

困ったときや辛いとき

相談・活動支援に 関するご案内

困ったときや辛いときに相談できる
支援機関や、就職活動や学習など
さまざまな活動のサポートをする場所や事業等を
ご案内します。

毎日が辛いとき、誰かと話したいとき、
自分の気持ちを整理したいとき、
どんな時でもお気軽にご相談ください。
誰かに悩みを話してみると、きっと少しだけ
心が軽くなりますよ。



「どこに相談していいかわからない」そんな時はここへ。

世田谷若者総合支援センター

安心して来られる場所。～ Chance Challenge Channel ～

メルクマールセタがや (通称:メルク)

「うまく人と話せない」「家に居づらい」「孤独を感じる」「学校や会社に行きたくない…」など、生きづらさを抱えていたらメルクへ。専門のスタッフが丁寧に話を聞き、一人ひとりに寄り添いながら、一緒に考えます。

- 📍 世田谷区太子堂2-16-7
世田谷区役所三軒茶屋分庁舎5階
- 🚶 三軒茶屋駅 徒歩3分
- ☎ 03-3414-7867 📠 03-6453-4750
- 🕒 月～土曜日午前10時～午後6時(日曜日・祝日・年末年始除く)
- 👤 ◎ 中高生世代以上の区民の方とご家族が対象です。
- ☎ ◎ まずはお電話にてお問い合わせください。

メルクホームページはここからアクセス!



施設長 廣岡武明

メルクマールセタがやは、何らかの生きづらさを抱えた方やその家族を対象に専門スタッフによる相談や訪問、家にひきこもりがちだった若者がスタッフと相談しながら自分のペースで利用できる居場所をやっている世田谷区の若者支援機関です。

スタッフの声

相談室

ソファスタイルの相談スペース。



メルクのお部屋紹介

テーブルセットの相談スペース。



活動ルーム



居場所の利用者さんが雑談をしたりプログラムをするスペースです。

アップス出張相談会

メルクの職員が希望丘青少年交流センター「アップス」へ出張します。相談スタッフは心理・福祉の専門家なので安心。学校のことや仕事のこと、家庭のことなど、どんな悩みでもお気軽にご相談ください。

- 🕒 ◎ 毎月第2木曜日 午後2時～午後4時30分
- 📍 ◎ 希望丘青少年交流センター →施設詳細はP.14-15へ
- 📞 ◎ 事前予約制(ご希望の方は ☎03-3414-7867 までご連絡ください)

相談は無料です

アップスでも相談できるよ!

メルクでできること

個別相談

優しいスタッフがいつでも待っています。不安に思っていることを何でも相談してくださいね。



相談は無料です



外出イベント

時には近隣の公園や、話題のスポットへお出かけもします。みんなで出かけをすれば思い出が共有できて楽しいですよ。

Teen's Time



10代の方向けのお時間です。他の人はどう思っているんだろう、などのモヤモヤした気持ちを話したり、ボードゲームをしたり。スタッフを交えながら自由にのんびり過ごしています。

クラフト系プログラム

話すのが苦手という方も楽しめるプログラム。ジグソーパズルや手芸、塗り絵など好きなものを選んでマイペースに過ごせます。



その他にも、季節イベント、食事系プログラム、運動系プログラム、講義形式のプログラムなどがあります。

メルクとサポステの共同プログラム

メルサポ

ふらっと立ち寄れる居場所!

「色々な人の話を聞いてみたい」「どこにも居場所がない気がする…」「自分のペースで楽しめる居場所がほしい」そんなあなたのための、ふらっと立ち寄れるオープンな居場所です。メルクとサポステのスタッフが一緒にお待ちしています。



みんなでお喋り。まったりとした時間が流れています。

利用者の声

それぞれが好きなことを話題に雑談したり、ボードゲームをして過ごしています。はじめは緊張したけれど、通ううちに顔見知りになってきて、今は楽しく利用させてもらっています。

登録不要! 気軽に来てね。

- 🕒 ◎ 開室時間: 毎月第2・4土曜日 午後1時～午後4時
- 📍 ◎ メルクマールセタがや
- 📞 ◎ 事前申込不要

「働く」「将来のこと」に悩んだらサポステへ   

せたがや若者サポートステーション (通称: サポステ)

「働きたいけど何から始めれば?」「将来が不安…」 「自分に合った仕事って?」など、働く悩みは様々。サポステは、面談や各プログラム等を活かしながら、自分に合ったペースで就労を目指していく場所です。まずはどんなことでもお気軽にお問い合わせくださいね♪

 世田谷区太子堂2-16-7

世田谷区役所三軒茶屋分庁舎5階

 三軒茶屋駅 徒歩3分

 03-5779-8222  03-3424-7786

 火~土曜日午前10時~午後6時

(日・月曜日・祝日・年末年始除く)

◎ 15歳から49歳までの方と保護者の方が対象です。

◎ 電話、HP問い合わせフォームより初回面談を予約

ようこそ せたがやサポステへ



入り口



待合室



セミナールーム



面談室

X (旧Twitter)、Instagramでもサポステの情報を発信しているよ~

利用者の声

ここに来た当初は就職することが怖くて、そのことをいつも相談していました。面談を通して何が不安なのかを知り、一つ一つ気持ちを確かめることで、徐々に活動できるようになっていきました。



マスコットキャラクター せぼやん

サポステのプログラム



セミナー

仕事講話やコミュニケーションセミナーなど、毎月様々な内容で開催しています。



PC講座

Word, Excel, PowerPointの基本的な操作について学ぶことができます。



職場体験

得意不得意、職場の雰囲気などの確認を経て、就労の方向性の具体化、またはその体験先の就労を目指していきます。

ボランティア



清掃活動や子ども食堂などのボランティア活動を通して働くことの楽しさやご自身のやりがいについて考える機会となります。

「せたがやサポステ」を利用してみたいと考えている方へ!



働くことに悩んでいる人は、サポステに来るだけでも大きな一歩になります。その一歩を大切にしながら、それぞれに合ったペースで一緒に働くことを考えていきますので、お気軽にご相談ください。面談以外にも様々なプログラムや職場見学・体験等も用意しております。働く前に必要なものを受けていながら準備をしていきましょう。サポステがあなたの「まずは、一歩」を応援します!

スタッフの声

サポステホームページはここからアクセス!



メルケとサポステの共同プログラム

メルサポ

気軽に立ち寄って交流できる居場所



利用者の声

スタッフの方も、利用者の方も、様々な経歴を持った方がいます。認め合える雰囲気だからこそ、話しやすい居心地が良いです。



自分のペースで、気軽に勉強したい

無料学習支援



中学生や高校生が無料で利用できる、色々な学習支援があります。「学校の勉強がわかるようになりたい」「高校受験に向けて勉強したい」「マンツーマンで教えてもらいたい」と思っているみなさん、ぜひ使ってみてください。

詳しくは「世田谷区 学習支援」で検索し、日時や場所が自分にあうものを見つけてね。



☎ 03-5432-2569 (子ども・若者部子ども家庭課)

学び直して、高卒認定をとりたい



高卒認定取得のための支援

高校を卒業していない(中退を含む)ひとり親家庭の子どもや親、生活困窮世帯の子ども・若者(39歳以下)、児童養護施設や里親等のもとを巣立つ若者などが高卒認定をとるための費用の一部を支給します。



● ひとり親家庭高等学校卒業程度認定試験合格支援事業



事前相談の上、講座が始まる前月の10日までに申し込みください

総合支所保健福祉センター子ども家庭支援課

☎ 世 03-5432-2915 北 03-6804-7525
世 03-3702-1189 北 03-3482-1344
南 03-3326-6155
① 月～金曜日午前8時30分～午後5時
※ 祝・休日・年末年始を除く

● 子ども・若者のための高卒認定取得支援事業



☎ 03-5432-2569 (子ども・若者部子ども家庭課)

● 児童養護施設や里親等のもとを巣立つ若者などへの高卒認定取得支援事業(せたがや若者フェアスタート)



☎ 03-6304-7740 (子ども・若者部児童相談支援課)

大学などへの進学を応援します

給付型奨学金



生活保護世帯の高校生や、児童養護施設や里親等のもとを巣立つ若者などが大学などに進学するときに利用できる返す必要のない奨学金があります。

生活保護世帯から進学する若者のための給付型奨学金



☎ 03-5432-2569 (子ども・若者部子ども家庭課)

児童養護施設や里親等のもとを巣立つ若者などへの給付型奨学金(せたがや若者フェアスタート)



☎ 03-6304-7740 (子ども・若者部児童相談支援課)

世田谷の子どもの権利をまもり、救済する機関です

せたがやホット子どもサポート(せたホット)



マスコットキャラクター なちゅ

子どもにはまもられる権利、大切にされる権利があります。おとなでも子どもでも、この権利を侵害してはいけません。これまで相談してうまくいかなかったことも「せたホット」に話してみませんか。(自分のことでなくても大丈夫です) 秘密は必ず守ります。

☎ 世田谷区宮坂3-15-15 子ども・子育て総合センター3階
☎ 小田急線「経堂駅」徒歩7分 世田谷線「山下駅」徒歩13分
☎ 0120-810-293 (フリーダイヤル)

※携帯電話・公衆電話からも無料でかけられます。

FAX 03-3439-6777

① 月～金曜日午後1時～午後8時 土曜日午前10時～午後6時 (日曜日・祝 休日・年末年始除く)

② 世田谷区に在住・在学・在勤の18歳未満の方が対象です。(18歳又は19歳で高等学校等に在学等している場合も含む)

☎ <https://www.city.setagaya.lg.jp/kodomosoudan/15531.html>

※このほか、直接会っての相談、手紙やはがきによる相談もできます。



世田谷の子どもの関わる悩みや心配ごとなどをサポートします。

面談室は2つあります。直接会って相談もできますので、気軽に相談に来てください。



電話相談ブース。声がもれないように、しっかり仕切っています。安心して相談してください。



ひとりで悩まず話しに来ませんか? ところがホットとするスペースです。



こころスペース

こころスペースでは、子ども・若者(39歳以下)やその家族、関係者が、匿名・予約不要・無料で、自身のつらさや寂しさや悩み、誰にも言えないような、学校や家族、友達のこと、進学や仕事等の将来のことなどを気軽に専門のスタッフに相談することができます。



こころスペースは、悩みがなくても誰かと話したくなったら来て良いところです。自分の中のモヤモヤと一緒に整理しましょう。

開催日、時間、会場は、チラシやホームページでご確認ください。

☎ 03-5432-2947 ※世田谷保健所健康推進課へつながります。

③ 39歳以下のご本人とそのご家族・関係者の方が対象です。

〈中学校卒業以上の〉

15才～24才の女の子のための居場所



You cafe - ゆうカフェ

15才(中学卒業後)～24才の女の子が安心して過ごせる居場所です。スマホを見たり、勉強したりマイペースに過ごすことができます。悩みや困りごとはソーシャルワーカー、心理士、助産師へ個別に相談したり、食品や日用品のお持ち帰りもできます。ゆうカフェのサービスは全て無料で利用できるので、誰かと話したい時、ちょっと寂しい時、悩んだり困ったりしている時には、気軽に立ち寄ってくださいね。

☎ 世田谷区北沢2-39-6 COS下北沢1階
☎ 小田急線/京王井の頭線「下北沢駅」徒歩5分
☎ 03-5787-5585
① 週3回開室 午後1時～午後7時 (祝日・年末年始を除く)



下北沢の住宅街にある「かくれが」のような居場所です。

← 開室日や場所など詳しくはHPをチェックしてね♪



飲み物、食べ物、生活応援グッズ、全て無料です。

世田谷区が就職活動の第一歩を
応援します。



三茶おしごとカフェ

三茶おしごとカフェでは、なかなか就職機会に恵まれない
若者や再就職を目指す女性、高齢者など、仕事さがしでお困
りの方のために、一人ひとり丁寧な対応で就職をサポートし
ています。また、ハローワークの職業紹介窓口「ワークサポ
ートせたがや」も併設しています。

📍 世田谷区太子堂2-16-7 世田谷産業プラザ2F
🚶 東急田園都市線/東急世田谷線「三軒茶屋駅」徒歩3分
☎ 03-3411-6604 (三茶おしごとカフェ)
03-3413-8609 (ワークサポートせたがや)

🕒 月～金曜日午前9時～午後5時
※ワークサポートせたがや相談窓口は午後4時30分まで
📍 ① 月～金曜日午前9時～午後5時
② 月～金曜日午前9時～午後5時
③ どなたでも利用できます。



室内はまるでカフェのような雰囲気。



カウンセリング
ルームではキ
ャリアカウンセ
ラーとゆっくり
相談ができま
す。

キッズスペース
コーナーもある
ので、子育てマ
マ・パパも安心
して利用でき
ます。



落ち着いた色調でリラックスできる室内。Wi-Fiも自由に利用で
きます。



ナニかがみつかると冒険がはじまる

みつけばハウス



好きなことや夢中になれることに取り組み、ひとりでは
なかなかできない体験を通して、「自分の世界を表現す
るヒント」「不得意なことや凸凹をカバーする裏ワザ」
などなど、世の中をゆる～くサバイバルするのに必要な
スキルを「みつける」場所です。

📍 世田谷区松原6-41-12
🚶 小田急線「梅ヶ丘」駅または「豪徳寺」駅より徒歩5分
世田谷線「山下」駅より徒歩5分
☎ 03-6379-1236
🕒 ① 火～土曜日(祝日・年末年始を除く) 午前11時～午後6時
② 世田谷区内在住の方が対象です。
③ ご興味のある方は、お気軽にお問い合わせください。

「みつけばハウス」で
は、発達凸凹の特性の
ある当事者が「ピアサ
ポーター」として、「ナ
ニかをみつける」お手
伝いをします。

※「同じような境遇の人」
「仲間」のこと



室内で思い思いに過ごしたり、グル
ープで制作したり。みんなで楽しむ
多種多様なプログラムを用意し
ています。

子どもたちの心の元気守ります



教育相談

学校(園)生活や家庭生活の心配ごとについて、幼児・小学生・中学生とその保護者の方から相談を受けています。

総合
教育相談
ダイヤル

教育や日常生活に関する様々な相談を受け付けます。

☎ 03-6453-1520

相談受付時間：月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 午前9時～午後6時

世田谷区立教育総合センター 📍 世田谷区若林5-38-1

不登校
支援窓口

不登校や登校しぶりと、そのほかの悩みについても相談できる窓口です。

☎ 03-6453-1523 FAX 03-6453-1534

相談受付時間 月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 午前9時～午後5時

専門の相談員が配置され、保護者の方の相談にお応えしながら、
お子さんに対しても心理的な支援を行っています。

教育総合センター
(来室相談)

☎ 03-6453-1524 FAX 03-6453-1534

教育相談室
玉川分室

📍 世田谷区玉川2-1-15
☎ 03-3709-2403
FAX 03-3707-7040

教育相談室
砧分室

📍 世田谷区成城6-3-10
成城6丁目事務所棟
☎ 03-3483-3404
FAX 03-3483-3407

教育相談室
烏山分室

📍 世田谷区南烏山4-26-2
烏山中学校東隣
☎ 03-3305-2022
FAX 03-3305-2133

※教育総合センター(来室相談)・教育相談室分室での相談は
保護者の方による予約が必要です。

相談受付時間 月・水・金曜日 午前9時～午後5時
火・木曜日 午前9時～午後6時
※祝日・年末年始を除く



虐待・DVについて
相談したい

学校や家庭に
なじめない...

そんなあなたへ。

世田谷区子ども家庭支援課

子育てや虐待についての相談、DV等に関する女性相談ができます。

☎ 03-5432-2915 ㉚ 03-6804-7525 ㉛ 03-3702-2173 ㉜ 03-3482-1415 ㉝ 03-3326-6155

🕒 (月～金) 午前8時30分～午後5時 ※祝・休日、年末年始を除く

せたがや子ども・子育てテレフォン



学校のことや家庭のこと、子育てなどについての相談ができる、“夜と休日の相談窓口”です。

親子のための
相談LINE

子育てや親子関係について悩んだときに、子ども(18歳未満)とその保護者の方などが相談できる窓口です。

友だち登録は、
こちらから。



こども家庭庁

☎ 03-5451-1211

🕒 (月～金) 午後5時～午後10時
(土日祝) 午前9時～午後10時

※年末年始を除く

🕒 (月～金) 午前9時～午後11時

(土日祝、年末年始) 午前9時～午後5時

※上記時間以外に連絡した際は、翌受付時間中に返信されます。
※ライン公式アカウントを友だち登録し、お住まいの都道府県(東京都)と市区町村(世田谷区)を選択してください。

世田谷区児童相談所

原則18歳未満の子どもの虐待・非行・育成・障害・里親等に関する相談ができます。児童福祉司・児童心理司・保健師などの専門スタッフが相談にあたります。

㉚ 世田谷区松原6丁目41番7号 2F・3F

※詳しくは区のホームページをご覧ください。



親を頼ることができない

そんなあなたへ。

せたエール (世田谷区社会的養護自立支援拠点事業)

児童養護施設等を退所した方など親を頼ることができない若者の居場所です。自立に向けた悩みや、進学や仕事等に関する相談もできます。詳しくは区のホームページをご覧ください。

区ホームページ



☎ 03-6304-7740

(子ども・若者部児童相談支援課)

ヤングケアラー
について相談したい

そんなあなたへ。

世田谷区ヤングケアラーさぼーとるーむ

家族のこと、学校のこと、勉強や進学のこと、友達のこと...どんなことでも、気軽につぶやいたり相談したりできます。元ヤングケアラーなどがお返事します。

🕒 (月～金) 正午～午後8時に返信します。

※相談は24時間受け付けています。



毎日元気が出ない...

そんなあなたへ。



こころの健康相談 (世田谷区健康づくり課)

精神科医や保健師に、気持ちの落ち込みや疎外感など、こころの不調に関する相談ができます。お住まいの管轄の健康づくり課へご相談ください。

☎ 03-5432-2896 ㉚ 03-6804-9667

㉛ 03-3702-1982 ㉜ 03-3483-3166

㉝ 03-3308-8246

🕒 (月～金) 午前8時30分～午後5時

※祝日・年末年始を除く

障害の相談がしたい

そんなあなたへ。

地域障害者相談支援センター “ぼーと”

障害種別を問わず、障害に関するさまざまなご相談をお受けします。お住まいの地域の“ぼーと”にご相談ください。

*全ぼーと共通 🕒 (月～土) 午前8時30分～午後5時

地域障害者相談支援センター ぼーとせたがや

㉚ 世田谷区下馬3-22-13 サザン三軒茶屋2階

☎ 03-6804-0405 ㉜ 03-6383-2156

地域障害者相談支援センター ぼーときぬた

㉚ 世田谷区祖師谷3-21-1 祖師谷ふれあいセンター内3階

☎ 03-6411-5680 ㉜ 03-6411-4150

地域障害者相談支援センター ぼーときたざわ

㉚ 世田谷区松原3-40-7バインフィールドビル201

☎ 03-6379-0262 ㉜ 03-3325-9519

地域障害者相談支援センター ぼーとからすやま

㉚ 世田谷区南島山1-13-16

☎ 03-5357-8760 ㉜ 03-5357-8761

地域障害者相談支援センター ぼーとたまがわ

㉚ 世田谷区中町4-6-7

☎ 03-6411-6590 ㉜ 03-6411-6316



障害者就労支援センター

障害のある方の就職をお手伝いします。

就職後も、仕事の悩みや生活上の相談に乗るなど、長く働き続けられるようサポートします。

*3センター共通 日・祝日・年末年始を除く

【すきっぷ就労相談室】...おもに知的障害のある方

☎ 03-3302-7927 🕒 (月～金) 午前8時30分～午後5時15分

【しごとねっと】...おもに精神障害のある方

☎ 03-3418-1432 🕒 (月～土) 午前9時30分～午後5時30分

【ゆに(UNI)】...おもに知的な遅れを伴わない発達障害のある方

☎ 03-5797-2343 🕒 (火～土) 午前10時～午後5時30分



国・東京都の相談窓口

そんなあなたへ。

なんとなく生きる
ことがつらい...

東京都若者総合相談センター～若ナビα～



若者やそのご家族のための無料相談窓口です。どんなお悩みもご相談できます。

☎ 03-3267-0808

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

📞【電話相談】

(月～土) 午前11時～午後11時(年末年始を除く)

※受付は午後10時30分まで

【メール相談・LINE相談】

詳しくはホームページをご確認ください。

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～

こころの不調や自殺のサインに気づいたときの相談窓口です。



☎ 0570-087-478

🕒 正午～翌朝5時30分

【LINE相談】相談ほっとLINE@東京

🕒 午後3時～午後11時

※受付は午後10時30分まで

就職活動をサポート
してほしい

そんなあなたへ。

わかものハローワーク

仕事に関する相談・紹介、求人情報の提供、就活セミナーの開催など正社員での就職を目指す若者(34歳以下の方)のサポートを行っています。都内3か所(渋谷・新宿・日暮里)にあります。

☎ (渋谷) 03-3409-0328

(新宿) 03-5909-8609

(日暮里) 03-5850-8609

🕒 平日 午前10時～午後6時

ネットやスマホの
なやみを相談したい

そんなあなたへ。

こたエール

～東京子どもネット・ケータイヘルプデスク～



ネットいじめや架空請求など、インターネットやスマホのトラブルに関する相談ができます。

☎ 0120-178-302

🌐 <https://www.tokyohelpdesk.metro.tokyo.lg.jp>

📞【電話】(月～土) 午後3時～午後9時 ※祝日、年末年始を除く

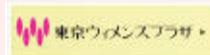
【LINE】(月～土) 午後3時～午後9時 ※祝日、年末年始を除く

【メール】24時間いつでも受付

DV やデートDV などに
ついて相談したい

そんなあなたへ。

東京ウィメンズプラザ



パートナーからの暴力や、夫婦や親子の問題、生き方や職場の人間関係などの相談ができます。

☎ 03-5467-2455 (一般相談)

☎ 03-5467-1721 (DV専用相談)

🕒 (毎日) 午前9時～午後9時 ※年末年始を除く

【開館・利用時間】

(月～土) 午前9時～午後9時、(日・休日) 午前9時～午後5時

【休館日】

毎月第3水曜日、7月第3日曜日、年末年始(12月29日～1月3日)

男性のための悩み相談

☎ 03-3400-5313 ※祝日・年末年始を除く

【電話相談】(月・水・木) 午後4時～午後8時、(土) 午後1時～午後5時