

ひとりで抱え込まないで

# 狛江市若者支援ガイド



狛江市児童青少年課



# 私の名前は狛江市。あなたは？

こんにちは。狛江市です。

あなたはいくつ？趣味は？得意なことは？…おっと、いきなり聞きすぎましたね。まずは私から自己紹介します。私の名前は狛江市。年齢はもうすぐ50歳。おじさん、おばさんなんて言わないので！得意なことは…自慢できることがあります。私は全国で2番目に小さい市。でも心は誰よりも大きいと思っています（照）。東京都なのに縁も多いし、多摩川もあって水も豊か。って自慢しすぎですね。でも悩みとかもたくさんあるんです。誰に相談していいか分からぬときもあります。あ、愚痴ではないですよ。人と話をするのは大好きなんですけどね。

実は今、何かに悩んでいたり、迷っていたり、そんな人がいたらなんとかしたいと思って試行錯誤しています。だからかな、あなたにいろいろと話しかけています。

もしあなたが、何かに悩んでいたり、立ち止まったり、誰にも話せないときは、こっそり相談できるところを教えます。もしかしたらおせっかいかもしれない。そう、おせっかいと言われても少しでもあなたの気持ちが楽になればいいなと思っています。ひとりで抱え込まないで、一緒に考えよう。

# 目 次

---

若者支援ガイドについて ······ ······ ······ ······ ······	1
ホップ・ステップ・ウォーキング ······ ······ ······	2
あのね ちょっと聞いて ······ ······ ······	4
相談機関一覧 ······ ······ ······ ······ ······	6
メールで相談できる場所 ······ ······ ······	8
電話で話を聞いてくれる場所 ······ ······	9
市役所で行っている相談 ······ ······ ······	12
あなたを応援するこんな施設もあります ······	15
おわりに ······ ······ ······ ······	18



# 若者※支援ガイドについて

悩みって人それぞれですよね。学校のこと、仕事のこと、からだのこと。悩んでいるときって、いつもそのことが頭の中をぐるぐる…つい気を紛らわすように楽しいこと、楽な方に動いてしまったり。私もそんな経験たくさんあります。

あなたは悩みをひとりで抱え込んでいませんか。孤独だと思うたり、不安になったりしたことはありませんか。どこかに相談したいのに、どこに相談すればいいかわからなくて困ったことはありませんか。そんなあなたに、ちょっと踏み出すきっかけとなるよう、いろいろな悩みに対する相談機関を紹介します。もし、あなたに悩みがなくても、周りにそんなお友達がいたら、このガイドを渡してほしい。悩んでいる人、立ち止まっている人にこのガイドが届き、第一歩を踏み出せることを願っています。



※若者 このガイドでは、義務教育を終了した15歳～概ね39歳を対象としています。



# ホップ・ステップ・ウォーキング

ホップ・ステップ・ウォーキング

悩みを解決するためにはどうしたらいいのかな。解決するために解決策を急ぐことも大切ですが、まずはあなたのこころを少し軽くしませんか。悩みを誰かに話したり、相談したりしたら少し気持ちが軽くなった経験、ありますよね。でも悩みって知ってる人に聞かれたくない内容もあるし、聞かれたくないときもあったり。だからこそ、専門的な相談機関に話してほしい。私はあなたにいきなりジャンプしてなんて言いません。少し歩き出すためにまずは相談してみることから始めてみませんか。



あなたに贈る3ステップは①ホップ②ステップ③ウォーキング。  
ひょいっとこのガイドを手にとって、相談してみようかなあと気持ちが前を向いたら相談。あとはあなたらしい生活を前向きに送ることです。



ホップ・ステップ・ウォーキング

## ホップ

このガイドを手にとって読んでみた



## ステップ

相談機関を選んで相談してみた



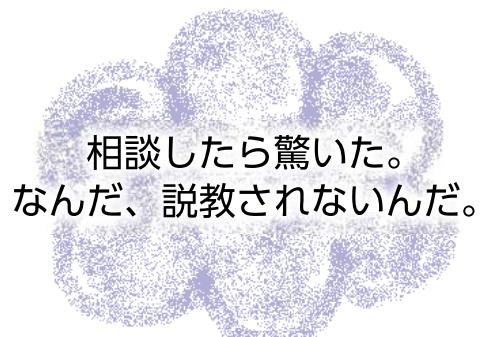
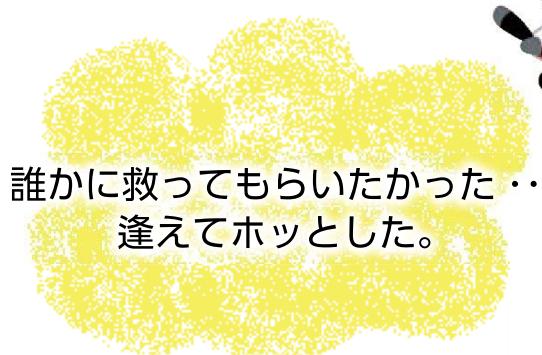
## ウォーキング

ゆっくりと歩き出してみた

急がないで大丈夫。そう、あなたはもう第一段階の“ホップ”を踏み出していますよ。

いろんなことで悩んでいる人ってたくさんいます。  
誰かに話を聞いてもらった人の気持ちを少しだけのぞいてみま  
せんか。

あのね  
ちょっと聞いて



自分で  
なんとかしようと思ってた。  
なんとかできると思ってた。  
でも相談してよかったです。

あのね  
ちょっと聞いて  
～相談機関に相談した方の感想～

良い意味で  
思ってたのと違った。  
もっと早く相談すればよかったです。

支援とか相談とかじゃない。  
ただ話を聞いてほしかった。  
それだけですごく  
気持ちが楽になった。



あのね  
ちょっと聞いて

早く何とかしたかった…  
やっとわかつてくれた。

これまで学校とか外に出ようとは  
思わないで、家にひきこもり、  
やり直そうと思わなかつた。  
最近、まだ間に合うと思って  
人生やり直そう、  
勉強を頑張ろうと  
前向きな気持ちになりました。

自分の話をこんなに  
面白がって聞いてくれる。  
すごく話しやすかつた。



今まで気づかなかつた  
自分の短所…

素直に人から褒められても  
受け止められないことなどに気づき  
改善することができました。

いろんな人との触れ合いを通して  
成長することができた。  
再び学校に通うこともできました。

ずっとこのままでは  
駄目なことはわかっていたけど  
話を聞いてもらえて  
助かりました。

バイトを始め、  
自分の貰った給料で  
自分の欲しいものを買う喜びを  
知ることができました。

あなたも勇気を出して相談してみませんか。



# 相談機関一覧



No.	相談機関	カテゴリー	ページ	居場所
1	東京都若者総合相談センター「若ナビα」		8	
2	東京都ひきこもりサポートネット		8	
3	チャイルドライン		9	○
4	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～		9	
5	ヤング・テレホン・コーナー		9	
6	いじめに関する相談		10	
7	人権に関する相談		10	
8	東京都教育相談センター		11	
9	カウンセリング・相談		12	○
10	こころの健康相談室		13	
11	こま YELL (こまえーる)		13	
12	法律相談		13	○
13	更生保護相談		14	
14	児童相談		14	○
15	就労支援相談		14	
16	フリースクール KOPPIE (コピエ)		15	○
17	こころの悩み相談		15	
18	東京都若者社会参加応援事業		16	○
19	ちゅうふ若者サポートステーション		17	
20	東京しごとセンター		17	

あなたが必要とする相談機関をきちんと  
見つけられるように、相談機関を紹介します。



相談機関一覧

	学校	心とからだ	仕事	ひきこもり 自立支援	人権 いじめ	非行・犯罪 更生保護
	就学・進路	不登校				
	○	○	○	○	○	○
				○		
	○	○	○	○	○	
			○			
					○	○
					○	
					○	
	○	○				
	○	○	○	○	○	○
			○			
	○	○	○	○	○	
	○	○	○	○	○	○
						○
	○	○	○	○	○	
			○			
	○	○		○		
		○		○		
			○	○		
				○		



## メールで相談できる場所

誰かに相談したい、話を聞いてもらいたい。でも誰とも会いたくないし、話すのも気が引ける…そんなあなたにはメールがあります。

### ◆悩み全般を相談できる場所

#### 1. 東京都若者総合相談センター「若ナビα」

対象 若者本人やその家族

内容 仕事、人間関係、非行、孤独や不安など、全般的な悩み相談

【メール相談】

PC（スマートフォン）の場合は[若ナビα](http://www.wakanavi-tokyo.net/)で検索

http://www.wakanavi-tokyo.net/

携帯電話 http://www.wakanavi-tokyo.net/m/

→メール以外も電話相談・来所相談も受付可能

【電話相談】月～土(年末年始を除く) 11:00～20:00

☎03-3267-0808

【来所相談】

来所相談は完全予約制。まずは電話、メールにて要相談

実施機関 東京都



### ◆ひきこもりで悩んでいる方へ

#### 2. 東京都ひきこもりサポートネット



対象 ひきこもりで悩んでいる本人やその家族、友人

内容 ひきこもりから抜け出す第一歩やひきこもり本人に対する接し方、必要なサポートの紹介などの相談

【メール相談】PC https://www.hikikomori-tokyo.jp/

携帯電話 http://www.hikikomori-tokyo.jp/m/

【電話相談】☎0120-529-528 月～金(祝日、年末年始を除く)

10:00～17:00

【訪問相談】※訪問相談を受ける場合は3つの条件あり

①ひきこもりのご本人が都内在住②6ヶ月以上ひきこもりの状態にある③義務教育終了後の15歳～概ね34歳

相談・訪問相談の予約 狛江市児童青少年課 月～金(祝日、年末年始を除く)

8:30～17:00 ☎03-3430-1281 (直通)

実施機関 東京都

家から出るのは  
勇気がいる…



## 電話で話を聞いてくれる場所



誰かに話を聞いてもらいたいとき、ありますよね。ゆっくり話を聞いてもらえる場所があります。

### ◆自ら悩みを解決する糸口を探している方へ

#### 3. チャイルドライン



対象 18歳までの子ども

内容 電話を通して、悩みに対して自ら問題を解決できるように支援

相談 【狛江】毎週木曜日16:00～21:00 ☎03-3489-4535

【全国】毎日16:00～21:00 ☎0120-99-777(フリーダイヤル)

実施機関 こまえチャイルドライン

特定非営利活動法人チャイルドライン支援センター(認定NPO)



電話で話を聞いてくれる場所

### ◆生活することが少し苦しくなってきた方へ

#### 4. 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～



対象 東京都民

内容 自殺や悩みに関する相談

相談 ☎0570-087478(14:00～翌朝5:30)ナビダイヤル

実施機関 東京都

### ◆犯罪や非行のことで悩みを抱えている方へ

#### 5. ヤング・テレホン・コーナー



対象 20歳未満の本人やその保護者、学校関係者等

内容 子どもの非行や犯罪の被害などの相談。非行問題、親子関係、友人関係、いじめ、JKビジネスなどに関するトラブルや犯罪等の相談

相談 ☎03-3580-4970 (毎日24時間受付)

月～金8:30～17:15は専門の担当者が駐在

実施機関 警視庁

## ◆いじめ、人権問題で悩みを抱えている方へ

### 6. いじめに関する相談

#### ①東京都いじめ相談ホットライン



対象 幼児から高校生相当年齢

内容 いじめに関する相談

相談 ☎0120-53-8288 (24時間受付) フリーダイヤル

実施機関 東京都

#### ②話してみなよ -東京子供ネット-



対象 子ども

内容 いじめ、体罰、虐待を受けたとき、また悩んでいるときの相談

相談 ☎0120-874-374 (フリーダイヤル)

月～金(祝日、年末年始を除く) 9：00～21：00

土日・祝日 9：00～17：00

実施機関 東京都

### 7. 人権に関する相談

#### ①東京都人権プラザ (一般相談・法律相談)



対象 どなたでも

内容 人権に関する相談・各種人権相談機関の紹介

弁護士による電話人権法律相談もあります。

相談 ☎03-6722-0124、03-6722-0125

月～金(祝日、年末年始を除く) 9：30～17：30

→弁護士による電話相談 ☎03-6722-0126

第4火曜日(祝日、年末年始を除く)のみ 13：00～16：00

実施機関 東京都

#### ②東京法務局人権擁護部



対象 どなたでも

内容 人権に関する相談

相談 【人権相談ダイヤル】ナビダイヤル

☎0570-003-110月～金(祝日、年末年始を除く) 8：30～17：15

【女性の人権ホットライン】ナビダイヤル

☎0570-070-810月～金(祝日、年末年始を除く) 8：30～17：15

【子どもの人権110番】フリーダイヤル

☎0120-007-110月～金(祝日、年末年始を除く) 8：30～17：15

実施機関 法務省



## ◆不登校、子育て、進路の悩みを持つ方へ

### 8. 東京都教育相談センター

**対象** 不登校、いじめ、子育て、進路のことで悩みを抱える本人やその家族

**内容** 不登校、いじめ、子育てに関すること、高校入学、進路など様々な相談

**相談** 【教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン】

☎0120-53-8288 (24時間受付) フリーダイヤル

→電話相談の他に、来所相談やメール相談も実施

【高校進級・進路・入学相談】

☎03-3360-4175 月～金9：00～21：00、

土日・祝日9：00～17：00 (閉庁日、年末年始を除く)

→電話相談の他に、来所相談やメール相談も実施

【青少年リスタートプレイス】(リスタート登録)

☎03-3360-4192

月～金9：00～17：00 (閉庁日、年末年始を除く)

**実施機関** 東京都



電話で話を聞いてくれる場所





# 市役所で行っている相談

狛江市役所では、様々な相談業務を行っています。市役所はあなたの家から一番近い相談場所かもしれません。

相談内容によって日にち、時間などが異なりますので、まずは電話で気軽に問い合わせをしてみましょう。

## ◆カウンセラーに相談

### 9. カウンセリング・相談



何かに悩んでいる、どうしてよいのか分からぬなど、カウンセラーに少し話を聞いてもらう場合はこの2つの相談場所があります。

#### ①カウンセリング・心の相談

**対象** 狛江市内在住・在勤の方

**内容** カウンセラーによる相談

**相談** 每月第1・3・5水曜日9:00～正午(1人あたり1時間)  
※予約が必要です。

#### ②女性のためのカウンセリング

**対象** 狛江市内在住・在勤の方

**内容** 女性カウンセラーによる相談

**相談** 每月第2・4水曜日9:00～正午(1人あたり1時間)  
※予約が必要です。

**予約・問い合わせ**

①、②ともに狛江市秘書広報室

月～金(土日・祝日、年末年始を除く)

8:30～17:00 ☎03-3430-1149 (直通)



## ◆心や体のことを見直す相談

### 10. こころの健康相談室

対象 狛江市内在住・在勤の方

内容 精神科医師による相談

相談 偶数月第4木曜、奇数月第3木曜(祝日、年末年始を除く)  
14:00～17:00 ※予約が必要です。

予約・問い合わせ

狛江市福祉相談課 月～金(土日・祝日、年末年始を除く)

8:30～17:00

☎03-3430-1246 (直通)

## ◆何か困ったことがあれば相談へ

### 11. こま YELL (こまえーる)

生活をしていく上で何か困ったことがあったらこちらへ。直接窓口に足を運んで相談もできますし、電話相談でも構いません。

対象 狛江市在住の生活に困っている方(生活保護受給者を除く)

内容 専門性を有する支援員による相談

相談 【窓口相談】 狛江市役所2階福祉相談課

【電話相談】 ☎03-3430-1243

月～金(土日・祝日、年末年始を除く) 8:30～17:00

問い合わせ

狛江市福祉相談課 月～金(土日・祝日、年末年始を除く)

8:30～17:00

☎03-3430-1243 (直通)



市役所で行っている相談

## ◆弁護士による相談

### 12. 法律相談

トラブルに巻き込まれた、またはトラブルになってしまった時など、弁護士に相談することができます。

対象 狛江市内在住・在勤の方

内容 弁護士による相談

相談 毎週月・木9:00～正午(1人あたり30分)

※予約が必要です。(相談日の1週間前から受付)

予約

狛江市秘書広報室 月～金(土日・祝日、年末年始を除く)

8:30～17:00

03-3430-1149 (直通)

## ◆非行や犯罪などに関する相談

### 13. 更生保護相談

非行や犯罪などについて、保護司または保護監察官に相談することができます。

**対象** 非行・犯罪・更生保護に関する相談がある本人やその家族、関係者

**内容** 保護司及び保護監察官による面談、相談

※保護監察官が駐在しているのは、1月、5月、9月、11月のみ

**相談** 毎月第4火曜日(変更する場合有り) 10:00～15:00

**問い合わせ**

狛江市児童青少年課 月～金(土日・祝日、年末年始を除く) 8:30～17:00

☎03-3430-1281 (直通)

## ◆児童に関するあらゆる相談窓口

### 14. 児童相談

18歳未満の子どもと家庭に関するあらゆる相談を受け付けます。また、児童虐待の相談や通報なども受け付けています。

**対象** 18歳までの子どもやその保護者、関係者

**内容** 18歳までの子どもに関する相談

**相談** 【窓口相談】 狛江市役所 3階子育て支援課

【電話相談】 ☎03-3430-1276 (直通)

月～金(土日・祝日、年末年始を除く) 8:30～17:00

**問い合わせ**

狛江市子育て支援課 月～金(土日・祝日、年末年始を除く) 8:30～17:00

☎03-3430-1276 (直通)

## ◆仕事に関して悩みを持つ方へ

### 15. 就労支援相談

仕事に関して悩みを持つ方に適切な情報提供やセミナーの紹介を行います。

**対象** 就職活動など、仕事に関して悩みを抱える本人やその家族

**内容** 就労に関する情報提供及びセミナーの紹介

**相談** 【窓口相談】 狛江市役所 2階地域活性課

【電話相談】 ☎03-3430-1237 (直通)

月～金(土日・祝日、年末年始を除く) 8:30～17:00

**問い合わせ**

狛江市地域活性課 月～金(土日・祝日、年末年始を除く) 8:30～17:00

☎03-3430-1237 (直通)

# あなたを応援するこんな施設もあります

## ◆自分の居場所がない。居場所がほしい。と思っている方へ

### 16. フリースクール KOPPIE（コピエ）



対象 不登校・高校中退・ひきこもりなどで居場所の必要な方

開館時間 月・水・金の10:00～16:00

相談 【電話相談】 ☎03-5438-3910、090-2760-3198

実施機関 フリースクール KOPPIE

## ◆心の悩みを抱える方へ、医師による相談

### 17. こころの悩み相談



対象 15歳以上の方

相談 精神神経科医師による相談

初診は月～土(日・祝日、年末年始を除く) 8:45～11:30

問い合わせ 精神神経科外来

☎03-3480-1151 (代表) 14:00～16:00

実施機関 慈恵医大第三病院



あなたを応援するこんな施設もあります



## ◆ひきこもり等の悩みを抱える若者の応援施設

### 18. 東京都若者社会参加応援事業



対象

15歳(中学卒業後)～概ね34歳の本人やその家族

内容

ひきこもり等の若者の社会参加を応援するため、東京都「ひきこもり等の若者支援プログラム」に沿ってNPO法人等が実施するもの。

※原則として利用は有料です。利用料金・詳しい活動内容については、各団体までお問い合わせください。

狛江市の近隣施設

#### <とちぎ青少年自立援助センター 調布センターたけのこ>

★外に出ることが難しい場合、自宅等に訪問して相談可能

訪問相談：月～金10：00～16：30

活動場所：調布市国領町5-63-10

☎042-446-2378

#### <日本子どもソーシャルワーク協会>

★外に出ることが難しい場合、自宅等に訪問して相談可能

訪問相談：毎日9：00～21：00

活動場所：世田谷区成城2-29-12

☎03-5727-2133 月～金(祝日を除く) 9：00～18：00

#### <ゆどうふ>

★自宅以外の居場所の提供

フリースペース：月・水・金10：00～17：00

第3土13：00～16：00

活動場所：町田市小山町2595

☎042-814-6675 (フリースペース活動時間同様)

実施機関 東京都



あなたを応援するこんな施設もあります

## ◆仕事のことで不安や悩みを持っている方へ

### 19. ちゅうふ若者サポートステーション



**対象** 働くことに不安・悩みを持っている15歳～39歳の若者本人やその家族

**内容** 個別面談を通して、就労に関する情報及びセミナー・講座の紹介や職業体験

**相談** ☎042-444-7975

月・火・木・金・土(施設休館日、年末年始を除く)

10：00～18：00 (受付は17：00まで)

※予約が必要です。

**実施機関** 厚生労働省

### 20. 東京しごとセンター



**対象** 34歳以下の若者

**内容** 【ヤングコーナー】

カウンセリングやセミナーの実施、ハローワーク飯田橋U-35での職業紹介

**【若者しごとホットライン】**

就職や転職、スキルアップ等若者の仕事に関する相談に就職支援アドバイザーが電話(1回約15分間)またはメールで回答

**【ワークスタート】**

16歳～34歳で就職活動に不安を抱え、一歩踏み出せない方向けのプログラム(就職力を養うためのグループワークや職場体験など)を年間4期実施・各7週間

**相談** 【ヤングコーナー】☎03-5211-2851

月～金9：00～20：00、土9：00～17：00

**【若者しごとホットライン】**☎03-3511-4510

月～金10：00～19：00、土10：00～16：00

メール

[https://www.tokyoshigoto.jp/young/career\\_counseling/hotline/](https://www.tokyoshigoto.jp/young/career_counseling/hotline/)

**【ワークスタート】**☎03-3556-5950

月～金10：00～18：00

**実施機関** 東京都



あなたを応援するこんな施設もあります



# おわりに

お疲れ様でした。疲れていませんか。

あなたの周りには今、何がありますか。あなたを取り巻く環境つていろいろなものがありますよね。家庭、学校、仕事、地域。人だと家族、友人、先生、上司、地域の方。いろいろなものや人が関わっているから悩みだってある。そう、悩みがあることは当然のこと。私だって悩み…たくさんありますよ。

このガイドを見てどうでしたか。気持ちが前向きになった人、前向きにならなかった人もいると思います。でも、相談できるところがこれだけあるって少し安心しませんか。あなたがもし、どこかに相談をしたら、話をしたら、その機関の方は全力であなたをサポートしてくれるでしょう。もしかしたら、あなたと相性が合わないところもあるかもしれません。人ですからね。そこで諦めないでください。こんなにたくさんあなたをサポートしてくれる人や場所があるのであるから。相談機関はたくさんあります。相性が合わなければ次の相談機関に行けば良い。きっとあなたにぴったりの相談機関に巡りあえると思います。そして、あなたの心が少しでも楽になったらいいな。と、心から思っています。

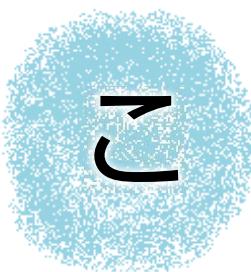


登録番号(刊行物番号)  
H30-16

狛江市若者支援ガイド  
平成30年8月発行

編集及び発行 狛江市児童青少年部児童青少年課  
狛江市和泉本町一丁目1番5号  
電話 03(3430)1111(代表)

無料



こ まっていたら



ま よっていたら  
よんでほしい



え がおの種をまくガイド

