/sodan/shonen/shonen.html>

分野

その他

対象地域

墨田区 / 江東区 / 葛飾区 / 江戸川区

サポートの内容

- ・面接相談
- ・犯罪等の被害に遭った少年の心のケア
- ・少年補導(非行少年等の街頭活動、家出少年の発見活動)

ひとことメッセージ

都内には、8カ所の少年センターがあります。子供の非行問題などでお悩みの方や、いじめや犯罪の被害に遭い、精神的にショックを受けている少年のために、心理専門職員が「秘密厳守」「無料」でご相談に応じます。面接相談については、あらかじめ電話で予約をお願いいたします。

寄せられた悩み

20歳未満の方

- ・いじめにあっている
- ・友達との関係に悩んでいる
- ・親との関係に悩んでいる など

親

- ・家のお金を持ち出す
- ・理由もなく学校を休むようになった
- ・夜遊びや無断外泊を繰り返している など

対象年齢

20歳未満の方、又はその関係者

料金

無料

(通話料、交通費等は相談者の負担になります。)

家族だけでの相談・サポート

可能

家族向けサポートの概要・料金

ご家族だけの相談も受け付けております。

相談してみる 



来所相談

住所: 〒132-0021 江戸川区中央3-4-4



受付時間: 平日8:30~17:15

警視庁八王子少年センター

<https://www.keishicho.metro.tokyo.lg.jp/sodan/shonen/shonen.html>

分野

その他

対象地域

八王子市 / 青梅市 / 町田市 / 日野市 / 福生市 / 多摩市 / 稲城市 / 羽村市 / あきる野市 / 瑞穂町 / 日の出町 / 檜原村 / 奥多摩町

サポートの内容

- ・面接相談
- ・犯罪等の被害に遭った少年の心のケア
- ・少年補導(非行少年等の街頭活動、家出少年の発見活動)

ひとことメッセージ

都内には、8カ所の少年センターがあります。子供の非行問題などでお悩みの方や、いじめや犯罪の被害に遭い、精神的にショックを受けている少年のために、心理専門職員が「秘密厳守」「無料」でご相談に応じます。面接相談については、あらかじめ電話で予約をお願いいたします。

寄せられた悩み

20歳未満の方

- ・いじめにあっている
- ・友達との関係に悩んでいる
- ・親との関係に悩んでいる など

親

- ・家のお金を持ち出す
- ・理由もなく学校を休むようになった
- ・夜遊びや無断外泊を繰り返している など

対象年齢

20歳未満の方、又はその関係者

料金

無料

(通話料、交通費等は相談者の負担になります。)

家族だけでの相談・サポート

可能

家族向けサポートの概要・料金

ご家族だけの相談も受け付けております。

相談してみる 



来所相談

住所: 〒192-0364 八王子市南大沢1-155-4



受付時間: 平日8:30~17:15

キーボードショートカット 地図データ ©2025 利用規約 地図の誤りを報告する

警視庁生活安全相談センター

<https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/support/detail.php?id=54>

分野

その他

対象地域

東京都全域

サポートの内容

指導・助言・他の専門機関の教示等、皆さんの不安を解消するために必要な措置を行っています。事案の内容により、関係する部署と連携して行っています。

※電話相談

ひとつメッセージ

相談内容が犯罪に該当しない場合でも構いません。困りごとがあった際は、遠慮なく相談してください。

寄せられた悩み

身の回りのトラブル、悪質商法、犯罪被害防止等の相談を受けています。

対象年齢

年齢にかかわらず、どなたからの相談も受け付けます。

家族だけでの相談・サポート

可能

家族向けサポートの概要・料金

家族からの相談も受けています。他の専門機関や関係する部署と連携して支援を行うことも可能です。

相談してみる 



電話相談

番号:03-3501-0110

受付時間:24時間

備考:(電話番号)#9110、03-3501-0110、03-3581-4321

東京法務少年支援センター

http://www.moj.go.jp/kyousei1/kyousei03_00036.html

分野

その他

対象地域

千代田区 / 中央区 / 港区 / 新宿区 / 文京区 / 台東区 / 墨田区 / 江東区 / 品川区 / 目黒区 / 大田区 / 世田谷区 / 渋谷区 / 中野区 / 杉並区 / 豊島区 / 北区 / 荒川区 / 板橋区 / 練馬区 / 足立区 / 葛飾区 / 江戸川区 / 島しょ部

サポートの内容

- ・能力や性格の調査
 - ・問題行動の分析や指導方法の提案
 - ・子供や保護者に対する心理相談
- など

ひとことメッセージ

東京法務少年支援センターでは、非行・犯罪や問題行動などに関するお悩みについて、御本人や御家族、学校の先生などの関係者の方々の御相談に、心理学や教育学等の専門職員が応じています。

寄せられた悩み

- ・万引きを繰り返す子供に困っている。
- ・息子の家庭内暴力にどう対応して良いか分からない。
- ・問題行動のある生徒への指導のヒントがほしい。

対象年齢

子供から高齢の方まで、年齢にかかわらず応じています。

料金

無料

家族だけでの相談・サポート

可能

家族向けサポートの概要・料金

対応できます。

その他

Teamsによるオンライン相談もできます(予約制)。

まずは、電話でご相談ください。

相談してみる 



電話相談

番号:03-3550-8802

受付時間:平日9:00~12:00、13:00~17:00



メール相談

アドレス:法務省HPの専用フォームよりお申込みください。

受付時間:24時間受付可能です。

備考:メールは受付のみとなっております。



来所相談

住所:東京都練馬区氷川台2-11-7



受付時間:平日9:00~12:00、13:00~17:00

備考:○予約制です。まずは、電話でご相談ください。

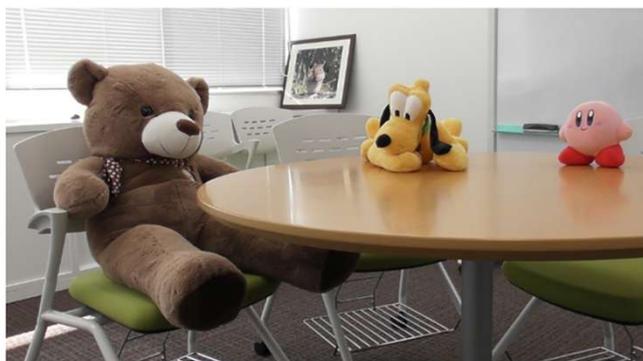
○上記は、ねりま青少年心理相談室の住所です。

サテライト相談室(平日10:00~12:00、13:00~17:00)も予約制です。

まずは、電話でご相談ください。

東京西法務少年支援センター

http://www.moj.go.jp/kyousei1/kyousei25_00001.html



分野

その他

対象地域

八王子市 / 立川市 / 武蔵野市 / 三鷹市 / 青梅市 / 府中市 / 昭島市 / 調布市 / 町田市 / 小金井市 / 小平市 / 日野市 / 東村山市 / 国分寺市 / 国立市 / 福生市 / 狛江市 / 東大和市 / 清瀬市 / 東久留米市 / 武蔵村山市 / 多摩市 / 稲城市 / 羽村市 / あきる野市 / 西東京市 / 瑞穂町 / 日の出町 / 檜原村 / 奥多摩町

サポートの内容

相談への対応として、

- ・お知りになりたいことや参考になるような情報をお知らせします
- ・お困りのことにアドバイスします
- ・定期的なカウンセリングします
- ・継続支援の一環として心理検査等を行うこともできます

ひとことメッセージ

法務少年支援センターでは、御本人や御家族の方、学校の先生、子ども・若者支援等に当たっておられる方などから心理相談に応じています。未成年に限らず、成人の方の相談もお受けします。

寄せられた悩み

よくない友達との交友、暴力、夜遊びや無断外泊、金銭の持ち出しや盗み、性的問題行動

対象年齢

年齢の制限はありませんが、状況に応じて他の機関に相談していただくことがあります。

料金

無料

家族だけでの相談・サポート

可能

家族向けサポートの概要・料金

お困りの問題への対応を一緒に考えます。

相談してみる 



電話相談

番号:042-500-5295

受付時間:平日の午前9時~午後4時半

備考:受付は午前11時半~午後1時を除く。

電話で受け付けた後、予約による来談を推奨しています。



来所相談

住所:〒196-0035 東京都昭島市もくせいの杜2-1-1



受付時間:平日の午前9時~午後4時半

備考:まずは電話での受付・予約をお願いします。

受付は午前11時半~午後1時を除く。



訪問相談

備考:原則として行っておりませんが、研修・講演の講師については、訪問させていただく場合があります。

日本司法支援センター東京地方事務所（法テラス東京）

<https://www.houterasu.or.jp/>

分野

その他

対象地域

東京都全域

サポートの内容

- ・利用者からの問い合わせ内容に応じて、法制度に関する情報と、相談機関・団体等（弁護士会、司法書士会、地方公共団体の相談窓口等）に関する情報を無料で提供する。
- ・経済的に余裕がない方が法的トラブルにあった時に、無料で法律相談（資力要件あり）を行い、必要であれば弁護士・司法書士の費用等の立替えを行う。

ひとことメッセージ

法的トラブルにあい、どのような解決方法があるのか分からない、どこに相談していいのか分からないという方々や、将来法的トラブルになるのを避けるために予め法制度に関する情報等を得ておきたい方々に、解決のための道案内をいたします。

寄せられた悩み

- ・金銭（借金、貸金）
 - ・勤務先でのトラブル（退職勧奨、賃金未払い）
 - ・不動産（家賃、騒音）
- など、民事、家事または行政に関する問題（刑事事件は対象外）

対象年齢

無し

料金

無料

※ただし、ご利用に伴う電話料金等は相談者が負担。

家族だけでの相談・サポート

可能

家族向けサポートの概要・料金

本人の委任状があれば可

その他

外国語相談（英語、中国語等）対応

相談してみる 



電話相談

番号:0570-078301 (IP電話:050-3383-5300)

受付時間:平日9:00-17:00(祝日・年末年始を除く)



来所相談

住所:〒160-0023 新宿区西新宿1-24-1 エステック情報ビル13階



受付時間:平日9:00-17:00(祝日・年末年始を除く)

法律相談は、事前予約が必要になります。

日本司法支援センター東京地方事務所多摩支部 (法テラス多摩)

<https://www.houterasu.or.jp/>

分野

その他

対象地域

東京都全域

サポートの内容

- ・利用者からの問合せ内容に応じて、法制度に関する情報と、相談機関・団体等(弁護士会、司法書士会、地方公共団体の相談窓口等)に関する情報を無料で提供する。
- ・経済的に余裕のない方などが法的トラブルにあったときに、無料で法律相談(資力要件あり)を行い、必要な場合、弁護士・司法書士の費用等の立替えを行う。

ひとことメッセージ

法的トラブルにあい、どのような解決方法があるのか分からない、どこに相談していいのか分からないという方々や、将来法的トラブルになるのを避けるために予め法制度に関する情報等を得ておきたい方々に、解決のための道案内をいたします。

寄せられた悩み

- ・金銭(借金、貸金)
 - ・勤務先でのトラブル(退職勧奨、賃金未払)
 - ・不動産(明渡請求、騒音)
- など

対象年齢

無し

料金

無料

※ただし、ご利用に伴う電話料金等は相談者が負担。

家族だけでの相談・サポート

可能

家族向けサポートの概要・料金

法律相談の場合は、原則不可(本人の委任状があれば可)

その他

外国語相談(英語、中国語)対応

相談してみる 



電話相談

番号:0570-078305(IP電話:050-3383-5327)

受付時間:平日9:00-17:00(祝日・年末年始を除く)



来所相談

住所:〒190-0012 立川市曙町2-8-18 東京建物ファール立川ビル5階



受付時間:平日9:00-17:00(祝日・年末年始を除く)

法律相談は、事前予約が必要になります。

日本司法支援センター東京地方事務所上野出張所 (法テラス上野)

<https://www.houterasu.or.jp/>

分野

その他

対象地域

東京都全域

サポートの内容

- ・利用者からの問合せ内容に応じて、法制度に関する情報と、相談機関・団体等(弁護士会、司法書士会、地方公共団体の相談窓口等)に関する情報を無料で提供する。
- ・経済的に余裕のない方などが法的トラブルにあったときに、無料で法律相談(資力要件あり)を行い、必要な場合、弁護士・司法書士の費用等の立替えを行う。

ひとことメッセージ

法的トラブルにあい、どのような解決方法があるのか分からない、どこに相談していいのか分からないという方々や、将来法的トラブルになるのを避けるために予め法制度に関する情報等を得ておきたい方々に、解決のための道案内をいたします。

寄せられた悩み

- ・金銭(借金、貸金)
 - ・勤務先でのトラブル(退職勧奨、賃金未払)
 - ・不動産(明渡請求、騒音)
- など

対象年齢

無し

料金

無料

※ただし、ご利用に伴う電話料金等は相談者が負担。

家族だけでの相談・サポート

可能

家族向けサポートの概要・料金

法律相談の場合は、原則不可(本人の委任状があれば可)

相談してみる 



電話相談

番号:0570-078304 (IP電話:050-3383-5320)

受付時間:平日9:00-17:00(祝日・年末年始を除く)



来所相談

住所:台東区上野2-7-13 ヒューリック・損保ジャパン上野共同ビル6階



受付時間:平日9:00-17:00(祝日・年末年始を除く)

法律相談は、事前予約が必要になります。

日本司法支援センター東京地方事務所多摩支部 八王子出張所（法テラス八王子）

<https://www.houterasu.or.jp/>

分野

その他

対象地域

東京都全域

サポートの内容

- ・利用者からの問合せ内容に応じて、法制度に関する情報と、相談機関・団体等（弁護士会、司法書士会、地方公共団体の相談窓口等）に関する情報を無料で提供する。
- ・経済的に余裕のない方などが法的トラブルにあったときに、無料で法律相談（資力要件あり）を行い、必要な場合、弁護士・司法書士の費用等の立替えを行う。

ひとことメッセージ

法的トラブルにあい、どのような解決方法があるのか分からない、どこに相談していいのか分からないという方々や、将来法的トラブルになるのを避けるために予め法制度に関する情報等を得ておきたい方々に、解決のための道案内をいたします。

寄せられた悩み

- ・金銭（借金、貸金）
- ・勤務先でのトラブル（退職勧奨、賃金未払）
- ・不動産（明渡請求、騒音）

など

対象年齢

無し

料金

無料

※ただし、ご利用に伴う電話料金等は相談者が負担。

家族だけでの相談・サポート

可能

家族向けサポートの概要・料金

法律相談の場合は、原則不可（本人の委任状があれば可）

相談してみる 



電話相談

番号:0570-078307(IP電話:050-3383-5310)

受付時間:平日9:00-17:00(祝日・年末年始を除く)



来所相談

住所:〒192-0046 八王子市明神町4-7-14 八王子ONビル4階



受付時間:平日9:00-17:00(祝日・年末年始を除く)

法律相談は、事前予約が必要になります。

犯罪お悩み何でも相談

家族が何度も万引きしてしまう… 誰に相談したらいいんだろう…

そんなときは…

立ち直りを支えたいけれど… 家族だけでは限界…

ご家族等に関する **お悩み相談**

電話相談はこちら **03-6907-0511**

メール相談はこちら

受付日・時間

火曜日・木曜日・土曜日 (祝日、年末年始を除く)
午前9時～午後5時

匿名相談OK 秘密厳守 相談無料

みまもりいぬ

※利用に伴う電話・通信費用は相談者負担です。相談員から来所相談についてご案内することがあります。

対象 都内在住の、万引きや暴力、痴漢などの犯罪行為をしまう方のご家族、支援に携わる方など

実施期間 令和7年4月1日(火曜日)～令和8年3月21日(土曜日)

■東京都では、「犯罪お悩みなんでも相談」窓口を開設し、万引きなどの犯罪行為をしまう方のご家族や支援に携わる方等の相談を受け付けています。

■一人で抱え込まず、どんなことでもお気軽にご相談ください。

■社会福祉士等の専門職がお話を丁寧に聴き、適切な支援につなぎます。

このマークは国の不自由な方のための音声コードです

●本事業に関する問合せ 東京都 都民安全総合対策本部 総合推進部 都民安全課 ☎03-5388-2747 令和7年4月発行

分野 その他

対象地域 東京都全域

サポートの内容

万引き、暴力などの犯罪行為をしまう人やその家族、支援に携わる人などを対象に、あらゆる犯罪に関する相談を受け付けています。

ひとことメッセージ

一人で抱え込まず、どんなことでも、お気軽にご相談ください。社会福祉士などの専門職が、お話を丁寧に聴き、あなたに合った支援につなぎます。

料金

無料※利用に伴う電話、通信費用は相談者負担です。

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

無料※利用に伴う電話、通信費用は相談者負担です。

その他

秘密は厳守いたします。※ニックネームや匿名での相談が可能です。

相談してみる 



電話相談

番号:03-6907-0511



メール相談

アドレス:東京都ホームページ「犯罪お悩みなんでも相談」から<https://www.restanet-tokyo.metro.tokyo.lg.jp/soudan/>



24時間受付可能なもの

メール相談

ネット・スマホのなやみを解決「こたエール」

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

ネット・スマホのなやみを解決「こたエール」



分野

その他

対象地域

東京都全域

サポートの内容

インターネット、スマートフォン等に係るトラブルの相談受付

ひとことメッセージ

「ネット・スマホのなやみを解決『こたエール』」は、インターネットやスマートフォンの利用による様々なトラブルや悩みに関する相談窓口です。青少年本人のほか、保護者や学校関係者の方も相談することができます。

寄せられた悩み

- ・チャットで知り合った男性に、自分の住所・写真・名前・電話番号・メールアドレスを伝えてしまった。何かに悪用されないか心配になっている。親にも話せない
- ・高校生の娘が勉強もせず、夜遅くまでネットばかりやっている。このままでは昼夜逆転してしまい、学校に行けなくなるのではないかと心配をしている。

対象年齢

都内在住、在学、在勤の青少年(18歳未満)本人と、その保護者、学校関係者等

料金

無料

家族だけでの相談・サポート

可能

家族向けサポートの概要・料金

家族からの相談もOK

相談してみる 



LINE相談

アカウント:相談ほっとLINE@東京

受付時間:15-21時(月~土)※祝日年末年始を除く



電話相談

番号:0120-1-78302

受付時間:15-21時(月~土)※祝日年末年始を除く



メール相談

アドレス:メールフォーム

受付時間:24時間

備考:https://www.tokyohelpdesk.metro.tokyo.lg.jp/contact/net_soudan.php



24時間受付可能なもの

メール相談

東京都消費生活総合センター

<https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/>

分野

その他

対象地域

東京都全域

サポートの内容

- 契約上のトラブルや多重債務問題など、全般的な消費生活上のご相談
- 利用した覚えのない有料情報サイト利用料金の請求などのご相談
- 「儲かる」などの勧誘話を受け、「おかしいのではないか」と少しでも思う相談

寄せられた悩み

・インターネット通販等でお試しのつもりで格安の健康食品や化粧品などの購入を申し込んだが、実は複数回購入しなければならない「定期購入」だった。

対象年齢

制限なし

料金

無料

家族向けサポートの概要・料金

原則として契約当事者からの相談

相談してみる 



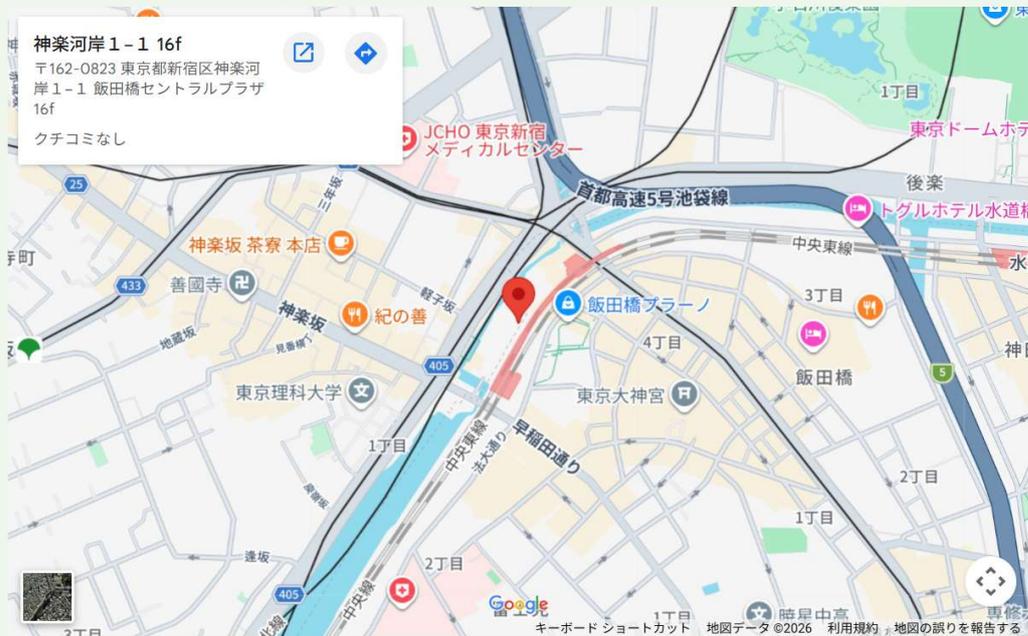
電話相談

番号:03-3235-1155



来所相談

住所:162-0823 新宿区神楽河岸1-1 セントラルプラザ16F



備考:交通機関

JR飯田橋駅西口、東京メトロ東西線・有楽町線・南北線飯田橋駅、

都営地下鉄大江戸線飯田橋駅 B2b出口

犯罪被害者等のための東京都総合相談窓口（（公社）被害者支援都民センター）

<http://www.shien.or.jp/>

分野

仕事・職場の悩み / 家庭・家族・パートナーの悩み / その他

対象地域

東京都全域

サポートの内容

- ・電話相談 お気持ちを伺うほか、情報提供(他機関紹介含む)等を行います。(メール・FAX・ネット受付あり)
- ・面接相談 必要に応じて行っています。
- ・付添支援 必要に応じて裁判への付添などを行っています。

ひとことメッセージ

まずはお電話ください。

寄せられた悩み

性犯罪被害にあって、眠れず食欲もない。仕事ができない。

交通事故で家族が亡くなった。

今後裁判が行われるらしいがどうしたらよいか分からない。

対象年齢

特になし

料金

なし

家族だけの相談・サポート

可能

相談してみる 



電話相談

番号:03-3222-9050 042-506-1042(多摩支所)

受付時間:月・木・金:9:30~17:30

火・水:9:30~19:00

備考:祝日、年末年始を除く



メール相談

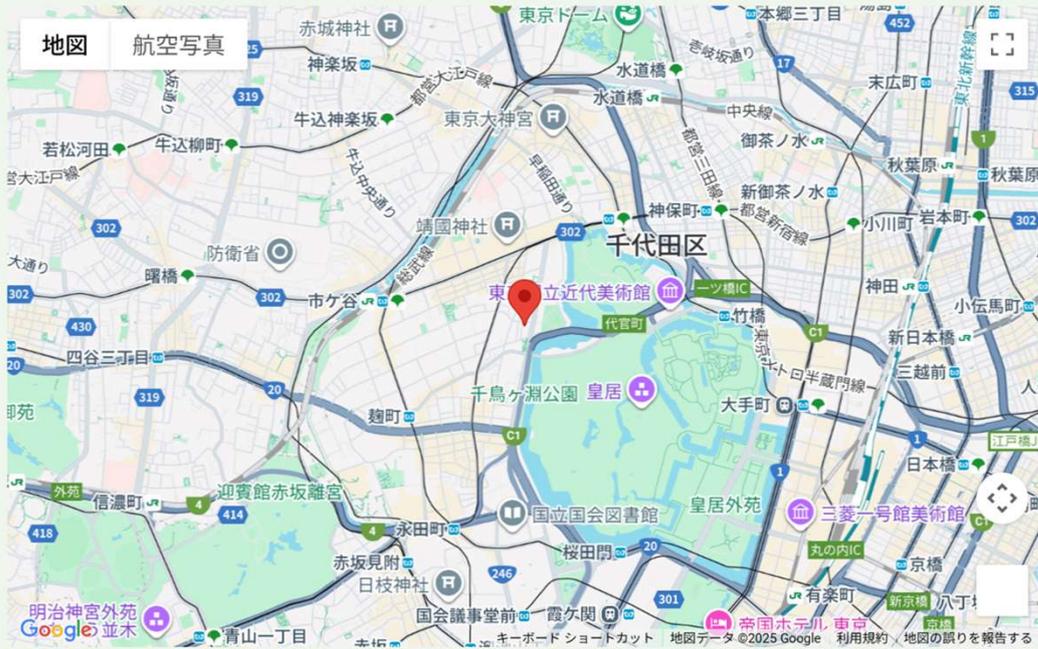
アドレス:HPのメールフォームよりお問い合わせください。

備考:祝日、年末年始を除く



来所相談

住所:〒102-0075 千代田区三番町1-5石油健保ビル2階



備考:まずはお電話ください。

東京都性犯罪・性暴力被害者ワンストップ支援センター

<https://sarc-tokyo.org/>

分野

家庭・家族・パートナーの悩み / その他

対象地域

東京都全域

サポートの内容

性犯罪・性暴力被害者からの電話相談に24時間365日対応し、相談内容に応じて、面接相談、病院・警察等への付添い、専門家のカウンセリングによる精神的ケア、弁護士による法律相談等を実施します。

ひとことメッセージ

性犯罪・性被害にあわれた方からの相談を24時間365日受け付けています。
相談内容に応じて、病院・警察等への付添い、精神的ケアを行います。まずは、お電話ください。

寄せられた悩み

- ・性被害にあった。
- ・警察へ行きたいが、ひとりで行くのは不安。
- ・被害にあった日から夜眠れなくなった。

対象年齢

特になし

料金

特になし

家族だけでの相談・サポート

可能

家族向けサポートの概要・料金

内容によります。

相談してみる 



電話相談

番号：#8891 または 0120-8891-77 (NTTひかり電話の場合)

受付時間：24時間365日

備考：上記電話につながらない場合は、以下に直接おかけください。

03-5577-3899



来所相談

住所：非公開



24時間受付可能なもの

電話相談

子供・保護者専用性被害相談ホットライン

<https://sarc-tokyo.org/>

分野

家庭・家族・パートナーの悩み / その他

対象地域

東京都全域

サポートの内容

性被害に遭った子供及びその保護者の方からの電話相談に24時間365日対応し、相談内容に応じて、面接相談、病院・警察等への付添い、専門家のカウンセリングによる精神的ケア等を実施します。

ひとことメッセージ

性被害に遭った子供及びその保護者の方からの相談を24時間365日受け付けています。

性被害は、性別にかかわらず誰にでも起こりえます。誰にも言えずに悩んでいたら、いつでも相談してください。

寄せられた悩み

- ・服をぬがされた
- ・抱きつかれた、キスされた
- ・水着で隠れる部分(プライベートゾーン)に触られた
- ・着替えやトイレ、入浴をのぞかれた
- ・裸の写真を自撮りして送れと言われた など

対象年齢

性被害に遭った子供及びその保護者の方が対象です。

料金

特になし

家族だけでの相談・サポート

可能

家族向けサポートの概要・料金

性被害に遭った子供の保護者の方からも相談を受け付けています。

相談内容に応じて、病院・警察等への付添い、精神的ケアを行いますので、まずはお電話ください。

相談してみる 



電話相談

番号:0120-333-891(東京都内からかけるとき、フリーダイヤル) または 03-6811-0850(東京都外からかけるとき、有料)

受付時間:24時間365日



来所相談

住所:非公開



24時間受付可能なもの

電話相談

東京都人権プラザ

<https://www.tokyo-hrp.jp/>



分野

その他

対象地域

東京都全域

サポートの内容

【一般相談】

人権に関する相談について、東京都人権プラザの相談員が「電話」「面接」「オンライン」「メール」「手紙」いずれでもお受けします。

【法律相談】

人権侵害や日常生活上の法律問題について、弁護士が「面接」「オンライン」「電話」で相談に応じます。

【「インターネットにおける人権侵害」に関する法律相談】

インターネット上の書き込みなどが名誉棄損やプライバシー侵害などの人権侵害に当たるとされる法律問題について、弁護士が「面接」「オンライン」「電話」で相談に応じます。(書き込み等のプロバイダなどへの削除要請は行いません。また、相手方との交渉、仲介及び弁護士の紹介も行いません。)

【「インターネットにおける人権侵害」に関するSNS(LINE)相談】

インターネット上の誹謗中傷や人権侵害などについて「SNS(LINE)によるチャット(通話は行えません)」で相談に応じます。

ひとことメッセージ

人権に関する相談をお受けしています。個人の秘密は固く守りますので安心してご相談ください。

寄せられた悩み

人権に関し日常生活で困ったことなど

対象年齢

制限なし

料金

無料

家族だけの相談・サポート

可能

相談してみる 



LINE相談

アカウント:インターネットにおける人権侵害相談@東京

受付時間:月曜日から金曜日(祝日・年末年始を除く)16:00~22:00(受付は21:30まで、1日1回程度 60分以内)

備考:インターネット上の誹謗中傷や人権侵害などについて「SNS(LINE)によるチャット(通話は行えません)」で相談に応じます。



オンライン相談

URL:<https://www.tokyo-hrp.jp/consult-main.html>

受付時間:予約電話受付日時は、月曜日から金曜日(祝日・年末年始を除く)の9:30から17:30です。

備考:【一般相談】・【法律相談】・【「インターネットにおける人権侵害」に関する法律相談】のオンラインでの相談は、予約制です。

【一般相談】

03-6722-0124

03-6722-0125

ippan_sodan@tokyo-jinken.or.jp (件名は「一般相談・オンライン予約」としてください)

【法律相談】・【「インターネットにおける人権侵害」に関する法律相談】

03-6722-0124

soudan001@tokyo-jinken.or.jp (件名は「法律相談又はインターネット法律相談・オンライン予約」としてください)



電話相談

番号:【一般相談】03-6722-0124・03-6722-0125【法律相談】・【「インターネットにおける人権侵害」に関する法律相談】03-6722-0126

受付時間:【一般相談】

月曜日～金曜日(祝日・年末年始を除く)9:30～17:30

【法律相談】

毎月第4火曜日(祝日・年末年始を除く)13:00～16:00(15分以内)

【「インターネットにおける人権侵害」に関する法律相談】

毎月第4木曜日(祝日・年末年始を除く)13:00～16:00(15分以内)

備考:いずれも予約は不要です。



メール相談

アドレス:ippan_sodan@tokyo-jinken.or.jp

備考:【一般相談】はメール相談を受け付けています。件名は「相談」としてください。



来所相談

住所:〒105-0014 港区芝二丁目5番6号 芝256スクエアビル2階



受付時間:面接での相談は、予約制です。予約電話受付日時は、月曜日から金曜日(祝日・年末年始を除く)の9:30から17:30です。予約方法は、備考欄を参照ください。

【一般相談】

月曜日から金曜日(祝日・年末年始を除く)9:30～17:30(40分以内)(火曜日・木曜日は午前のみ)

【法律相談】

火曜日(毎月第4火曜日、祝日・年末年始を除く)13:00～16:00(40分以内)

【「インターネットにおける人権侵害」に関する法律相談】

木曜日(毎月第4木曜日、祝日・年末年始を除く)13:00～16:00(40分以内)

備考:○交通アクセス <https://www.tokyo-hrp.jp/access-main.html>

○【一般相談】・【法律相談】・【「インターネットにおける人権侵害」に関する法律相談】の面接での相談は、予約制です。

【一般相談】

03-6722-0124

03-6722-0125

ippan_sodan@tokyo-jinken.or.jp (件名は「一般相談・面接予約」としてください)

【法律相談】・【「インターネットにおける人権侵害」に関する法律相談】

03-6722-0124

sodan001@tokyo-jinken.or.jp (件名は「法律相談又はインターネット法律相談・面接予約」としてください)



その他の相談

【一般相談】は、手紙による相談も受け付けています。

送付先は、〒105-0014 港区芝二丁目5番6号 芝256スクエアビル2階 東京都人権プラザ「人権相談」担当 行き

性自認・性的指向—性自認・性的指向に関する専門相談

https://www.soumu.metro.tokyo.lg.jp/10jinken/page/lgbt_soudan.html

分野

その他

対象地域

東京都全域

サポートの内容

電話及びLINEによる相談

ひとことメッセージ

性別に違和感がある、同性が好きかもしれないなど、性自認や性的指向に関する様々な悩みや不安について、ご本人又はご家族などからの相談を受け付けています。「～Tokyo LGBT相談～東京都性自認及び性的指向に関する専門相談」にご連絡ください。
匿名で相談できます。

寄せられた悩み

性別に違和感がある、同性が好きかもしれない、より自分らしく生きたい、ロールモデルを探している、カミングアウト、アウティング、家族関係、パートナー関係、住宅・近隣関係、就労・労働環境、教育関係、行政施策、など、性自認及び性的指向に関する事柄についてのさまざまな悩み

対象年齢

特に設定なし

料金

無料

※ただし、ご利用に伴う電話代は相談者のご負担になります。

家族だけでの相談・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

相談してみる 



LINE相談

アカウント: LGBT相談@東京

受付時間: 毎週月曜日・水曜日・木曜日17時～22時(受付は21時30分まで)

備考: 祝日・年末年始を除く。

※混雑時や受付時間外など、相談ができない場合には、自動応答にてご案内します。



電話相談

番号: 050-3647-1448

受付時間: 毎週火曜日・金曜日18時～22時

備考: 祝日・年末年始を除く。

きみまも@歌舞伎町

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

きみまも@歌舞伎町



分野

若者ケアラー・ヤングケアラー / 孤独感や孤立、寂しさ / と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

新宿区

サポートの内容

【歌舞伎町における青少年・若者向け相談窓口】※対面相談のみ
きみまもは、「ト一横」問題をはじめさまざまな悩みを抱える青少年・若者を対象とした総合相談窓口です。一人ひとりに寄り添ったきめ細かな支援を行うことで、犯罪被害等の防止を図ることを目的としております。社会福祉士等の資格を有する相談員が対応します。気軽に立ち寄り、安心して利用できる環境で、相談内容に応じて適切に支援します。

ひとことメッセージ

悩みにそっと耳を傾けてくれる相談員がいます。安心して過ごすことができます。気軽に相談に来てください。

寄せられた悩み

- ・家庭のこと
- ・仕事のこと
- ・健康のこと

対象年齢

原則、都内在住、在学、在勤の青少年・若者の方々

料金

無料

家族だけでの相談・サポート

可能

家族向けサポートの概要・料金

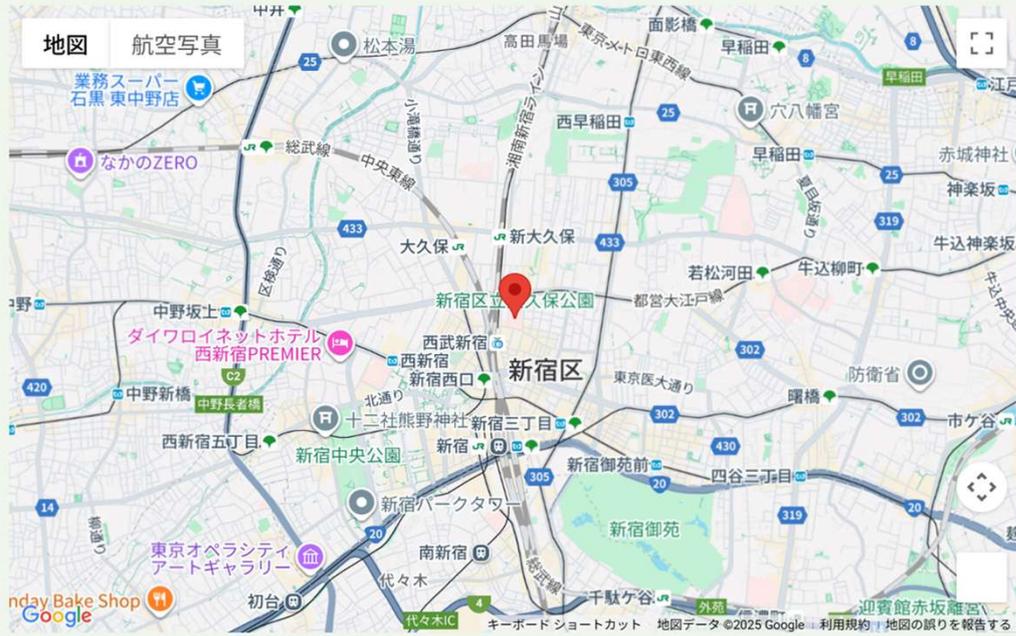
必要に応じて青少年・若者のご家族等の相談も可能です。(無料)

相談してみる 



来所相談

住所: 東京都新宿区歌舞伎町2-44-1 東京都健康プラザハイジア17階



受付時間: 15:00~21:00(日曜・祝日、月曜除く)

東京都若者総合相談センター 若ナビα

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

東京都若者総合相談センター 若ナビα



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

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)は実施していません。

ひとことメッセージ

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。

みんなの声

「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)

相談してみる 



LINE相談

アカウント:相談ほっとLINE@東京

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