

○その他の相談機関

●子ども家庭支援センター

- ・18歳未満のお子さんや子育てで家庭からのあらゆる相談に応じる総合相談窓口です。
- ・お住まいの区市町村にお問い合わせください。

http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kodomo/kosodate/ouen_navi/center/index.html



●東京都ひきこもりサポートネット

- ・電話相談 042-329-6677
月～金10時～17時（年末年始・祝日を除く）
- ・モバイル相談 <http://www.hikikomori-tokyo.jp/m/>
（24時間可能）
- ・インターネット相談も行っています。



●ヤング・テレホン・コーナー（警視庁）

- 電話相談 03-3580-4970
月～金8時30分～20時
土・日・祝日8時30分～17時（年末年始を除く）
- ・未成年の子どもや家族、先生などの関係者からの相談
- ・「非行」「不登校」「友人関係」「親子間のトラブル」「いじめ」「虐待」「犯罪の被害」など、匿名でも相談が可能です。

<http://www.keishicho.metro.tokyo.jp/soudan/young/young.htm>



●(社)被害者支援都民センター

- 電話相談 03-5287-3336
月・木・金9時30分～17時30分
火・水9時30分～19時（土・日・祝日・年末年始を除く）
- 犯罪や交通事故などの被害者やご家族の相談・支援

<http://www.shien.or.jp/>



●東京労働局（総合労働相談センター）

- 解雇、労働条件、募集・採用、いじめ・嫌がらせ、セクシャルハラスメントなどを含めた労働問題に関するあらゆる分野の相談を、専門の相談員が電話あるいは面談でお受けします。
- フリーダイヤル 0120-601-556でも対応

<http://www.roudoukyoku.go.jp/advise/index.html>



●法テラス（日本司法支援センター）

- コールセンター 0570-078374
月～金9時～21時 土9時～17時
- 法的トラブルの解決に役立つ法制度や適切な相談窓口の紹介（無料）

<http://www.houterasu.or.jp/k/>



※URL・QRコードについて……携帯電話からアクセスする場合、ご利用の機種によってはページが正しく表示されない場合がございます。



●ライフリンクDB（NPO法人ライフリンク）

- 生きる支援の総合サイト
- 様々な分野の相談機関の検索が可能です。

<http://www.lifelink-db.org/>



●東京いのちの電話

- 電話相談 03-3264-4343 24時間
- ・聴覚・言語障がい者専用ファクシミリ相談
FAX 03-3264-8899
- ・インターネット相談

<http://www.inochinodenwa-net.jp/>



●東京多摩いのちの電話

- 電話相談 042-327-4343 10時～21時
第3金・土曜日 24時間

<http://homepage1.nifty.com/ltama/>



●あしなが育英会

- 電話 03-3221-0888
- 親をなくした子どもへの奨学金と
こころのケア

<http://www.ashinaga.org/care.htm>



●子どもの権利擁護専門相談事業（東京子どもネット）

- フリーダイヤル 0120-874-374
月～金9時～20時30分 土・日・祝日9時～17時
（年末年始を除く）
- いじめ・虐待・体罰など子どもの権利侵害に関する
相談、子どもや保護者などの関係者からの相談を受けています。対象は18歳未満の児童です。

●東京都夜間こころの電話相談

- 電話 03-5155-5028
17時～22時（受付は21時30分まで）

●東京都若者総合相談（・ヨ・）/ 若ナビ

- 電話 03-3267-0808
月～土 11時～20時（年末年始を除く）
- 18歳以上の若者を対象とした総合相談窓口です。
- ・メール相談

<http://www.wakanavi-tokyo.net/>（24時間可能）



※URL・QRコードについて……携帯電話からアクセスする場合、ご利用の機種によってはページが正しく表示されない場合がございます。

平成21年12月発行 登録番号（9）

発行・編集

東京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

TEL 03-3302-7704

東京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

TEL 042-376-6580

東京都立精神保健福祉センター

〒110-0004 台東区下谷1-1-3

TEL 03-3842-0948

印刷 大東印刷工業株式会社

思春期・青年期のこころ

相談ナビゲーション



東京都

思春期・青年期のこころの問題に関する相談先で迷われた場合は、ここに示された7つの指標をたよりにし、適当と思われる機関にまずアクセスしてみてください。



ナビゲーションのための 7つの指標

ナビ子です。
あなたのご相談は何色ですか？

問題行動

ひきこもり・万引きなどの非行・アルコールや薬物の問題・暴力・自分の身体を傷つける・自殺をはかる・昼夜逆転の生活・動物や自分より小さい子どもをいじめる・家出を繰り返す

学校問題

不登校・進級や進路・いじめ・集団不適合

労働の問題

会社からの解雇・いじめ・セクシャルハラスメントなど

養育問題

発達の遅れ（コミュニケーションの障害・行動が落ち着かない・学習面の困難さ）・子育ての困難さ・虐待を受けている

精神症状

拒食・過食・強迫症状（必要以上の鍵の確認、清潔にこだわり過剰に手を洗う、嫌な考えや心配が意思に反してわきあがってきて困るなど）・恐怖症状・幻覚症状・妄想症状・解離症状（ボーッとして心ここにあらずの様子となる、健忘症状など）・情緒不安定・衝動行為・自分の身体を傷つける・自殺をはかる・アルコールや薬物の問題（依存症）・浪費が目立つ

身体症状

（心理的な反応によるもの）不眠・食欲不振・動悸・めまい・過呼吸・腹痛・頭痛など

相談できる方

本人 家族 学校 関係機関

1. 東京都教育相談センター



問題行動 学校問題 労働の問題 養育問題 精神症状 身体症状
相談できる方 本人 家族 学校 関係機関

不登校、集団不適合、児童・生徒にかかわるいじめ、発達障害、情緒不安定、進級・進路等の問題について、相談・助言が受けられます。



電話相談：03-5800-8008 月～金 9時～21時
土・日・祝 9時～17時（年末年始、臨時の休みを除く）
<http://www.e-sodan.metro.tokyo.jp/m/>

2. 東京都児童相談センター・児童相談所



問題行動 学校問題 労働の問題 養育問題 精神症状 身体症状
相談できる方 本人 家族 学校 関係機関

18歳未満の子どもについて、非行（く犯や触法行為）・育成（不登校・しつけ他）・発達の問題など各種相談を受けています。養育困難や虐待のケースでは必要に応じて子どもの保護を行っています。お住まいの地域の児童相談所にお問い合わせ下さい。



よいこに
4152電話相談：03-3202-4152 月～金 9時～20時30分
土・日・祝日 9時～17時（年末年始を除く）
<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/jicen/others/guidemap/index.html>

3. 東京都保健所



問題行動 学校問題 労働の問題 養育問題 精神症状 身体症状
相談できる方 本人 家族 学校 関係機関

思春期・青年期の「こころの問題」をはじめ、精神保健全般に関する相談が可能。訪問による助言や指導も行っています。



http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/iryo/shisetsu/to_hoken/index.html

（23区在住の方は、地域によって事業内容に違いがありますので、もよりの保健所にお問い合わせ下さい。）

4. 精神科の医療機関



問題行動 学校問題 労働の問題 養育問題 精神症状 身体症状
相談できる方 本人 家族 学校 関係機関

原則として、受診にはご本人の同意があることが前提となります。ご本人の受診が難しい場合には、医療相談という形でご家族が受診することも可能です。



<http://www.tapc.gr.jp/>
病院 クリニック
<http://www.toseikyo.or.jp/list.html>



5. 東京都立（総合）精神保健福祉センター



問題行動 学校問題 労働の問題 養育問題 精神症状 身体症状
相談できる方 本人 家族 学校 関係機関

ひきこもり、家庭内暴力、摂食障害などの問題や、病気かどうか分からないが心配などの相談に応じています。



http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/shougai/shisetsu/c_tantou/index.html

6. 東京都労働相談情報センター



問題行動 学校問題 労働の問題 養育問題 精神症状 身体症状
相談できる方 本人 家族 学校 関係機関

解雇、労働条件、募集・採用、いじめ・嫌がらせ、セクシャルハラスメントなどを含めた労働問題に関する相談を、専門の相談員が電話あるいは面談でお受けします。



電話相談：東京都ろうどう110番 0570-00-6110
<http://www.hataraku.metro.tokyo.jp/soudan-c/center/index.html>