

青少年の相談先一覧



困りごとや悩みをひとりで抱えず、適切な相談先で相談しましょう。

若者やそのご家族を対象とした悩み全般の相談先

HP の QR コードはこちら

・東京都若者総合相談センター 若ナビα(東京都) ※概ね 18 歳～39 歳の若者

人間関係、不安、孤独、非行などの相談を受け付けています。【秘密厳守・匿名OK】
また、必要に応じてその方にあった専門の相談機関の紹介を行います。



電話 相談 03-3267-0808

相談時間：月曜日～土曜日 午前 11 時～午後 11 時

LINE 相談 LINE アカウント名「相談ほっと LINE@東京」

相談時間：月曜日～土曜日 午前 11 時～午後 11 時

メール相談 パソコンスマートフォンから <https://www.wakanavi-tokyo.metro.tokyo.lg.jp/>

携帯電話から <https://www.wakanavi-tokyo.metro.tokyo.lg.jp/m/>

面接相談 ※面接相談は事前予約制です。電話、LINE、メールにて事前にご相談ください。

オンラインでの相談も実施中

・若ばた(東京都)

HP の QR コードはこちら→



若者のさまざまな悩みに対し支援を行っている、
東京都内の支援機関・相談窓口を検索することができる
ポータルサイトです。

このポータルサイトであなた自身やご家族に合った支援機関・相談窓口を見つけてください。

インターネットトラブルなどの相談先



・ネット・スマホの悩みを解決「こたエール」(東京都) HP の QR コードはこちら→

インターネットやスマートフォン等でのトラブル
(ネットいじめ、「覚えのないお金を請求されている」、
「会いたいと言われた」、「画像を送ってしまった」など) に困っている方のための相談先です。
青少年の他に、保護者や学校関係者も相談できます。

電話 相談 0120-1-78302 (インターネットなやみゼロに)

月曜日から土曜日 午後3時から午後9時 (祝日・年末年始除く)

メール相談 HP で24時間いつでも受付中

<https://www.tokyohelpdesk.metro.tokyo.lg.jp/>

LINE 相談 LINE アカウント名「相談ほっと LINE@東京」

月曜日から土曜日 午後3時から午後9時 (祝日・年末年始を除く)



ひきこもりに関する相談先

・東京都ひきこもりサポートネット(東京都)

電話、メール、ご家庭への訪問により、

ひきこもりに悩むご本人やご家族、ご友人などからの相談を受け付けています。

●電話相談 0120-529-528

受付時間：月曜日～土曜日 午前10時～午後5時

(祝日・年末年始を除く)

●メール相談

ホームページから24時間受付

※3日程度(休日除く)内に返信します。

HPのQRコードはこちら→



・ひきこもり相談(稲城市社会福祉協議会)

HPのQRコードはこちら→



地域福祉コーディネーターが「ひきこもり」に関する悩みやお困りごとの話を伺い、必要な支援やサービスに繋げます。

対象：18歳～50代の当事者またはその家族（稲城市在住者）

連絡先：電話 042-378-3800 メール：vc@inagishakyo.org

・ひきこもりサロン「とまりぎ」(稲城市社会福祉協議会)

ひきこもりがちな当事者同士が交流でき、自由に過ごせる居場所です。

日時：毎月 第2火曜日・第4木曜日 14時～16時

・ひきこもり家族会「ぼの」(稲城市社会福祉協議会)

ひきこもり家族等の同じような境遇の家族同士が知り合い、

おしゃべりで息抜きをしたり情報交換をする場です。※参加費あり（500円／回）

日時：毎月第3土曜日 10時～正午

発達に関する相談先

・稲城市発達支援センター「レスポーいなぎ」

発達に関する心配や発達のかたよりによる

社会生活のなかでの生きにくさに関する相談先です。

電話相談：042-331-8794

メール相談：resupo-inagi@inagi-masayume.com

HPのQRコードはこちら→



自殺の悩み相談先

・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～ HP の QR コードはこちら

自殺の悩みを抱える方の相談に応じるとともに、各分野の専門相談機関と連携し、相談された方への積極的な支援を行っています。

電話相談：0570-087-478

対応時間：正午から翌朝5時 30分（年中無休）

LINE 相談 LINE アカウント名「相談ほっと LINE@東京」

対応時間：毎日 午後3時～午後10時30分



・東京いのちの電話

HP の QR コードはこちら→



孤独、挫折、人間関係の問題など、

こころの危機に直面した人の相談窓口です。

電話相談：03-3264-4343（年中無休 24時間）

インターネット相談：<http://www.inochinodenwa-net.jp/>（随時）

・東京多摩いのちの電話

電話：042-327-4343（10時～21時）※毎月第3(金)午前10時～翌々日(日)午後9時

青少年の非行に関する相談先

・警視庁八王子少年センター

子どもの非行等の問題でお悩みの方や、いじめや犯罪等の被害に遭い、精神的ショックを受けている少年のために、心理専門の職員等が相談に応じています。

八王子少年センター 042-679-1082

月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分(祝日・年末年始を除く)

・ヤング・テレホン・コーナー(警視庁少年相談係)

03-3580-4970（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。）

24時間受付(月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分は専門の担当者が対応いたします。

夜間及び土・日・祝日は、宿直の警察官が対応いたします。



HP の QR コードはこちら→



青少年の心とからだの問題に関する相談先

・東京都立多摩総合精神保健福祉センター

HP の QR コードはこちら→

専門の職員が、対人関係、こころの病気、アルコール、薬物、ギャンブル依存の問題、思春期・青年期におけるひきこもり・不登校で困っている、本人や家族、関係者からの相談に応じています。

東京都立多摩総合精神保健福祉センター 042-371-5560

月曜日～金曜日 午前9時～午後5時(祝日・年末年始を除く)

その他の悩み相談先

相談概要	相談窓口名称	電話番号等
金銭の貸し借り、自己破産、離婚などの相談	法律相談（弁護士）	市民くらしの相談受付 042-378-2286 (市民協働課) その他、交通事故相談などのご案内も行っております。
夫婦、家族の不和や近所トラブルなどの相談	人権・身の上相談 (法務省人権擁護委員)	
夫婦、家族との関係、子育て、職場の悩みなどの相談	女性の悩み相談 (女性の悩み相談員)	
不当請求、訪問販売、消費者トラブルなどの相談	消費生活相談 (消費生活相談員)	消費生活センター相談室 042-378-3738 (市民協働課)
生活での困り事、悩み事の相談	心配ごと相談	福祉センター 042-378-3366 (稻城市社会福祉協議会)
生活困窮による自立支援のための相談	福祉くらしの相談	福祉くらしの総合窓口 042-378-2111(内線 209) (生活福祉課)
母子家庭の子育てや生活全般の相談	母子相談	子育て支援課手当助成係 042-378-2111 (内線 232・238)
女性の生活での困りごとや家庭でのトラブルの相談	婦人相談	子育て支援課手当助成係 042-378-2111 (内線 232・238)
夫婦の問題や交際相手との関係などの相談	東京ウィメンズプラザ ・一般相談 03-5467-2455 ・男性のための悩み相談 03-3400-5313 ・DV 専門相談 03-5467-1721 ・LINE による DV 相談 「ささえるライン」で検索して友だち登録	
どこに相談すればいいかわからない時	児童青少年課青少年係	児童青少年課青少年係 042-378-2111(内線 242)

発行・問い合わせ

稻城市子ども福祉部児童青少年課青少年係
電話:042-378-2111(内線 242/243)