

# 電話相談

03-3267-0808

受付時間 月曜日から土曜日まで  
11:00~20:00(年末年始を除く)

秘密厳守

匿名OK

# 若ナビ<sup>アルファ</sup>とは…

若者の相談を広く丁寧に受け止める相談窓口です。  
専門の職員が必要に応じてその方にあった専門の支援機関をご紹介します。若者が一歩踏み出すきっかけづくりのお手伝いをしています。

東京都若者総合相談センター

# 若ナビ<sup>アルファ</sup>

東京都にお住まいの若者やそのご家族等を対象とした**無料相談窓口**です。

# メール相談

若ナビ<sup>α</sup>



- 初めの方は、上記QRコードにアクセスして、基本情報の登録を行ってください。
- パソコンとスマホ・携帯のメールアドレスは、どちらかを登録すれば併用できます。
- 相談の返信には、10日程度かかる場合があります。

## 相談員からのメッセージ

- 1人で抱え込んでいるその悩み、気持ちの整理ができていなくても大丈夫。お気軽にご相談ください。
- どこに相談したらいいかわからないその悩み、お話しただくなかで解決の糸口を一緒に探していきましょう。
- 様々な分野(教育、雇用、福祉、保健・医療など)の支援機関とのネットワークを活用して、あなたにぴったりの支援機関をご紹介します。

よかったです  
お話ししてみませんか？

心配かけたく  
ないから  
話せない人には  
まわりの人は  
話せない

相談したいけど  
どこに相談  
したらいいか  
わからない

## 東京都民安全推進本部の関連事業

若者をサポートするポータルサイト「若ぼた」



あなたの話を聴いてくれる相談窓口を見つけよう!

ネット・スマホ  
のトラブル  
相談窓口!



インターネット なやみゼロに  
0120-1-78302

New!

# LINE相談

相談もっと  
LINE@東京

アカウントはコチラ▶



受付時間 月曜日から土曜日まで  
11:00~20:00(年末年始を除く)

# 来所相談

来所相談は事前予約制です。

まずは、電話・メール・LINEにてご相談ください。  
その後、ご本人やご家族からの申し出や相談員の判断により、来所相談の予約をいたします。

匿名OK!

相談無料!

どんな悩みでも大丈夫!  
社会福祉士をはじめとする専門家が  
丁寧に対応します

LINE相談始めました

電話  
相談



メール  
相談



LINE  
相談



来所  
相談



東京都 都民安全推進本部 若年支援課 〒163-8001 東京都新宿区西新宿2-8-1 登録番号30(16)



東京都

## 相談者の声

20代女性



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う、憂鬱です。



気持ちを聞いてもらいたくて電話しましたが、話していくうちにだんだん気持ちが整理され、思いつめすぎていたんだなと気づくことができました。

10代男性  
のご家族



学生の頃非行に走り、その後就職したもののなかなか長続きせず、バイトを転々とする息子のことが心配です。



誰にも相談できず孤立していましたが、若ナビαで話を丁寧に聞いてもらった上で、我が家に合った支援機関を紹介してもらえました。

20代男性



就職活動をしています、いつも面接が上手いかず落ち込んでいます。



若ナビαから就労支援機関を紹介してもらい、そこで実践的なプログラムに参加でき、就活に向けて自信がもてました。

- 様々なお悩みをお聞きします！
- お悩みに合った支援機関におつなぎします！
- 相談の秘密は厳守します。
- 相談は無料です。
- ご本人だけでなく、ご家族等も相談可能です。
- 関係機関や支援者からの相談にも応じます。



- 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。
- 緊急な対応が必要な相談や、医療行為にあたる相談には応じられません。

### 外国語相談も行っています！

都内に在住し、日本語以外の言語を主とする若者からも、通訳を介した来所、またはメールによる相談をお受けいたします。

**相談言語** 英語(English) 中国語(中文) 韓国語(한국어)

**受付方法** ホームページよりお申し込みください。(24時間受付)

🔍 若ナビα

