

バイトを転々としながらの生活が不安

20代男性のご家族

中学生の頃に非行に走ったが、その後更生し、土木関係の会社に就職しました。ですが、人間関係のトラブルで長続きせず、バイトも転々としながら生活しています。今後どうしたら良いか分からず親として不安です。

同級生の輪に入れない

20代女性（学生）

大学のサークルで、最近先輩とばかり話していたら、いつの間にか同期の輪から外れてしまいました。話しかければ挨拶はしてくれますが、誘われることが減ってきています。だんだんサークル活動も楽しめなくなり、毎日が憂鬱です。

就活がうまくいかない

20代男性（学生）

私はあと1ヶ月で就職浪人になりそうな負け組です。書類選考や筆記試験は通るのですが、いつも面接で落とされてしまいます。何をやっても上手くいかず、気が重いです。

定職に就けず将来が不安

30代男性（アルバイト）

大学卒業後、短期アルバイトを転々として生活してきましたが、そろそろ年齢的にも厳しくなってきました。定職に就きたいのですが資格もない自分では採用してもらえません。面接のカウンセリングにも通いましたが、アドバイスされるだけで、焦りばかりが募っています。

アルバイトが続かない

10代男性（大学生）

これまで、コンビニや居酒屋などでアルバイトをしてきましたが、どの仕事も思ったより大変で続きません。アルバイト先の先輩と同じようにできないので、自分は店にいらないのでとあってしまいます。

若ナビ^{アルファ}αについて…

従来までの若者総合相談「若ナビ」と非行少年立ち直り支援「ぴあすぼ」を統合して誕生した「若ナビα」は、「東京都ひきこもりサポートネット」等とも連携しつつ、若者の相談を広く丁寧に受け止めます。

“α”アルファには、従来の若者総合相談「若ナビ」からのパワーアップを意味するほか、物事の始まりを象徴し、相談者の悩み解決の第一歩を担いたいという思いを込めています！！

東京都青少年・治安対策本部の相談事業



ひきこもりに悩む本人やご家族、ご友人からの相談窓口

電話相談 **03-5978-2043**（年末年始(12月29日～1月3日)・祝日を除く）

メール相談

・パソコンから相談する場合 <http://www.hikikomori-tokyo.jp/>

・携帯電話から相談する場合 <http://www.hikikomori-tokyo.jp/m/>

訪問相談

申込はお住まいの区市町村窓口へ
詳しくはホームページをご覧ください。



都内の青少年が抱えるインターネットや携帯電話のトラブルについての相談窓口

電話相談 **0570-783-184**（祝日を除く）

メール相談 <http://www.tokyohelpdesk.jp/>



東京都若者総合相談センター 若ナビ^{アルファ}α

若者やその保護者等を対象とした無料相談窓口

もやもや

非行

仕事の事

人間関係

孤独や不安

電話相談



メール相談



来所相談



どんな事でも結構です。
お気軽にご相談ください。

東京都 青少年・治安対策本部 青少年課 〒163-8001 東京都新宿区西新宿 2-8-1
登録番号 29 (2)



若ナビ アルファ

若者やその保護者等を対象とした**無料相談窓口**です。

もやもや

非行

仕事の事

人間関係

孤独や不安

電話相談



03-3267-0808

受付時間

月曜日から土曜日まで
11:00~20:00
(年末年始を除く)

- 秘密厳守
- 名前は言わなくてもOK

メール相談



www.wakanavi-tokyo.net/

↑スマートフォンもこちら

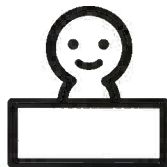
若ナビ



www.wakanavi-tokyo.net/m/

- ・初めてのの方は、上記アドレスにアクセスして、基本情報の登録を行って下さい。
- ・パソコンと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。
- ・相談への返信には、10日程度かかる場合があります。

来所相談



来所相談は完全予約制です。

まずは、電話、メールにてご相談下さい。

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。

※来所相談は平成29年7月3日から開始いたします。

若者の様々な悩み

電話相談・メール相談

来所相談

専門の相談機関を紹介

円滑な社会生活



- ・相談の秘密は厳守します。
- ・相談は無料です。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。
- ・名前は言わなくて大丈夫です(来所相談を除く)。ただし、繰り返し相談する場合にはあなたのニックネームや生年月日をお聞きする場合があります。
- ・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。
- ・ご家族や保護者等も相談可能です。

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、通訳を介した来所による相談をお受けいたします。

相談言語と相談日

下記の言語についてそれぞれ月1回行っています。

- ・英語(English)
- ・中国語(中文)
- ・韓国・朝鮮語(한국어)

受付方法

下記のホームページよりお申込み下さい。(24時間受付)

- PC・スマートフォン www.wakanavi-tokyo.net/
- 携帯 www.wakanavi-tokyo.net/m/

※外国語相談は平成29年7月3日から開始いたします。

