

青少年関係施設・相談機関

第1 青少年関係施設

1 学習・スポーツ・レクリエーション活動施設

◆ 独立行政法人 国立青少年教育振興機構 国立オリンピック記念青少年総合センター

第18回オリンピック競技大会(昭和39年)のレガシーとして設立された、青少年及び青少年教育指導者等の各種研修や文化・芸術、スポーツ等、幅広い活動の場と機会を提供する都市型青少年教育施設です。

○施設概要

センター棟	研修室等（20人室から300人室まで55室）・青少年教育情報センター
国際交流棟	国際会議室、ミーティングルーム（2）、レセプションホール、交流プラザ・ラウンジ、特別室（4）
桜花亭	和室（10畳2間）
スポーツ棟	屋外テニスコート（2）、温水プール、体育館（5）、研修室（定員40名）
カルチャー棟	大ホール（758席）、小ホール（384席）、リハーサル室、展示コーナー、工芸室、美術室（2）、和室（2）、小練習室（19）、中練習室（3）
宿泊棟	個室、2人室、4人室、和室（全体で1,500人収容）、浴室
食堂等 その他の施設	食堂等（3）、コンビニ（1）、コインロッカー、コインランドリー、地下駐車場（約179台）

○所在地 〒151-0052 渋谷区代々木神園町3-1

○電話番号 ☎ 03-3469-2525（施設利用のお問い合わせ）

午前9時～午後3時（休館日を除く）

○ホームページ <https://nyc.niye.go.jp/>

○アクセス 小田急線「参宮橋駅」下車 徒歩約7分

東京メトロ千代田線「代々木公園駅」下車（代々木公園方面4番出口） 徒歩約10分

○休館日・利用対象・利用申込方法等

ホームページをご確認いただき、利用窓口までお問い合わせください。

◆ BumB 東京スポーツ文化館

スポーツ・カルチャー・学習活動などを通じて交流の輪を広げるための施設です。スポーツ施設、文化・学習活動のための施設のほか、宿泊施設を備えた複合施設です。

○施設概要

メインアリーナ、サブアリーナ、マルチスタジオ、アーチェリーフィールド、屋内温水プール、フットサルコート、フィットネスジム、ミュージックスタジオ、アクターズスタジオ、研修ルーム、クリエーションスペース、マルチホール、宿泊施設 等

○所在地 〒136-0081 江東区夢の島2-1-3

○電話番号等 (予約受付用) ☎ 03-3521-2551

FAX 03-3521-3506

予約受付時間 午前9時～午後6時

(代表) ☎ 03-3521-7321

○ホームページ <http://www.ys-tokyobay.co.jp/>

○アクセス 東京メトロ有楽町線、JR京葉線、りんかい線

「新木場駅」下車 徒歩13分

都営バス「夢の島」バス停下車 徒歩5分

○休館日・利用申込方法等

ホームページをご確認いただき、電話・FAX・郵送・ホームページの予約フォーム・来館、いずれかの方法でお申込みください。

◆ 高尾の森わくわくビレッジ

子どもから大人までご利用いただける宿泊可能な体験型学習施設です。周辺の豊かな自然を生かし、自然とふれあう機会を提供し、自然を感じるプログラムによって「わくわく」体験ができる青少年の社会教育施設です。

○施設概要

野外施設（プロジェクトアドベンチャー、テントサイト、野外炊さん場、ツリーハウス）、文化学習施設（陶芸室、木工室、音楽室（4）、理科室、教室、学習室、研修室（3）、多目的室（3）、調理室）、スポーツ施設（体育室（4））、宿泊施設（和室（3）、洋室（4）、全体で40人収容）、テントサイト（5人用テント20張、最大100名まで）、カフェテリア、大浴場、ランドリーコーナー、キッズルーム 等

○所在地 〒193-0821 八王子市市川町55

○電話番号 ☎ 042-652-0911

（受付時間）午前8時～午後9時 年中無休

○ホームページ <https://www.wakuwaku-village.com/>

○アクセス JR中央線・京王線「高尾駅」北口バスのりばから西東京バス「高尾の森わくわくビレッジ」行き（約14分）終点下車すぐ。

○利用申込方法 電話にて予約を受付。

詳細はホームページをご確認ください。

2 青年館等

青少年の皆様が在住・在学の地域において、それぞれの時間を有意義に過ごすことができる施設です。学習・読書、スポーツやレクリエーション活動、研修会等に利用できます。

○主な設備

多目的スペース、集会室、学習室、音楽室、図書館、和室 等

⑤は身障者用設備・⑥は宿泊設備のある施設		
施設名	所在地	電話番号
文京区 文京区青少年プラザ ビーラボ b-lab	〒113-0034 湯島4-7-10	03-5800-2731
江東区 ⑤青少年交流プラザ	〒136-0071 亀戸7-41-16	03-3681-7334
大田区 ⑤青少年交流センター 宿 ゆいっつ	〒143-0006 平和島4-2-15	03-6424-5101
世田谷区 ⑤野毛青少年交流 宿センター「のげ青」	〒158-0092 野毛2-15-19	03-3702-4587
⑤希望丘青少年交流 センター「アップス」	〒156-0055 船橋6-25-1-3F	03-6304-6915
⑤池之上青少年交流 センター「いけせいり」	〒155-0032 代沢2-37-18	03-3413-9504
渋谷区 初台青年館	〒151-0061 初台1-33-10	03-3370-8602
代官山ティーンズ クリエイティブ	〒150-0034 代官山町7-9	03-3780-0816
児童青少年センター フレンズ本町	〒151-0071 本町6-6-2	03-3377-5160
杉並区 児童青少年センター	〒167-0051 荻窪1-56-3 ゆう杉並	03-3393-4760
豊島区 中高生センター ジャンプ東池袋	〒170-0013 東池袋2-38-10	03-3971-4931
ジャンプ長崎	〒171-0051 長崎2-24-13	03-3972-0035
練馬区 春日町青少年館	〒179-0074 春日町4-16-9	03-3998-5341
⑤南大泉青少年館	〒178-0064 南大泉1-44-7	03-3924-3500
足立区 ⑤こども未来創造館	〒123-0842 栗原1-3-1	03-5242-8161
江戸川区 共育プラザ 小岩	〒133-0051 北小岩2-14-17	03-3672-0604
平井	〒132-0035 平井7-21-6	03-3618-4031
葛西	〒134-0082 宇喜田町175	03-3688-8611
南小岩	〒133-0056 南小岩4-5-8	03-3673-2206
一之江	〒132-0024 一之江3-13-7	03-3652-5911
南篠崎	〒133-0065 南篠崎町3-12-8	03-3678-8241
中央	〒132-0031 松島1-38-1	03-5662-7661
調布市 ⑤青少年交流館	〒182-0036 飛田給1-52-1	042-481-1115

施設名	所在地	電話番号
調布市 青少年ステーション C A P S	〒182-0035 上石原1-36-2	042-442-5535
町田市 ⑤子ども創造キャンパス ひなた村	〒194-0032 本町田2863	042-722-5736
⑤Nature Factory 宿 東京町田	〒194-0211 相原町5307-2	042-782-3800
⑤子どもセンター ばあん	〒194-0012 金森4-5-7	042-788-4181
つるっこ	〒195-0062 大蔵町1913	042-708-0236
ばお	〒194-0211 相原町2025-2	042-775-5258
ただON	〒194-0035 忠生1-11-1	042-794-6722
まあち	〒194-0021 中町1-31-22	042-794-7360

3 宿泊施設

下記は「一般財団法人日本ユースホステル協会」に加盟しているユースホステルです。会員制ですが、誰でも気軽に利用することができます。ユースホステルは、「青少年が安全に手頃な価格で旅ができるように」という趣旨で誕生した、国際的な宿泊施設のネットワークです。

一般財団法人日本ユースホステル協会

○ホームページ <http://www.jyh.or.jp/>

○利用の申込み 電話及びメールにてお問い合わせください。

◆ 東京セントラルユースホステル

○所在地 〒162-0823 新宿区神楽河岸1-1
セントラルプラザ18階

○電話番号 ☎ 03-3235-1107

○E-mail tcyh@jyh.gr.jp

○アクセス JR総武線・東京メトロ・都営地下鉄「飯田橋駅」前

◆ 東京上野ユースホステル

○所在地 〒110-0005 台東区上野1-13-6
東京新潟県人会館内

○電話番号 ☎ 03-6284-4357

○E-mail ueno@jyh.gr.jp

○アクセス 東京メトロ千代田線「湯島駅」徒歩1分
JR山手線「御徒町駅」徒歩5分等

◆ ひのはらユースホステル

○所在地 〒190-0211 西多摩郡檜原村7779-10

○電話番号 ☎ 042-598-1131

○アクセス JR五日市線「武藏五日市駅」からバス
「檜原村郷土資料館前」下車徒歩3分

◆ 御嶽ユースホステル

- 所在地 〒198-0175 青梅市御岳山 57
- 電話番号 ☎ 0428-78-8774
- アクセス JR 青梅線「御嶽駅」からバス 10 分
終点でケーブルカー乗換え 6 分「御岳山駅」
下車徒歩 8 分

◆ 小笠原ユースホステル

- 所在地 〒100-2101 小笠原村父島字西町 46-12
- 電話番号 ☎ 04998-2-2692
- アクセス 竹芝桟橋から「おがさわら丸」24 時間
父島「二見港」下船徒歩 10 分

◆ アンナビーチ母島ユースホステル

- 所在地 〒100-2211 小笠原村母島静沢
- 電話番号 ☎ 04998-3-2468
- 交 通 竹芝桟橋から「おがさわら丸」24 時間
父島「二見港」乗換え「ははじま丸」2 時間
「母島」下船徒歩 3 分

第 2 相 談 機 関

1 総合相談

◆ 東京都若者総合相談センター「若ナビα」

若者とそのご家族等を対象として、人間関係、不安、孤独、
非行などの相談を受け付けています。また、必要に応じて、
その方に合った専門の相談機関をご案内します。

※対象は、都内在住・在学・在勤で概ね 18~39 歳の若者
とそのご家族。

○電話相談

☎ 03-3267-0808

○LINE相談

アカウント名 「相談ほっとLINE@東京」



○対応時間

電話・LINE相談 月～土 午前 11 時～午後 11 時
(受付は午後 10 時 30 分まで、年末年始を除く)

○メール相談 (24 時間受付)

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

まずは、電話・LINE・メール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、面接相談の予約をいたします（オンラインも可）。

◆ 一般社団法人 東京公認心理師協会 こども相談室

こども相談室では、東京公認心理師協会に属する公認心理
師、臨床心理士が電話相談に応じています。いじめや友達関
係で悩むお子さんや、子育てに悩むご家族からの相談をお受
けします。相談は無料（通話料金はかかります）。

○電話番号 ☎ 03-3868-3626

○対応時間 火・水・金・土・日（月・木を除く毎日）

午前 10 時～12 時、午後 1 時～4 時

※相談受付時間内でも、相談中の場合や研修
等により、相談に応じられないことがござ
います。ご了承ください。

○所在地 〒113-0033 文京区本郷 2-29-2 小山ビル 1 階

○ホームページ <https://www.tsccp.jp/k-s/>

2 ネット・スマホに関するトラブルの相談窓口

◆ ネット・スマホのなやみを解消「こたエール」

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、架空請求、ネット上のコミュニケーションでのト
ラブル等）で困った時の相談窓口です。青少年のほか、保護者
や学校関係者等も相談できます。相談は無料です。

○電話相談

☎ 0120-1-78302(インターネット なやみゼロに)

○LINE相談

アカウント名 「相談ほっとLINE@東京」



○受付時間

電話・LINE相談共に 月～土 午後 3 時～午後 9 時
(祝日・年末年始を除く)

○メール相談 24 時間受付

(返信は電話相談受付時間内に行います。)

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



インターネット なやみゼロに
0120-1-78302

都民の安全安心を推進する
マスコットキャラクター
みまもりいぬ



3 青少年の福祉に関する相談

◆ 児童相談センター、児童相談所

児童福祉法に基づいて設置され、18歳未満の子供に関する相談・通告について、本人・家族・学校の先生・地域の方々などからの相談に応じています。児童相談センターは、地域児童相談所としての機能のほか、東京都の中央児童相談所として、他の児童相談所を援助し、その連絡を図っています。

診断・治療・指導、家庭、学校等において適応することが困難な児童を通所（おおむね6か月～1年）又は宿泊（おおむね1～3か月）させて、専門職員による指導援助等を行っています。

○対応時間

月～金 午前9時～午後5時（祝日・年末年始を除く）

○電話相談

児童相談センターには「よいこに(4152)電話相談」があります。

☎ 03-3366-4152

FAX 03-3366-6036（聴覚言語障害者用）

月～金 午前9時～午後9時

土・日・祝日 午前9時～午後5時

（年末年始を除く）

○夜間、土・日・祝日（年末年始を含む）

・児童相談所全国共通ダイヤル：189

・夜間休日緊急連絡ダイヤル：03-5937-2330

（区市・地域名は管轄地域）

機関名	所在地	電話番号
東京都児童相談センター	〒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	03-5937-2314 渋谷・目黒 大島・利島・新島 神津島 03-5937-2317 千代田・中央 新宿・台東 三宅・御藏島・八丈 青ヶ島・小笠原
よいこに電話相談		03-3366-4152
江東児童相談所	〒135-0051 江東区枝川3-6-9	03-3640-5432 墨田・江東
品川児童相談所	〒140-0001 品川区北品川3-7-21	03-3474-5442 大田
杉並児童相談所	〒167-0052 杉並区南荻窪4-23-6	03-5370-6001 杉並・武蔵野・三鷹
北児童相談所	〒114-0002 北区王子6-1-12	03-3913-5421 北
練馬児童相談所	〒176-0012 練馬区豊玉北5-28-3	03-6915-8253 練馬
足立児童相談所	〒123-0845 足立区西新井本町3-8-4	03-3854-1181 足立
八王子児童相談所	〒193-0931 八王子市台町3-17-30	042-624-1141 八王子・日野
立川児童相談所	〒190-0023 立川市柴崎町2-21-19 立川福祉保健庁舎3階	042-523-1321 立川・青梅・昭島 国立・福生 羽村・あきる野 瑞穂・日の出 檜原・奥多摩

機関名	所在地	電話番号
町田児童相談所	〒195-0075 町田市山崎1-2-17	042-851-9357 町田
小平児童相談所	〒187-0002 小平市花小金井 1-31-24 多摩小平保健所庁舎3階	042-467-3711 小金井・小平 東村山・国分寺 東大和・清瀬 東久留米 武藏村山・西東京
多摩児童相談所	〒206-0024 多摩市諏訪2-6	042-372-5600 府中・調布・狛江 多摩・稲城

◆ 特別区児童相談所

機関名	所在地	電話番号
港区児童相談所	〒107-0062 港区南青山5-7-11 港区子ども家庭総合支援センター 内	03-5962-6500 0120-483-710 (港区児童虐待相談ダイヤル)
文京区児童相談所	〒112-0002 文京区小石川3-14-7	03-3811-5241
品川区児童相談所	〒140-0001 品川区北品川3-10-9	03-6712-8261
世田谷区児童相談所	〒156-0043 世田谷区松原6-41-7	03-6379-0697 0120-52-8343 (世田谷区児童虐待通告ダイヤル)
中野区児童相談所	〒164-0011 中野区中央1-41-2 みらいステップなかの6階	03-5937-3289
豊島区児童相談所	〒171-0051 豊島区長崎3-6-24	03-6758-7910
荒川区子ども家庭総合センター（児童相談所）	〒116-0002 荒川区荒川1-50-17	03-3802-3765
板橋区子ども家庭総合支援センター（児童相談所）	〒173-0001 板橋区本町24-17	03-5944-2371 03-5944-2373 (相談専用)
葛飾区児童相談所	〒124-0012 葛飾区立石2-30-1	03-5698-0303
江戸川区児童相談所（はあとポート）	〒132-0021 江戸川区中央3-4-18	03-5678-1810 0120-189-783 (相談専用)

※その他、各福祉事務所、各区市町村の子供家庭支援センターに相談窓口があります。

◆ 児童虐待を防止するためのLINE相談 「親子のための相談LINE」



児童虐待を防止するため、児童本人及びその保護者にとって身近なLINEを活用し、よりアクセスしやすい相談体制を提供しています。

○対象 都内在住の児童（18歳未満）とその保護者

○対応時間 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・年末年始(12月29日～1月3日)
午前9時～午後5時
○LINE公式アカウント名
「親子のための相談 LINE」



4 青少年の教育相談

◆ 東京都教育相談センター

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、家庭内暴力、体罰、ヤンケアラーに起因する問題などの相談を受け付けています。

○電話番号 ☎ 0120-53-8288

(教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン)

○対応時間 24時間対応

○所在地 〒169-0074 新宿区北新宿4-6-1
東京都子供家庭総合センター4階

※各区市町村にも、教育相談の窓口があります。

◆ 東京都特別支援教育推進室

障害のあるお子さんの都立特別支援学校への就学・入学・転学等の相談を行います。また、都立特別支援学校への通級による指導の調整をします。

○電話番号 ☎ 03-5228-3433

○対応時間 月～金 午前8時～午後5時
(祝日・年末年始を除く)

○所在地 〒162-0817 新宿区赤城元町1-3
教育庁神楽坂庁舎内

5 青少年の心とからだの問題に関する相談

◆ 精神保健福祉センター

こころの健康などについて、本人、家族、関係者の方からの相談を受け付けています。また、アルコール・薬物・ギャンブル等の問題、ひきこもりや不登校などの思春期・青年期における問題に関する専門相談も受け付けています。

・こころの電話相談

○対応時間 月～金 午前9時～午後5時
(祝日・年末年始を除く)

(区市・地域名は管轄地域)		
機関名	所在地	電話番号
都立精神保健福祉センター	〒110-0004 台東区下谷1-1-3	03-3844-2212 千代田・中央 文京・台東・墨田 江東・豊島・北荒川・板橋・足立 葛飾・江戸川 島しょ地域

機関名	所在地	電話
都立中部総合精神保健福祉センター	〒156-0057 世田谷区上北沢2-1-7	03-3302-7711 港・新宿・品川 目黒・大田・世田谷 渋谷・中野 杉並・練馬
都立多摩総合精神保健福祉センター	〒206-0036 多摩市中沢2-1-3	042-371-5560 多摩地域

※その他、各保健所に心やからだの相談窓口があります。

◆ 東京都夜間こころの電話相談

都内に在住の方を対象に、臨床心理士や精神保健福祉士等が夜間に相談に応じています。精神的な問題で困ったときや、よく眠れない、やる気がでない、死にたくなるなど、つらいときは気軽にご利用ください。

○電話番号 ☎ 03-5155-5028

○対応時間 毎日 午後5時～午後10時
(受付は午後9時30分まで)

◆ こころのLINE相談（精神保健福祉相談）



精神疾患や障害に関するさまざまなこころの悩みに専門の相談員がLINEで対応します。

(相談内容の例)

- ・アルコール・薬物・ギャンブル等依存症の相談
- ・思春期・青年期相談 など



○対象 都内在住・在勤・在学の本人及び家族等

○対応時間 毎日 午後5時～午後10時
(受付は午後9時30分まで)

○LINE公式アカウント名 「相談ほっとLINE@東京」

※「ネット・スマホで困ったら…」、「生きるのがつらいと感じたら…」、「話してみよう子供専用」、「若者総合相談」、「性被害相談窓口」についても同一のアカウントにてご相談いただけます。**精神保健福祉相談を利用する場合は、「こころのLINE相談（精神保健福祉相談）」をタップしてください。**

◆ 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～

相談者の悩みを受け止め、問題に応じ必要な相談機関へつなぐ自殺防止専用の電話相談です。

○電話番号 ☎ 0570-087478

○対応時間 每日 正午～翌朝6時
(受付は翌朝5時30分まで)

◆ SNSを活用した自殺相談

SNSを活用した自殺相談窓口を開設し、主に若年層の方を対象とした自殺相談を実施しています。



○LINEアカウント名 「相談ほっとLINE@東京」
(「生きるのがつらいと感じたら…」窓口)

○対応時間 毎日 午後3時～午後11時まで
(受付は午後10時30分まで)



◆ いのちの電話

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ための電話相談です。

・日本いのちの電話連盟（電話相談）

○電話番号 ☎ 0120-783-556

○対応時間 每日 午後4時～午後9時まで

・東京いのちの電話（電話相談）

○電話番号 ☎ 03-3264-4343

○対応時間 年中無休、24時間

6 ひきこもりに関する相談

◆ 東京都ひきこもりサポートネット

ひきこもりの状態にあるご本人、ご家族、ご友人などからの相談を受け付けています。本人との接し方についてのアドバイスや、相談・支援機関の紹介などを行います。

○電話相談

☎ 0120-529-528

月～土 午前10時～午後5時（祝日・年末年始を除く）

○メール相談（24時間）

原則3営業日以内に返信します。

パソコンメール相談：<https://www.hikikomori-tokyo.jp/>

携帯電話メール相談：<http://www.hikikomori-tokyo.jp/m/>

※携帯電話は二次元コードを読み込んでも
アクセス可能です。



○訪問相談

申込みはお住まいの区市町村窓口へ

https://www.hikikomori-tokyo.jp/howto/tonai_list.php

○来所相談

事前予約制。電話又はメールにてご連絡ください。

○ピアオンライン相談

ピアサポーター（ひきこもりの経験がある方やそのご家族）がお話しを伺います。電話相談も可。実施日は、原則として第1、2水曜日・第3、4金曜日。事前予約制。電話又はメールにてご連絡ください。

◆ 東京都社会参加等応援事業

主に都内でひきこもり支援に係る活動を行っており、東京都と連携に関する協定を締結している「連携団体」を紹介します。

○事業ホームページ

<http://www.hikikomori-tokyo.jp/renkei/index.php>



● No.1 <相談・支援>

様々な方法で相談に応じ、きめ細かなサポートを実施

● No.2 <フリースペース>

自宅以外の居場所を運営

● No.3 <社会体験活動>

生活技能等の習得や、ボランティア・短時間就労などを実施

連携団体（令和7年3月現在）

団体名	活動場所	問合せ先	No.1	No.2	No.3
NPO法人星槎教育研究所	新宿区	03-5225-6245	○	○	
NPO法人First Step	新宿区	070-6576-4633	○	○	
NPO法人T D U・霧穿大学	新宿区	03-6205-6079			○
(公社)青少年健康センター【茗荷谷クラブ】	文京区	03-3941-1613	○	○	○
NPO法人メンタルコミュニケーションリサーチ	江東区	080-9035-2009	○		
NPO法人教育サポートセンターNIRE	品川区	03-3784-0450	○		
(一社)Spirit	大田区	03-6429-2337		○	○
じぶんの居場所「まほろ場」	大田区	070-2438-6673		○	
もふもふの扉	大田区	ota.kazokukai@gmail.com		○	
NPO法人日本子どもソーシャルワーク協会	世田谷区	03-5727-2133	○		
NPO法人まひろ	世田谷区	070-5552-5803		○	
世田谷はなみずきの会	世田谷区	hanamizuki.setagaya3@gmail.com		○	
NPO法人ピアサポートネットしぶや	渋谷区	03-6459-3848	○	○	○
NPO法人CNSネットワーク協議会	渋谷区	03-5413-6661	○	○	
カタルーベの会	中野区	090-5412-0666		○	
フリーランス杉並家族会	杉並区	freelance-suginami@ymail.ne.jp		○	
(一社)SCSカウンセリング研究所	豊島区	03-3918-0655		○	
(社福)やまと福祉会	豊島区	03-5962-0107		○	
NPO法人楽の会リーラ	豊島区	03-5944-5720 03-5944-5730	○	○	○

団体名	活動場所	問合せ先	No.1	No.2	No.3
(一社) O S D よりそいネットワーク	豊島区	03-5961-5252	○	○	○
N P O 法人 グッド	板橋区	03-3973-1631			○
V O S O T	練馬区	vosot.just.2013@gmail.com	○	○	
ココトモクラブ	葛飾区	070-4061-7465		○	
(一社)トカネット	江戸川区	080-1338-3866	○	○	○
合同会社 J O Y	江戸川区	03-6806-6188		○	
認定 N P O 法人 育て上げネット	立川市	042-527-6051			○
N P O 法人 文化学習協同ネットワーク	武藏野市	0422-70-5067	○	○	○
調布女子会のまま	調布市	042-481-7693		○	
N P O 法人 ゆどうふ	町田市	042-814-6675	○	○	
K H J 町田家族会	町田市	info@khj-machida.org		○	
c o o n e (小金井ひきこもり家族会)	小金井市	x2013krk@yahoo.co.jp		○	
ドレミの部屋	日野市	042-582-2318		○	
N P O 法人 青少年自立援助センター	福生市 足立区	042-553-2575	○	○	○
(一社)Polyphony	東久留米市	042-430-2199		○	

※原則としてご利用は有料です。利用料金は団体により異なりますので、各団体までお問合せください。

7 心身に障害のある子供の相談

◆ 東京都心身障害者福祉センター

身体障害者更生相談所及び知的障害者更生相談所として、補装具及び愛の手帳に係る判定（いずれも18歳以上）並びに区市町村への専門的支援等を行っています。また、高次脳機能障害者の支援拠点機関として、高次脳機能障害に関する相談・支援等を行っています。

○対応時間 月～金 午前9時～正午、午後1時～5時
(祝日・年末年始を除く)

機関名	所在地	電話番号等
東京都心身障害者 福祉センター (本所)	〒162-0823 新宿区神楽河岸1-1 東京都飯田橋庁舎 (セントラルプラザ)12~15階	電話 03-3235-2946 FAX 03-3235-2968
東京都心身障害者 福祉センター (多摩支所)	〒186-0003 国立市富士見台2-1-1 (東京都多摩障害者 スポーツセンター内)	電話 042-573-3311 FAX 042-576-5295

※愛の手帳判定予約（18歳以上）

○電話番号 本所：☎ 03-3235-2961
支所：☎ 042-573-3311

※高次脳機能障害専用電話相談

○電話番号 ☎ 03-3235-2955

○受付時間 月～金 午前9時～正午、午後1時～4時
(祝日・年末年始を除く)

※その他、各児童相談所や各福祉事務所に相談窓口があります。

◆ 東京都発達障害者支援センター（TOSCA）

東京都在住の自閉症、アスペルガー症候群、その他の広汎性発達障害、学習障害、注意欠陥多動性障害などの発達障害をもつ方、そのご家族、関係機関等からの相談に応じています。

【こどもTOSCA】（相談者が18歳未満）

○電話番号等 ☎ 03-6413-0231 FAX 03-3706-7242

○E-mail tosca@kisenhukushi.com/

○相談方法 電話、FAX、又はEメールによる申込み（予約制）

○受付時間 月～金 午前9時～午後5時

○相談時間 月・火・木・金 午前9時30分～午後5時
(受付・相談ともに祝日・年末年始を除く)

○所在地 〒156-0055 世田谷区船橋1-30-9

○ホームページ <http://www.tosca-net.com/>

【おとなTOSCA】（相談者が18歳以上）

○電話番号等 ☎ 03-6902-2082

○E-mail otona-tosca@ionp.or.jp/

○相談方法 電話（状況によってその後の対応が変わる）

○受付時間 月～金 午前9時～午後5時

○相談時間 月～金 午前9時～午後5時
(受付・相談ともに祝日・年末年始を除く)

○所在地 〒112-0012 文京区大塚4-45-16

○ホームページ <https://otonat-tosca.org/>

◆ 東京都障害者福祉会館

障害者・ボランティア及び家族など、障害者の福祉増進を目的とする関係者を対象とした福祉施設です。

○電話番号等 ☎ 03-3455-6321 FAX 03-3453-6550

○利用時間 午前9時～午後9時

(火曜日は午前9時～午後4時30分)

○相談対応時間 午後1時30分～午後4時30分

(利用・相談対応ともに年末年始を除く)

○所在地 〒108-0014 港区芝5-18-2

8 青少年の非行に関する相談

◆ 警視庁少年育成課 少年相談係・少年センター

少年（20歳未満）の非行などの問題でお悩みの方や、いじめや犯罪等の被害にあい、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。

○対応時間

- ・少年相談係、少年センター

月～金 午前8時30分～午後5時15分

(祝日・年末年始を除く)

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。

- ・ヤング・テレホン・コーナー 24時間

月～金 午前8時30分～午後5時15分は、専門の担当者（心理職及び警察官）が対応します。夜間及び土・日・祝日は、宿直の警察官が対応します。

(区市・地域名は管轄地域)

機関名	所在地	電話番号
警視庁少年育成課 少年相談係	〒100-8929 千代田区霞が関2-1-1	03-3581-4321
ヤング・テレホン・コーナー		03-3580-4970
大森少年センター	〒143-0015 大田区大森西5-17-23	03-3763-0012 千代田・中央・港 品川・大田 島しょ地域
世田谷少年センター	〒154-0023 世田谷区若林4-5-17	03-3419-0019 世田谷・渋谷・目黒
新宿少年センター	〒169-0074 新宿区北新宿4-6-1	03-5348-3415 電話相談 03-3227-8335 新宿・中野・杉並
巢鴨少年センター	〒170-0002 豊島区巣鴨3-19-7	03-3918-9214 文京・豊島・北 板橋・練馬
台東少年センター	〒110-0002 台東区上野桜木2-12-7	03-3828-1044 台東・荒川・足立
江戸川少年センター	〒132-0021 江戸川区中央3-4-4	03-3651-8567 墨田・江東・葛飾 江戸川
立川少年センター	〒190-0023 立川市柴崎町2-14-10	042-522-6938 立川・武蔵野・三鷹 府中・昭島・調布 小金井・小平 東村山・国分寺 国立・狛江・東大和 清瀬・東久留米 武藏村山・西東京
八王子少年センター	〒192-0364 八王子市南大沢 1-155-4	042-679-1082 八王子・青梅・町田 日野・福生・多摩 稲城・羽村 あきる野・瑞穂 日の出・檜原 奥多摩

※その他、各警察署でも少年相談を受け付けています。

◆ 法務少年支援センター（少年鑑別所） 「心理相談室」

非行・犯罪や問題行動等に関するご相談に、心理学等の専門的知識を有する職員が応じます。ご本人はもちろん、ご家族、学校の先生等からのご相談もお受けしています。

相談内容に応じて、面接や電話によるカウンセリングや助言を行うほか、心理検査等も行います。

機関名	所在地	電話番号
東京法務少年支援センター 「ねりま青少年心理相談室」	〒179-0084 練馬区氷川台2-11-7	03-3550-8802
「サテライト相談室」	〒124-8565 葛飾区小菅1-35-1 (東京拘置所内)	
東京西法務少年支援センター 「もくせいの杜心理相談室」	〒196-0035 昭島市もくせいの杜2-1-1	042-500-5295

9 海外渡航に係る旅券の申請窓口

◆ 東京都パスポートセンター

東京都内に住民登録している方の旅券（パスポート）申請を受け付けています。

○申請窓口

機関名	所在地
旅券課	〒163-8001 新宿区西新宿2-8-1 東京都庁都民広場地下1階
有楽町分室	〒100-0006 千代田区有楽町2-10-1 東京交通会館2階
池袋分室	〒170-8630 豊島区東池袋3-1-3 サンシャインシティ内 ワールドインポートマート5階
立川分室	〒190-0012 立川市曙町2-1-1 ルミネ立川店9階

○申請受付時間 月～水 午前9時～午後7時
木・金 午前9時～午後5時

○旅券受領受付時間 月～水 午前9時～午後7時
木・金・日 午前9時～午後5時
※日曜日は交付のみ。

○休業日 土曜日・国民の祝日・年末年始（12/29～1/3）
国民の祝日と重なった日曜日は旅券受領窓口を開け、振替休日が休み。

○電話番号 ☎ 03-5908-0400 (パスポート電話案内センター)

10 ボランティア・NPOに関する相談

◆ 東京ボランティア・市民活動センター

ボランティアやNPOに関する相談を受け付けています。
活動に関する情報提供・発信や会場・機材の貸出し、活動を支援する助成も行っています。

○電話番号 ☎ 03-3235-1171(代)

○対応時間 火～土 午前9時～午後9時
日 午前9時～午後5時
(月・祝日・年末年始は休館)

○所在地 〒162-0823 新宿区神楽河岸1-1
セントラルプラザ 10階
○ホームページ <https://www.tvac.or.jp/>

◆ 日本赤十字社 東京都支部

ボランティア活動や青少年赤十字活動のほか、地域で開催する赤十字防災セミナー等について、相談・問い合わせを受け付けています。また、救急法等の各種講習を開講しています。

○電話番号 ☎ 03-5273-6741(代)

○対応時間 月～金 午前9時～午後5時30分
(土・日・祝日・年末年始を除く)

○所在地 〒169-8540 新宿区大久保1-2-15

○ホームページ <https://www.jrc.or.jp/chapter/tokyo/>

◆ 東京都消費生活総合センター

商品を購入したり、サービスを利用した際の販売方法・契約・品質・価格など、消費者と事業者間のトラブルに関し、専門の消費生活相談員が、問題解決のための助言やあっせん、情報提供などを行っています。

○電話番号 ☎ 03-3235-1155 (消費生活相談)

☎ 03-3235-2400 (架空請求専用)

○受付時間 月～土 午前9時～午後5時
(日・祝日・年末年始を除く)

○所在地 〒162-0823 新宿区神楽河岸1-1
セントラルプラザ16階

○ホームページ <https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.lg.jp/sodan/sodan.html>

◆ 東京都外国人相談

生活に関する相談から在留資格や家族問題など法律の絡む専門的な相談まで、外国人から寄せられる様々な相談に応じます。

○電話番号 英語(月～金) ☎ 03-5320-7744

中国語(火・金) ☎ 03-5320-7766

韓国語(水) ☎ 03-5320-7700

○対応時間 午前9時30分～正午、午後1時～午後5時
(祝日・年末年始を除く)

○所在地 〒163-8001 新宿区西新宿2-8-1
東京都庁第一本庁舎3階北側

◆ 公益財団法人東京都つながり創生財団 東京都多言語相談ナビ

都内在住の外国人等を対象として、多言語(15言語)で相談を受け付け、多様な機関と連携することで、相談者を適切な窓口へご案内いたします。

○電話番号 ☎ 0120-142-142 (通話料無料)

○対応時間 月～金 午前10時～午後4時
(土・日・祝・年末年始を除く)

○所在地 〒163-0808 新宿区西新宿2-4-1
新宿NSビル8階

○ホームページ <https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/soudan/navi.html>

11 その他各種相談

◆ 東京都女性相談支援センター

女性からのさまざまな相談に応じると同時に、配偶者等からの暴力(DV)に悩んでいる人のための配偶者暴力相談支援センターの機能も持っています。緊急の保護や自立のために支援が必要な女性の相談を受け付けています。

機関名	電話番号	対応時間
東京都女性相談支援センター	03-5261-3110	月～金 午前9時～午後9時 土・日・祝休日・年末年始 午前9時～午後5時
東京都女性相談支援センター 多摩支所	042-522-4232	月～金 午前9時～午後4時 (祝休日・年末年始を除く) ※東京都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、上記、東京都女性相談支援センター電話：03-5261-3110へおかけください。
女性はーとふる L I N E @ 東京	LINE相談 ID:@977srejd 	月～金、土・日、祝日 午後2時から午後8時 (年末年始を除く)

◆ 東京ウィメンズプラザ

配偶者からの暴力(DV)、交際相手からの暴力(デートDV)、セクシャルハラスメント、夫婦や親子の問題、生活、人間関係など、暮らしのなかで抱える様々な悩みについて、相談を受け付けています。必要に応じて、面接相談、弁護士・精神科医師による相談、専門機関の紹介も行います。

【一般相談】

○電話番号 ☎ 03-5467-2455

○対応時間 每日 午前9時～午後9時
(年末年始を除く)

【DV専用ダイヤル】

○電話番号 ☎ 03-5467-1721

○対応時間 每日 午前9時～午後9時
(年末年始を除く)

【男性のための悩み相談】

- 電話番号 ☎ 03-3400-5313
○対応時間 月・水・木 午後4時～午後8時
土 午後1時～午後5時
(祝日・年末年始を除く)

【DV被害に関するLINE相談】

- 対応時間 每日 午後2時～午後8時
(土・日曜日、祝日も実施。
ただし、年末年始、7月第3日曜日は除く)



- 所在地 〒150-0001 渋谷区神宮前5-53-67
○ホームページ <https://www.twp.metro.tokyo.lg.jp/>

◆ 東京都人権プラザ

人権や人権問題に関する啓発及び情報を収集・提供するとともに、人権問題に関する相談を受け付けています。

【一般相談（無料）】

相談内容や状況に応じて助言を行い、相談者の自主的な解決を支援するほか、専門性の高い事案等は、必要に応じて公的な相談機関等を紹介するなどしています。

相談は「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。

■面接・オンライン相談（要予約）

- 場所 東京都人権プラザ相談室（面接相談の場合）
○相談日 月～金曜日（祝日及び年末年始を除く）
(火・木曜日は午前のみ)
○時間 午前9時30分～午後5時30分
○相談時間 1件40分以内
○予約電話番号 ☎ 03-6722-0124 または 03-6722-0125
○予約受付時間 午前9時30分～午後5時30分
月～金曜日（祝日及び年末年始を除く）
○予約メールアドレス ippan_sodan@tokyo-jinken.or.jp

■電話相談（予約不要）

- 相談日 月～金曜日（祝日及び年末年始を除く）
○時間 午前9時30分～午後5時30分
○相談電話番号 ☎ 03-6722-0124 または 03-6722-0125

■メール相談

- 専用メールアドレス ippan_sodan@tokyo-jinken.or.jp
件名は「相談」としてください。



■手紙の送付先 東京都人権プラザ「人権相談」担当行き

- 所在地 〒105-0014 港区芝2-5-6
芝256スクエアビル2階

◆ Tokyo LGBT 相談

性自認及び性的指向に関する様々な悩みや不安について相談を受け付けています。

ご本人だけでなく、ご家族等からのご相談もお受けします。経験豊富な専門相談員がお話しを伺います。安心してご相談ください。

【電話相談】

- 電話番号 ☎ 050-3647-1448
○対応時間 火・金曜日 午後6時～午後10時
(祝日・年末年始を除く)



【LINE相談】

- 対応時間 月・水・木曜日 午後5時～午後10時
(受付は午後9時30分まで)
(祝日・年末年始を除く)



○LINEアカウント名

「LGBT相談@東京」



◆ 東京都HIV／エイズ電話相談

HIV／エイズに関する相談を受け付けています。

- 電話番号 ☎ 03-3227-3335
○対応時間 月～金 正午～午後9時
土・日・祝日 午後2時～午後5時
(年末年始を除く)



◆ 東京都新宿東口検査・相談室

HIV／エイズに関する検査・相談を受け付けています。

- 検査予約サイト <https://yoyaku.metro.tokyo.lg.jp/>



○検査予約電話番号 ☎ 050-3801-5309

(年末年始を除く午前10時～午後8時)

- 検査受付時間 月～金 午後3時00分～午後8時00分
土・日 午後1時00分～午後5時00分
(祝日・振替休日、年末年始を除く)

- 所在地 〒160-0021 新宿区歌舞伎町2-46-3
S I L新宿ビル2階

※聴覚言語障害の方のみ、FAX：03-5388-1432での予約申し込みが可能です。

※相談員が在席している日があります。検査を受ける方は、エイズに関する相談が受けられます。

※その他、各保健所・保健センターで相談・検査ができます。

◆ 東京都交通事故相談

交通事故の被害者や加害者の損害賠償問題、示談のしかた、保険の手続きなど、交通事故に関するいろいろな問題について、専門相談員が相談に応じます。

○電話番号 ☎ 03-5320-7733

○対応時間 月～金 午前9時～午後5時
(祝日・年末年始を除く)

○所在地 〒163-8001 新宿区西新宿2-8-1
都庁第一本庁舎3階北側

◆ 警視庁犯罪被害者ホットライン

事件や事故の被害にあわれた方々や、そのご家族が抱えるこころの悩み相談に応じています。

○電話番号 ☎ 03-3597-7830

○対応時間 月～金 午前8時30分～午後5時15分
(祝日・年末年始を除く)

◆ 性犯罪被害相談電話「#8103（ハートさん）」

性犯罪の被害にあわれた方が少しでも相談しやすいように、警察庁で設置した全国共通の短縮ダイヤル番号（#8103）です。都内でこの番号にダイヤルすると、警視庁の相談窓口につながります。

○電話番号 #8103（シャープ8103）全国共通電話番号

○対応時間 24時間（年中無休）

（注記）都県境では、他県につながることがあります。

◆ 東京しごとセンター

東京しごとセンターは、東京都が都民の方の雇用や就業を支援するために設置した「しごとに関するワンストップサービスセンター」です。お一人おひとりの適性や状況を踏まえたきめ細かな就業相談から、就職活動や就職後に役立つ知識・スキルを習得するための各種セミナーや能力開発、求人情報の提供・職業紹介まで、就職に関する一貫したサービスを提供しています。

○電話番号 ☎ 03-5211-1571（総合相談）

○対応時間 平日 午前9時～午後8時
土 午前9時～午後5時
(日・祝日・年末年始を除く)

○所在地 〒102-0072 千代田区飯田橋3-10-3

○ホームページ <https://www.tokyoshigoto.jp/>



◆ 東京しごとセンター多摩

東京しごとセンター多摩では、豊富な経験とノウハウを持つ就職支援アドバイザーによるカウンセリングと様々なセミナー等によるきめ細かいサービスを提供し、皆様の就職活動をサポートしています。

○電話番号 ☎ 042-526-4510

○対応時間 平日 午前9時～午後8時
土 午前9時～午後5時
(日・祝日・年末年始を除く)

○所在地 〒190-0023 立川市柴崎町3-9-2

○ホームページ <https://www.tokyoshigoto.jp/tama>

