



支援ガイド ~子ども・若者の支援、どこへ相談するか迷ったら~

相談先についての詳細は、裏面をご参照ください。
番号が裏面の番号と一致しています。

◆ こころの不調に気づいたら

【例】
落ち着かない、笑わない、イライラしている、
ぼんやりしていることが多い、繰り返し不調を訴える

【例】
眠れない、食べられない、人目を気にする、体臭を気にする、
特定の場所にこもる、暴れる

【例】
必要以上に手を洗っている、人ごみを怖がる、被害感が強い、
悪口を言われていると訴える、リストカットの痕がある

【例】
こころのモヤモヤが晴れないと訴える

- ◇健康づくり課 1
- ◇夜間こころの電話相談 2
- ◇教育相談 3
- ◇東京都立中部総合精神保健福祉センター 23
- ◇教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン 26
- ◇東京都若者総合相談センター「若ナビα」 28
- ◇若者をサポートするポータルサイト「若ぽた+」 29
- ◇日本臨床心理士会 31
- ◇東京公認心理師協会 32

◆ からだの発育・発達が気になる

【例】
極端に食べない、極端に食べ過ぎる、自分の体型や見た目を
必要以上に気にする

【例】
成長が遅い、からだが大きくならない、
放置されているむし歯が多い（虐待が疑われる）

- ◇健康づくり課 1
- ◇教育相談 3
- ◇せたがや子ども・子育てテレフォン 13
- ◇親子のための相談 LINE 14
- ◇子ども家庭支援課 15
- ◇世田谷区児童相談所 24
- ◇とうきょう若者ヘルスサポート（わかさぽ） 25



◆ 発達障害かもしれない

【例】
ことばが遅い、落ち着きがない、コミュニケーションをとるのが
苦手、情報を耳で聞き取る力が弱い、こだわりが強いため生活が
しづらい（食事、衣服、行動の順番など）

- ◇子育てステーション 発達相談室 7
- ◇発達障害相談・療育センター「げんき」 8
- ◇東京都発達障害者支援センター（TOSCA） 9
- ◇教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン 26
- ◇東京公認心理師協会 32
- ◇日本自閉症協会 33

◆ 不登校・ひきこもりの相談がしたい

- ◇健康づくり課 1
- ◇東京都ひきこもりサポートネット 6
- ◇せたがやホット子どもサポート（せたホット） 12
- ◇教育相談 3
- ◇せたがやチャイルドライン 10
- ◇教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン 26
- ◇メルクマールせたがや 4
- ◇チャイルドライン 11
- ◇東京公認心理師協会 32
- ◇世田谷ひきこもり相談窓口「リンク」 5

◆ いじめの相談がしたい

- ◇教育相談 3
- ◇せたがや子ども・子育てテレフォン 13
- ◇親子のための相談 LINE 14
- ◇教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン 26
- ◇せたがやチャイルドライン 10
- ◇東京公認心理師協会 32
- ◇チャイルドライン 11
- ◇せたがやホット子どもサポート（せたホット） 12



◆ インターネット・スマートフォンでのトラブルの相談がしたい

- ◇ネット・スマホのなやみを解決「こたエール」 30

◆ 非行の相談がしたい

- ◇世田谷区児童相談所 24
- ◇警視庁世田谷少年センター 27



◆ 虐待が疑われる

【例】
衣服やからだに汚れている、朝食を食べてこない、
給食をガツガツ食べる、落ち着きがない、おどおどしている、
家に帰りがたらない、表情が乏しい・暗い、複数のあざがある、
年齢不相応な性的な言動や関心が見られる

- ◇世田谷区児童相談所 24
- 緊急・命の危険がある場合、すぐに
◇警察→110番



◆ DV（ドメスティック・バイオレンス）、デートDVが疑われる

- ◇子ども家庭支援課 15（女性のみ）
- ◇女性のための悩みごと・DV相談 17
- ◇東京ウィメンズプラザ 20
- ◇DV相談専用ダイヤル 16
- ◇男性相談 19

◆ 性的マイノリティの悩みを相談したい ※世田谷にいろいろば電話相談以外は専門相談ではありません

- ◇健康づくり課 1
- ◇セクシュアル・マイノリティのための世田谷にいろいろば電話相談 18
- ◇教育相談 3

◆ 生活費等の相談がしたい

- 【例】生活費や医療費に困っている
- ◇生活支援課生活支援担当 21
- ◇ぷらっとホーム世田谷 22

◆ 仕事の相談がしたい

【例】
仕事を紹介してほしい、今後の仕事探しについて相談がしたい、
就職セミナーを受けたい、就職に関する情報がほしい、
就活や仕事で精神的に悩んでいる、労働問題や社会保険につ
いて相談したい

【例】
就職を含めた自立のことで悩んでいる、今後の方向性が見えなくて
つらい

- ◇三茶おしごとカフェ（三軒茶屋就労支援センター） 34
- ◇ワークサポートせたがや 35
- ◇ハローワーク渋谷 36
- ◇東京わかものハローワーク 37
- ◇東京しごとセンター 38
- ◇せたがや若者サポートステーション 39

◆ ヤングケアラーかもしれない

【例】
大人の代わりに家事や家族の世話などを日常的に行っている
家事や手伝いで遅刻や早退が多い
授業中居眠りや集中できないことが多い

- ◇世田谷区ヤングケアラーさぽーと一む 40
- ◇いのちのほっとステーション（NPO法人地域福祉推進事業団） 41

小学生・中学生・若者向け相談窓口等案内「せたがやこころのSOSナビ」のご案内

区立の小・中学生に配布しているタブレットに、区のホームページ「せたがやこころのSOSナビ」にアクセスできるアイコンを設置しています（アイコン名：こころのSOS）。悩んだり、こころが疲れてしまった時に利用できる情報、電話相談やSNS相談などを掲載していますので、参考としてご覧ください。



せたがやこころの SOS ナビ 検索

相談機関・支援機関リスト

令和7年6月1日現在

番号	相談窓口	概 要	問い合わせ先		受付時間	相談対応者	相談できる方
1	世田谷区 総合支所保健福祉センター 健康づくり課	【こころの健康相談】 【こころの健康相談(子ども・思春期)】 【依存症相談】 気分の落ち込みやイライラ、睡眠障害等 こころの不調や、リストカット・オーバードーズ、ネット・ゲーム依存などの相談	世田谷	03-5432-2896	月～金曜日 8時30分～17時	保健師 精神科医 ※精神科医は要予約	【世田谷区民対象】 本人、家族 学校教職員 関係機関
			北沢	03-6804-9667			
			玉川	03-3702-1982			
			砧	03-3483-3166			
			烏山	03-3308-8246			
2	世田谷区 夜間こころの電話相談	専門相談員があなたの不安や気持ちを聞いて、悩みを整理したり、解決の糸口を探します。	03-6276-0044		毎日17時～21時半 (年末年始を除く)	社会福祉士 精神保健福祉士 公認心理師等	本人、家族
3	世田谷区 教育総合センター 教育相談	幼児、小・中学生の生活や教育に関する相談	総合教育 相談ダイヤル	03-6453-1520	月～金曜日 9時～18時	心理教育相談員 スクールソーシャル ワーカー	【世田谷区民対象】 幼、小・中学生と その保護者
			教育総合 センター 来室相談	03-6453-1524	月・水・金曜日 9時～17時		
			玉川分室	03-3709-2403	火・木曜日 9時～18時		
			砧分室	03-3483-3404	※来室相談は要電話予約		
			烏山分室	03-3305-2022	※来室相談は要電話予約		
		幼児、小・中学生の不登校等に関する支援	不登校 支援窓口	03-6453-1523	月～金曜日 9時～17時		
4	メルクマールせたがや (世田谷若者総合支援センター内)	ひきこもり等悩み相談、各総合支所(世田谷総合支所を除く)・希望丘青少年交流センター「アップス」での出張相談、社会参加へのきっかけ作り、居場所、家族会	03-3414-7867		月～土曜日 10時～18時	公認心理師 臨床心理士 精神保健福祉士 社会福祉士	【世田谷区民対象】 中高生世代以上の 本人、その家族
5	世田谷ひきこもり 相談窓口「リンク」	年齢を問わないひきこもり相談窓口 ご家族、関係者からの相談も可	03-5431-5354		月～金曜日 9時～17時	社会福祉士 公認心理師等	世田谷区にお住 まいの方やその 家族・関係者
6	東京都ひきこもり サポートネット	ひきこもりに悩むご本人やご家族、 ご友人などからの相談 ※訪問相談、ピアサポーターによる オンライン相談、来所相談も実施	電話相談	0120-529-528	月～土曜日 10時～17時	本人、家族 関係者 (年齢制限なし)	
			メール相談	https://www.hikikomori-tokyo.jp/	24時間受付		
7	子育てステーション 発達相談室 (世田谷区)	発達障害やその疑いのある子どもと その家族に対する相談や療育支援 (※療育支援は、桜新町、烏山のみ)	世田谷	03-6450-9566	水・木・土曜日 10時～18時	公認心理師 臨床心理士等	【世田谷区民対象】 18歳未満の本人 家族 関係機関
			梅丘	03-6304-3440	火～土曜日 9時～18時		
			桜新町	03-5426-3521	月～土曜日 9時～18時		
			成城	烏山へ	第2・3木曜日 13時～17時		
			烏山	03-5384-7811	月～土曜日 9時～18時		
8	世田谷区発達障害相談・ 療育センター「げんき」	発達障害に関するあらゆる相談や 療育支援	03-5727-2236		月～土曜日 9時～18時	公認心理師 臨床心理士等	【世田谷区民対象】 本人、家族 関係機関
9	東京都発達障害者 支援センター(TOSCA)	発達障害に関するあらゆる相談	【おとなTOSCA】(相談者が18歳以上) 03-5579-8207		第1・3 月～土曜日 9時～17時 第2・4・5 月・火・木・金曜日 9時～17時		本人、家族 関係機関
			【子どもTOSCA】(相談者が18歳未満) 03-6413-0231		月～金曜日 9時～17時		
10	せたがや チャイルドライン	子どもが話したいこと、聞いてほしいこと 等子どもの気持ちに寄り添う電話	03-3412-4747(有料)		水・土曜日 16時～21時	研修を受けた ボランティア	18歳以下の本人
11	チャイルドライン	子どもが話したいこと、聞いてほしいこと 等子どもの気持ちに寄り添う電話	0120-99-7777(無料)		毎日 16時～21時 (12/29～1/3を除く)	研修を受けた ボランティア	18歳以下の本人
12	せたがやホット 子どもサポート (せたホット)	いじめなど子どもの権利侵害に関する 相談	0120-810-293		月～金曜日 13時～20時 土曜日 10時～18時	公認心理師 臨床心理士 精神保健福祉士等	【世田谷区 在住・在学・在勤】 18 歳未満の本人 家族、関係者 (特例あり)
			メール 相談	世田谷区ホームページよりメールアドレス入力用 フォームに相談内容を 記入し、送信	24時間受付		
13	せたがや 子ども・子育てテレフォン	18歳未満の子ども本人からの悩みや 妊娠中の方、子育て中の保護者の 不安や悩みに関する電話相談	03-5451-1211		月～金曜日 17時～22時 土・日曜日、祝日9時～22時 (年末年始を除く)	臨床心理士 精神保健福祉士 社会福祉士等	【世田谷区民対象】 18歳未満の本人 家族、妊娠中の方
14	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	LINE 相談		月～金曜日 9時～23時 土・日曜日、祝日9時～17時	心理カウンセラ ー等専門の相談員	【世田谷区民対象】 18歳未満の子ども と保護者の方等
			https://www.city.setagaya.lg.jp/03648/1372.html				
15	世田谷区 総合支所保健福祉センター 子ども家庭支援課	18歳未満の子どもの子育て全般に 関する相談 DV(ドメスティック・バイオレンス)等に 関する女性相談 ※男性の相談は「19男性相談」へ	世田谷	03-5432-2915	月～金曜日 8時30分～17時		【世田谷区民対象】 本人、家族 学校教職員 関係機関
			北沢	03-6804-7525			
			玉川	03-3702-1189			
			砧	03-3482-1415			
			烏山	03-3326-6155			
16	世田谷区 DV相談専用ダイヤル	配偶者からの暴力(DV)で悩んでいる 方の相談	0570-074740		月～金曜日 8時30分～17時 (祝日・年末年始を除く)		【世田谷区民対象】 本人
17	女性のための悩みごと・ DV相談	家庭、人間関係、生き方などのさま ざまな問題や、配偶者やパートナー、 恋人からの暴力やモラルハラスメントに ついて悩む女性のための相談	03-6804-0815		火・木曜日 12時～16時 17時～20時 水・土・日曜日 10時～13時 14時～16時 (12/28～1/4除く)	男女共同参画 センター相談員	本人、家族 関係者
			※相談日のみ繋がります ※メール、LINEでの 相談も実施しています				
18	セクシュアル・マイノリティの ための世田谷にひろば 電話相談	セクシュアル・マイノリティの方のための 電話相談	03-6805-5875 ※相談日のみ繋がります		第1・3金曜日 14時～17時 第2・4金曜日 18時～21時 (12/28～1/4除く)	セクシュアルマイノ リティ専門相談員	当事者、そうかもし れないと悩んでいる 方、家族、支援者

※原則祝・休日、年末年始を除きます。

※相談対応者について、記載されている方が対応できない場合もあります。

番号	相談窓口	概 要	問い合わせ先		受付時間	相談対応者	相談できる方
19	男性相談	男性が持つ悩みについての電話相談	03-6805-2120 ※相談日のみ繋がります		毎週水・土曜日18時～21時 (12/28～1/4除く)	男女共同参画 センター相談員	本人、家族 関係者
20	東京ウィメンズプラザ	配偶者からの暴力(DV)、交際相手からの暴力(デートDV)、セクシュアルハラスメント、夫婦・親子の問題等の相談	03-5467-2455 03-5467-1721(DV専用)		毎日 9時～21時 (年末年始を除く)	月・水・木曜日 16時～20時 土曜日 13時～17時 毎日14時～20時 (年末年始を除く)	本人、家族
		男性のための悩み相談	03-3400-5313		本人、家族		
		配偶者やパートナーからの暴力被害に関するLINE相談	アカウント名 「ささえるライン@東京」		本人		
21	世田谷区 総合支所保健福祉センター 生活支援課 生活支援担当	生活に困窮し、生活保護等の支援を受けたい場合の相談	世田谷	03-5432-2846	月～金曜日 8時30分～17時		本人、家族 関係機関
			北沢	03-6804-7386			
			玉川	03-3702-1734			
			砧	03-3482-1390			
			烏山	03-3326-6112			
22	ぶらっとホーム世田谷	自立相談	03-5431-5355		月～金曜日 9時～17時	社会福祉士 精神保健福祉士等	本人、家族
		受験生チャレンジ支援貸付に関する相談	03-6805-2787				
		生活福祉資金貸付に関する相談	03-3419-2611				
23	東京都立中部総合 精神保健福祉センター	思春期専門相談、家族講座の実施	03-3302-7711		月～金曜日 9時～17時	電話相談員 相談担当スタッフ	本人、家族 学校教職員 関係機関
24	世田谷区 児童相談所	養護相談(虐待や養育困難など)・ 育成相談・非行相談等	03-6379-0697		月～金曜日 8時30分～17時	児童福祉司 児童心理司 保健師	本人、家族 学校教職員 関係機関
			虐待を受けた子どもを発見した場合、 またはその疑いがある場合 【世田谷区児童虐待通告ダイヤル】 0120-52-8343(子にやさしき) 【児童相談所虐待対応ダイヤル】 189(いちばやく)		24時間365日対応		
25	とうきょう若者ヘルス サポート(わかさぼ)	10代の中からだやこころの 悩みに関する問題	0120-372-463 ※対面相談、メール相談も 実施しています		月～金曜日 15時～20時 土・日曜日 9時～14時 (1/1除く)	看護師等の専門職	【都内在住・在学・在勤】 中学生以上の10代の方
26	教育相談一般・東京都 いじめ相談ホットライン	いじめ、友人関係、学校生活、不登校、 子育ての悩みや不安、家族関係、 発達障害、自傷行為、家庭内暴力、 体罰、ヤングケアラーに起因する問題 などの相談	0120-53-8288		24時間対応	公認心理師 臨床心理士 学校教職員経験者等	都内在住・在籍の 幼児から高校生相 当の年齢までの方、 その保護者・親族 及び教職員
27	警視庁 世田谷少年センター	子どもの非行、いじめ等の相談	03-3419-0019		月～金曜日 8時30分～17時15分	心理専門職員 警察官	本人、家族 教職員 関係機関等
28	東京都 若者総合相談センター 「若ナビα」	人間関係、不安、孤独、非行などの 総合相談 必要に応じて専門支援機関の紹介	電話相談	03-3267-0808	月～土曜日 11時～23時 ※相談受付は22時30分まで (年末年始を除く)	社会福祉士 心理士 精神保健福祉士等	概ね18歳～39歳の 若者とそのご家族等
			LINE相談	アカウント名 「相談ほっとLINE@東京」			
			メール相談	https://www.wakanavi-tokyo.metro.tokyo.lg.jp/	24時間受付		
29	若者をサポートするポータルサイト 「若ぼた+	悩みを抱える若者が、自分に合った サポートや居場所を、スマートフォン等で、 いつでも気軽に検索できるポータルサイト	https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/				
30	ネット・スマホの なやみを解決 「こたエール」	インターネットやスマートフォン利用に おけるトラブル相談	電話相談	0120-1-78302	月～土曜日 15時～21時 (祝日・年末年始を除く)	社会福祉士 心理士 精神保健福祉士等	【都内在住・在学・在勤】 青少年(18歳未満)本人 保護者 学校関係者等
			LINE相談	アカウント名 「相談ほっとLINE@東京」			
			メール相談	https://www.tokyohelpdesk.metro.tokyo.lg.jp/	24時間受付		
31	日本臨床心理士会	心理的な相談	03-3813-9990		毎週金曜日 9時～12時 月～金曜日 19時～21時	臨床心理士	本人、家族
32	東京公認心理師協会	【こども相談室】子ども自身の相談、 子育てをしているご家族の相談	03-3868-3626		火・水・金・土・日曜日 10時～12時、13時～16時	公認心理師 臨床心理士	本人、家族
33	日本自閉症協会	自閉スペクトラム症や 発達障害に関する相談、 地域の医療・支援機関や加盟団体、 親の会の紹介	03-3545-3382 https://www.autism.or.jp/consultation/		月・金曜日 9時30分～15時30分 第1・3水曜日 10時30分～14時30分	公認心理師 家族相談員 (自閉症の子どもを 育てる先輩保護者)	本人、家族 教職員 関係機関
34	三茶おしごとカフェ (三軒茶屋 就労支援センター)	就職に関する相談 面接対策や応募書類の書き方等の セミナー、就職に関する情報提供	03-3411-6604		月～金曜日 9時～17時	キャリア カウンセラー	就職活動中の方
		就活や仕事で精神的に悩んでいる方の 相談			月・水曜日 10時～14時45分	臨床心理士	就職活動中の方 既に就業中の方
		労働問題や社会保険(年金・健康保険 など)に関する相談			火・金曜日 13時～17時	社会保険労務士	就職活動中の方 既に就業中の方 企業の方
35	ワークサポート せたがや	正社員等での就職を目指す方のサポート (仕事の相談、紹介、求人検索等)	03-3413-8609		月～金曜日 9時～17時 ※相談受付は16時30分まで	ハローワーク スタッフ	本人
36	ハローワーク渋谷	正社員等での就職を目指す方のサポート (仕事の相談、紹介、求人検索等)	03-3476-8609		月～金曜日 8時30分～17時15分 第2・第4土曜日 10時～17時	ハローワーク スタッフ	本人
37	東京わかもの ハローワーク	正社員での就職を目指す若者の就職 支援	03-3409-0328		月～金曜日 10時～18時	ハローワーク スタッフ	概ね 35歳未満の本人
38	東京しごとセンター	若者から高齢者まで、年齢別コーナーに 加え、状況や適性に応じた就業相談の実施	03-5211-1571		月～金曜日 9時～20時 土曜日 9時～17時	キャリア カウンセラー等	本人
39	せたがや若者 サポートステーション (世田谷若者総合支援センター内)	就労・進路などの悩みや不安に関する 相談、段階に合わせた各種ジョブトレー ニング	03-5779-8222		火～土曜日 10時～18時		15～49歳の本人 家族
40	世田谷区ヤングケアラー さぼーとるーむ	ヤングケアラーについてのLINE相談	LINE相談		月～金曜日 12時～20時	ヤングケアラー コーディネーター	本人、家族 教職員 関係機関
41	いのちのほっとステーション (NPO法人 地域福祉推進事業団)	子ども・若者による家族の介護・育児・ 心のケア、孤立等の問題に関する相談等 (ヤングケアラー・生きづらさ相談等)	LINE相談		月・金曜日 19時～21時30分 第2火曜日13時～15時30分(保護者) 16時～17時30分(子ども・若者) 第2・4土曜日27時～29時30分 (子ども・若者及び保護者)	社会福祉士 精神保健福祉士 公認心理師 保育士 介護福祉士等	子ども・若者 及びその保護者等
		ヤングケアラーのための若者サロン開催	※状況によりLINE電話、メーハス相談も可				