

## どんな悩みでも相談できる

## ～東京都若者総合相談センター 若ナビα

### 【東京都若者総合相談センター 若ナビα】

人間関係、仕事の事、孤独や不安、非行等の悩みを抱える若者やその保護者等を対象とした無料相談窓口です。どんな事でも気軽に相談できます。

### 若ナビαのご案内

#### ○電話相談

秘密は厳守します。名前は言わなくても大丈夫です。

電話03(3267)0808(もやもや) 月曜日から土曜日まで 午前11時から午後8時まで(年末年始を除く)

※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。

#### ○メール相談

メール相談は専用サイトで利用者登録後、専用画面からご相談できます。「東京都若者総合相談センター若ナビα」のメール相談は、パソコン(スマートフォン)及び携帯電話からのご相談が可能です。

#### ○来所相談

来所相談は完全予約制です。まずは電話、メールにてご相談ください。ご相談の中で、ご本人やご家族からの申し出や、相談員の判断により、来所相談のご案内をいたします。詳しいご事情を伺い、課題を整理し、必要な支援機関を一緒に探していくためのご相談となります。

#### ○ホームページはこちらです。

<https://www.wakanavi-tokyo.metro.tokyo.lg.jp/>

東京都若者総合相談センター

若ナビα

若者やその保護者等を対象とした無料相談窓口