



## 電話相談

03-3267-0808

受付時間 月曜日から土曜日まで  
11:00~23:00(年末年始を除く)

秘密厳守

匿名OK



## メール相談

若ナビα



- 初めての方は、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。



## LINE相談

相談は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  
11:00~23:00(年末年始を除く)オンライン  
面接相談も可

## 面接相談

面接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。相談の中で、ご本人やそのご家族からの申し出や、相談員の判断により、面接相談のご案内をいたします。オンラインを活用した面接相談も利用可能です。

若ナビα

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。

## 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、お話しただくだけ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。

## 東京都生活文化スポーツ局の関連事業

若者をサポートするポータルサイト「若ぽた」



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

若ナビα

東京都若者総合相談センター

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。相談したいけど  
どこに相談  
したらいいか  
わからないよかったら  
お話してみませんか?心配かけたく  
ないから  
まわりの人  
には  
話せない

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  
丁寧に対応します電話  
相談メール  
相談LINE  
相談面接  
相談

## 相談者の声

20代女性



はっきりした動機もないまま就活し、何も考えずに会社を辞めてしまった。やりたいこともなく無力感に苛まれる。



気持ちに寄り添ってくれ、自分を見つめ直すきっかけになった。相談員さんに迷いながらも自分で何らかの答えを探す力があると言われて、やっと肩の力が抜けた。

20代男性  
のご家族



家庭内でお金を盗む行為がずっと治らないため、社会人になってからも人に迷惑をかけてしまうのではないかと不安が募る。



若ナビαで話を丁寧に聞いてもらった上で、心理相談室を紹介してもらい息子を連れて母子面談もできた。すぐには解決しないが、心の拠り所ができて安心した。

10代男性



仕事をしたいけれどもやりたいことが見つからずアルバイト経験もあるが、体調を崩してしまい長く続かず、仕事への自信を失った。



悩みをたくさん聞いてくれ、話しているうちに気持ちが整理できた。両親にも自分の気持ちを伝えることができ、若ナビαから通いたいと思える支援先を紹介してもらえた。

電話相談

メール相談

LINE相談

面接相談

対面だけでなく  
オンラインにも  
対応



★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、通訳を介した面接相談、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

