

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

・若ぼた(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

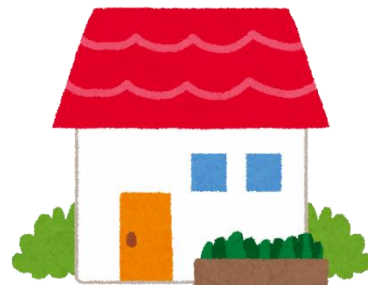
(祝日・年末年始を除く)

●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がります。

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-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 （稲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

稲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）