

東京都市若者総合相談センター 若ナビアルファ

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。

若ナビとは…

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能をご紹介します。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、お話しただけで解決の糸口を一緒に探していきます。
- 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「若ナビ」




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

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)



電話相談
03-3267-0808
月曜日から土曜日まで
受付時間 11:00～20:00(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。



LINE相談
相談ほっと LINE@東京
アカウントはコチラ▶
月曜日から土曜日まで
受付時間 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。

よかったら
お話してみませんか？

相談したいけど
わからないから
相談したいけど
わからないから

心配かけたく
ないから
話せない人には
話さない

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

LINE相談始めました

電話相談
メール相談
LINE相談
来所相談

相談者の声

20代女性



大学のサークルで先輩とは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電話しましたが、話していくうちにだんだんと気持ちが整理され、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。

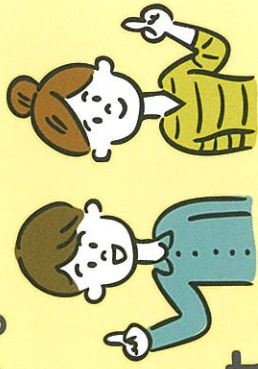
20代男性



就職活動をしていますが、いつも面接が上手く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)

Q 若ナビα



応援します！ あなたの新しい一歩！

東京都教育相談センターでは、「青少年リスタートプレイス」を設置し、高校を中途退学した方や高校での就学経験のない方や、また、進路選択を控えながらも中学校で不登校の状態にある方やその保護者を支援しています。これからの生活や進路選択でお悩みの方は、ぜひ御相談ください。



つどい講演会

不登校やひきこもりの状態にある子供の保護者の方を対象に、学校復帰、社会参加に向けて、心理や医療の専門家を交え共に考える場として、「つどい講演会」を行います。

内容：こころに関する専門家等による講演
会場：東京都子供家庭総合センター（北新宿）
※詳細は、当センターのホームページで御確認ください。

つどいグループミーティングの御案内

当センターの心理職を交えて、体験や気持ちを持ちを共有し、子供の学校復帰、社会参加に向けて話し合うグループです。リスタート登録をした方の中から、対象となる方に御案内をしています。

東京都教育相談センター 青少年リスタートプレイス

「リスタート」についての問合せはこちらへ → **03-3360-4192**
平日：午前9時から午後5時まで
（閉庁日、年末年始を除く）

なお、リスタート登録をした方には、当センターから、進路に関する様々な情報を御案内する「リスタート通信」を送付いたします。

【リスタート登録以外の相談はこちらへ】
※来所相談は電話でお申込みください。

高校進級・進路・入学相談 03-3360-4175

電話相談：平日 午前9時から午後9時まで
 土日祝日 午前9時から午後5時まで
来所相談：平日 午前9時から午後5時まで
 （閉庁日、年末年始を除く）

教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン 0120-53-8288

（電話相談：24時間 受付）

来所相談：平日 午前9時から午後6時まで
 土曜日 午前9時から午後5時まで
 （毎月第3土曜日に実施）
 （年末年始を除く）

「就学サポート」

都立高校に就学希望の、高校を中途退学した方等（現在どちらの学校にも籍がない方）本人を対象に、進路に関する面接を計画的、継続的に行い、都立高校への就学に向けた支援を行っています。このため、リスタート登録をお願いします。

「進路相談会」

進路についての情報や助言を得にくい状況にある方やその保護者の方に、「高校進級・進路・入学相談」に関する専門の相談員が、具体的な進路情報の提供と、個別の相談に応じた助言を行います。

高校に行きたい、卒業したいけど、自信がないし不安だな…

もう一度、やり直したい…

進路について、どこに相談したらいいの？

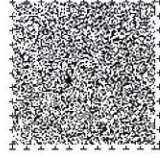
学校を辞めてしまったけれど…

実施内容及び実施会場等の御案内

内容：個別相談
会場：東京都子供家庭総合センター（北新宿）
及び東京都立川合同庁舎（立川）
対応言語：日本語の他、英語、中国語、韓国語、朝鮮語の通訳を介した相談が可能

※進路相談会は、事前の申込み（03-3360-4175）が必要です。

※詳細は、当センターのホームページで御確認ください。



あなたの心配 LINE で相談
相談ほっとLINE@東京



中高生限定 教育相談
 17時から22時まで毎日
 (受付は21時30分まで)

▼「友だち登録」していただくと、以下の相談もできます▼

ネット・スマホで困ったら…
 生きるのがつらいと感じたら…

17時から22時まで毎日
 ※9月と3月は15時から22時まで
 (受付は21時30分まで)

15時から21時まで日祝日を除く日
 (受付は20時30分まで)

1120-1-78302
 受付時間 月～土曜日 15:00～21:00
 ※祝日を除く



このアプリは、**LINE@Tokyo**の専用アプリです。
 検索機能や「いいね」機能はご利用できません。



ウェブサイトを⇒ **考えよう いじめ SNS 検索**
 いじめ防止とSNSの適切な利用に役立つ
 情報サイトとスマートフォン向けアプリ

「考えよう! いじめ・SNS@Tokyo」を活用しよう!

話してみよう♡ あなたの心配



東京都教育相談センター
<https://e-sodan.metro.tokyo.lg.jp/>



この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルされます。

いじめ、学校生活、家族・友人関係などの相談
教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン

対象者：都内在住、在籍の幼児から高校生・高校相当の年齢までの方、その保護者・親族及び教職員

— 24時間受付 —

 0120-53-8288

東京都内からおかけください。

学校問題解決サポートセンター

公立学校で学校や区市町村教育委員会等に相談しても解決しない問題について、保護者からの御相談を受け付けております。

保護者対象 03-3360-4195

(9:00 ~ 17:00 土日祝日、年末年始を除く)

警視庁 ヤング・テレホン・コーナー (24時間受付) 03-3580-4970

東京都児童相談センター よいこに電話相談 03-3366-4152

(平日 9:00~21:00 土・日・祝日 9:00~17:00)

みんなでいっしょに！「いじめゼロ」宣言！

いじめはぜったいにゆるされません！

いじめのことではなやんだら、だれでも、いつでも、どこでも「東京都いじめ相談ホットライン」に電話してください。かならず力になります。

「いじめゼロ」！ あなたからはじめよう！

1 いじめられそうになったら

- ・その場からはなれよう。
- ・あい手の目を見ながら「やめて」と言って立ちさろう。
- ・あんな場しよに行こう。

2 もしもいじめられたら

- ・いじめから守ってくれる大人（家そくや学校の先生、スクールカウンセラー）にそうだんしよう。
- ・友だちにそうだんしよう。
- ・いじめがなくなるまで、何度でも、そうだんしよう。

3 だれかがいじめられているのを見たら

- ・学校の先生にすぐにそうだんしよう。
- ・いじめられている人をささえてあげよう。
- ・ゆう気を出して、いじめを止めよう。

4 あなたがだれかをいじめているとしたら

- ・すぐにやめよう。

・やめたくても、自分もいじめられるかもしれないといっただふあんなどからやめられないときは、大人（家そくや学校の先生）にそうだんしよう。

全国統一の「24時間子供SOSダイヤル」

 0120-0-78310

学校問題解決サポートセンターとは

学校と保護者や地域住民との間で生じた、学校だけでは解決困難な問題についての相談を受けます。

- ＜基本方針＞
- ◎子供にとって何が大切かを第一に考え、公平・中立の立場で相談に応じます。
- ◎相談者の話をよく聴きます。
- ◎互いの意見・考えの共通点・相違点から、事実関係を整理します。
- ◎互いにできること、できないことをはっきり伝ええます。

学校問題の早期解決に向けて

～保護者・地域住民の皆様へ～

- 1 意見・要望等は、まずは学校へ御相談ください。
- 2 学校の説明や対応に対して、どうしても納得できないときは、区市町村教育委員会又は東京都学校経営支援センターに御相談ください。
- 3 それでも解決できないときは、学校問題解決サポートセンターに御相談ください。

※都内の公立学校を対象にしています。

～学校の先生方へ～

- 保護者等の話を最初に十分に聴きましょう。
- 保護者等の心情や真意を十分に受け止めましょう。
- 保護者等にとって分かりやすい説明をしましょう。
- 保護者等と十分に話し合い、互いに納得できる具体的な解決策を提案しましょう。
- 約束したことは速やかに実行しましょう。
- 対応の進行状況等を保護者等に適宜連絡しましょう。
- 解決後も、保護者等に連絡し、情報交換と共通理解に努めましょう。

※ 学校問題は学校全体の問題であるため、まずは管理職から御連絡をお願いします。

学校問題解決サポートセンター

03-3360-4195

平日：午前9時から午後5時まで
(年末年始を除く)

〒169-0074

東京都新宿区北新宿4-6-1

(東京都子供家庭総合センター4階)

<https://e-sodan.metro.tokyo.lg.jp/>



学校問題解決 サポートセンター

東京都教育相談センターの御案内

◆教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン
(24時間受付)

 0120-53-8288

いじめ以外の相談も受け付けています。

◆高校進級・進路・入学相談

03-3360-4175

平日：午前9時から午後9時まで

土日祝日：午前9時から午後5時まで
(閉庁日、年末年始を除く)

◆教職員等からの児童生徒理解に関する相談

03-3360-4160

平日：午前9時から午後5時まで
(年末年始を除く)

◆通訳を介した外国人児童・生徒の
高校等進路・教育相談

教育相談・相談ホットライン：0120-53-8288

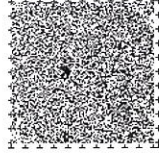
高校進級・進路・入学相談：03-3360-4175

毎週金曜日の午後1時から午後5時まで
(受付は午後4時まで)

対応言語：英語、中国語、韓国・朝鮮語



子供のことを第一に考え、
公平・中立の立場で、
よりよい解決策を提案します。



問題の解決に向けた相談の流れ

相談者

保護者・地域住民

- ① まずは、「学校」へ。
- ② 次に、区市町村立学校の場合「区市町村教育委員会」。都立学校の場合「学校経営支援センター」へ。
- ③ ①②の順で相談しても解決できないときは、「学校問題解決サポートセンター」へ。

区市町村立学校・都立学校
(管理職)

- ① まずは、区市町村立学校の場合「区市町村教育委員会」。都立学校の場合「学校経営支援センター」へ。
- ② 区市町村教育委員会や学校経営支援センターに相談しても解決できないときは、「学校問題解決サポートセンター」へ。

区市町村教育委員会・学校経営支援センター

学校と対応しても解決できないときは、「学校問題解決サポートセンター」へ。

学校問題解決サポートセンター

電話相談

<電話>
03
(3360)
4195

平日

午前9時から
午後5時まで

学校問題支援員
(校長経験者)

・指導主事が相談を受け、助言します。



専門的視点からの検討を要する場合

専門家等からの助言

相談案件を協議し、専門家等の助言を受け、サポートセンターから、文書等で回答します。

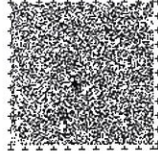
【専門家等】

弁護士、精神科医、臨床心理士等、警察OB、行政書士、民生・児童委員代表、保護者代表

当事者双方からの申し出があった場合

第三者的機関としての 解決策の提示（手順）

- ① 第三者的機関活用の合意
当事者双方から、解決に取り組むことの合意を得ます。
- ② 当事者双方からの意見聴取
専門家等により、当事者双方からの意見聴取と解決策の協議を行います。
- ③ 解決策の提示
解決策の調整と解決策の提示を双方に行います。



●通过翻译人员的口译咨询外国儿童·学生、高中升学、教育等咨询服务

对在东京居住、工作、学习的外国儿童、学生提供有关孩子教育问题的咨询。

主要咨询内容

- ☆有关日本的学校制度事宜
- ☆有关公立小、中学就学和东京都立高中入学事宜
- ☆有关学校生活的适应与否等事宜

汉语咨询

每周五 13:00~17:00
(前台登记 13 点到 16 点)

来电咨询: **0120-53-8288**
(一般教育咨询)

03-3360-4175

(高中升学·毕业去向·入学咨询)
来访咨询: 请先打电话预约
※公休日、新年假期除外
※咨询费免费

日语咨询

一来电咨询—

星期一至星期五: 9:00~21:00

周六及公休日: 9:00~17:00

一来访咨询—

请先打电话预约

东京都教育咨询中心

邮编 169-0074

东京都新宿区北新宿 4-6-1

东京都儿童家庭综合中心 4 楼

[https:// e-sodan.metro.tokyo.lg.jp/](https://e-sodan.metro.tokyo.lg.jp/)

●Consultation through interpreter on education and enrollment to high schools etc. for foreign children and students.

The consultation service about education is provided for pupils, students and parents who are living, working or studying in Tokyo.

Mainly on:

- ☆Japanese school systems
- ☆Enrollment to public schools including elementary, junior high, and Tokyo Metropolitan high schools
- ☆Adaptation to school life

Consultation in English:

Every Friday 13:00~17:00

(will be accepted till 16:00)

- On the phone - **0120-53-8288**

(on education in general)

03-3360-4175

- (on enrollment to high-school, academic path)
- In-person - (reservation by phone required)
- ※ Closed on national holidays, year-end and New Year holidays
- ※ Free of charge.

Consultation in Japanese:

- On the phone -

Weekdays 9:00~21:00

Weekend and holidays 9:00~17:00

- In-person - (reservation by phone required)

Tokyo Metropolitan Education Consultation Center

4th. Floor, Tokyo Metropolitan Comprehensive Child and Family Services Center

4-6-1 Kita-Shinjuku, Shinjuku-ku, Tokyo 169-0074

[https:// e-sodan.metro.tokyo.lg.jp/](https://e-sodan.metro.tokyo.lg.jp/)

●통역을 통한 외국인 아동·학생들을

위한 고등학교등 진로·교육상담

도쿄 도내에 거주, 근무, 재학하는 아동과 학생들을 위해서 교육에 관한 상담을 실시하고 있습니다.

주요 상담 내용

- ☆일본의 학교 제도에 관한 것.
- ☆구시정촌립 초·중학교 취학이나 도쿄도립고등학교의 입학에 관한 것.
- ☆학교 생활에 관한 것.

한국·조선어 상담

매주 금요일: 13:00~17:00

(접수는 16:00까지)

전화 상담: **0120-53-8288**

(교육상담 일반)

03-3360-4175

- (고등학교진급·진로·입학상담)
- 방문 상담: 전화로 신청해 주십시오.
- ※ 공휴일·연말연시는 제외.
- ※ 상담료는 무료입니다.

일본어 상담

-전화 상담-

평일: 9:00~21:00

토·일·공휴일: 9:00~17:00

-방문 상담-

※ 전화로 신청해 주십시오.

도쿄도교육상담센터

우편번호 169-0074

도쿄도 신주쿠구 키타신주쿠 4-6-1

도쿄도어린이가정종합센터 4층

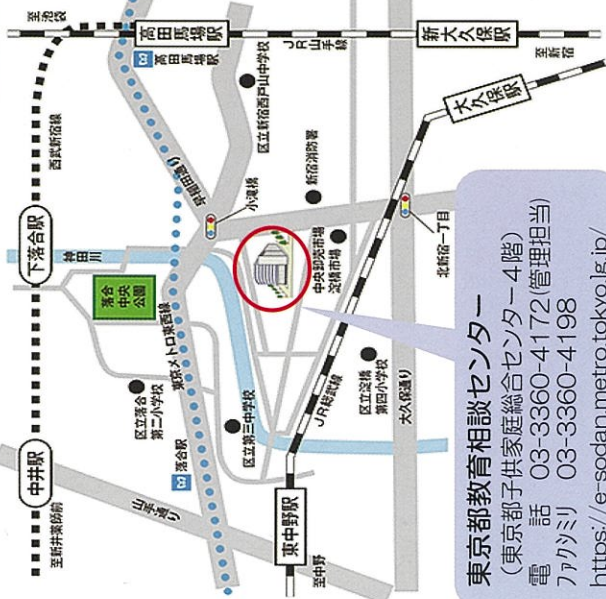
[https:// e-sodan.metro.tokyo.lg.jp/](https://e-sodan.metro.tokyo.lg.jp/)

来所相談について

- 教育相談 平日：午前9時から午後6時まで
土曜日：午前9時から午後5時まで
(第3土曜日 8月は第4土曜日)
- 高校進級・進路・入学相談 平日：午前9時から午後5時まで
(いずれも年末年始を除く)

東京都教育相談センターまでの経路図

〒169-0074 東京都新宿区北新宿4-6-1



東京都教育相談センター

(東京都子供家庭総合センター4階)
電話 03-3360-4172(管理担当)
ファクシミリ 03-3360-4198
<https://e-sodan.metro.tokyo.lg.jp/>

- 電車
 - JR中央・総武線(各駅停車)「大久保駅」北口徒歩13分
 - JR中央・総武線(各駅停車)「東中野駅」東口徒歩11分
 - 東京メトロ東西線「落合駅」3番出口徒歩10分
 - 西武新宿線「下落合駅」徒歩12分
 - JR山手線、東京メトロ東西線、西武新宿線「高田馬場駅」早稲田口徒歩15分
- バス
 - 新宿駅西口より関東バス「宿02」、「宿08」小滝橋バス停下車徒歩5分
 - 高田馬場駅より都営バス「上69」、「飯64」小滝橋バス停下車徒歩5分 等

立川出張相談室

所在地：立川市錦町4-6-3 (東京都立川合同庁舎4階)
毎週月・水曜日の午前9時から午後6時まで(年末年始を除く)、来所による教育相談のみ行っていきます。

電話相談について

教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン
(24時間受付)

0120-53-8288

いじめ以外の相談も受け付けています。
無料で相談ができます。

高校進級・進路・入学相談

03-3360-4175

平日：午前9時から午後9時まで
土日祝日：午前9時から午後5時まで
(閉庁日、年末年始を除く)

青少年リスタートプレイス

03-3360-4192

平日：午前9時から午後5時まで
(年末年始を除く)

教職員等からの児童・生徒理解に関する相談

03-3360-4160

平日：午前9時から午後5時まで
(年末年始を除く)

通訳を介した外国人児童・生徒の
高校等進路・教育相談

東京都立川国際センター：0120-53-8288

高校進級・進路・入学相談：03-3360-4175

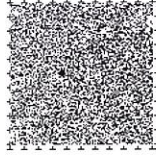
毎週金曜日の午後1時から午後5時まで
(受付は午後4時まで)

対応言語：英語、中国語、韓国語、朝鮮語

話してみよう あなたの心配



東京都教育相談センター



東京都教育相談センター 《相談の御案内》

☎ 電話相談 (教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン)

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、体罰などの相談

○教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン
 (24時間受付：無料)
0120-53-8288

※いじめ以外の相談も受け付けています。

※来所種別は電話でお申し込みください。

(来所種別受付) 平 日：午前9時から午後9時まで
 土日祝日：午前9時から午後5時まで
 (閑庁日、年末年始除く)

通訳を介した外国人児童・生徒の高校等進路・教育相談は、毎週金曜日の午後1時から午後5時まで



スマートフォン向けアプリ「ここ空欄サーチ」から「東京都いじめ相談ホットライン」に電話をかけることができます。

考えよう いじめ SNS 検索

※ダウンロードは「考えよう！いじめ・SNS@Tokyo」からできます。

<https://ijime.metro.tokyo.lg.jp/>



📍 来所相談 (教育相談一般)

継続的な面接 (毎週～月1回程度)
 保護者との面接：子供と関わる際の気持ちを受け止め、支えていきます。子供の理解を深め、その上で今、どう関わればよいのかなど、一緒に考えていきます。
 子供との面接：子供自身の気持ちや個性を大切にしながら、一緒に遊んだり話したり、年齢や性格に合わせた表現方法を通して関わります。子供の特徴を捉えるため、心理テストを行うこともできます。

※保護者のみでの来所も可能です。

☎ 電話相談 (高校進級・進路・入学相談)

都立高校への進学・転学・編入学、高校中途退学後のことについての相談

○高校進級・進路・入学相談
03-3360-4175
※来所種別は電話でお申し込みください。

通訳を介した外国人児童・生徒の高校等進路・教育相談は、毎週金曜日の午後1時から午後5時まで



青少年リスタートプレイス

高等学校を中途退学した方や高等学校での就学経験のない方等、また、進路選択を控えながらも中学校で不登校の状態にある方やその保護者を支援します。

☆「進路相談会」のお問い合わせ先

03-3360-4175

☆「つと」 「就学サポート」のお問合せ先

03-3360-4192



📍 来所相談 (高校進級・進路・入学相談)

○都立高校の進級・進路及び入学・転学・編入学の相談をお受けしています。

○現状や将来の希望を伺いながら特色ある都立高校等について、御案内します。

○保護者のみの来所だけでなく、お子さんと一緒に来所し、三者で相談することが可能です。

○都立高校の願書等の配布もしています。

お話を伺いながら、状況を整理し、どうしたらよいか、一緒に考えていきます。必要に応じて、より適切な関わりを御紹介することもあります。

※ 相談が希望された場合を除き、相談された方の所属が、相談内容が個人情報などを公開に知らせておられません。ただし、身体や命に危険があると思われる場合や、法令等に規定がある場合には、関係機関と連絡し相談内容を個人情報を共有することがあります。

✉ メール相談

返信は1回のみです。ホームページ上のフォームから御利用できます。

お急ぎの方や詳しい相談を希望される方は、電話相談を御利用ください。



<https://e-sodan.metro.tokyo.lg.jp/>



☎ 電話相談 (教職員等)

児童・生徒の理解や関わりの方、緊急支援、校内の教育相談体制づくり、研修会講師派遣などの相談

○教職員等からの児童・生徒理解に関する相談

03-3360-4160

