



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】
落ち着きがない、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

- ◇教育相談 1
- ◇健康づくり課 2
- ◇東京都立中部総合精神保健福祉センター 23
- ◇東京都立松沢病院 24
- ◇教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン 27
- ◇東京都若者総合相談センター「若ナビα」 29
- ◇若ぼた 30
- ◇日本臨床心理士会 32
- ◇東京公認心理師協会 33

◆ 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）

- ◇教育相談 1
- ◇健康づくり課 2
- ◇せたがや子ども・子育てテレフォン 12
- ◇親子のための相談LINE 13
- ◇子ども家庭支援課 14
- ◇世田谷区児童相談所 25
- ◇とうきょう若者ヘルスサポート(わかさぽ) 26



◆ 発達障害かもしれない

【例】
ことが遅い、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 6
- ◇発達障害相談・療育センター「げんき」 7
- ◇東京都発達障害者支援センター(TOSCA) 8
- ◇東京都立松沢病院 24
- ◇教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン 27
- ◇東京公認心理師協会 33
- ◇日本自閉症協会 34

◆ 不登校・ひきこもりの相談がしたい

- ◇教育相談 1
- ◇健康づくり課 2
- ◇メルクマールせたがや 3
- ◇世田谷ひきこもり相談窓口「リンク」 4
- ◇東京都ひきこもりサポートネット 5
- ◇せたがやホッと子どもサポート(せたホッと) 11
- ◇東京都立松沢病院 24
- ◇教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン 27
- ◇東京公認心理師協会 33

◆ いじめの相談がしたい

- ◇教育相談 1
- ◇せたがやチャイルドライン 9
- ◇チャイルドライン 10
- ◇せたがやホッと子どもサポート(せたホッと) 11
- ◇せたがや子ども・子育てテレフォン 12
- ◇親子のための相談LINE 13
- ◇教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン 27
- ◇東京公認心理師協会 33



◆ 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」 31

◆ 非行の相談がしたい

- ◇世田谷区児童相談所 25
- ◇警視庁世田谷少年センター 28



◆ 虐待が疑われる

【例】
衣服やからだ汚れている、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 25
- 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 14 (女性のみ)
- ◇女性のための悩みごと・DV相談 16
- ◇東京ウィメンズプラザ 19
- ◇DV相談専用ダイヤル 15
- ◇男性電話相談 18
- ◇東京都女性相談支援センター 20

◆ 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

- ◇教育相談 1
- ◇健康づくり課 2
- ◇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 17

◆ 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) 35
- ◇ワークサポートせたがや 36
- ◇ハローワーク渋谷 37
- ◇東京わかものハローワーク 38
- ◇東京しごとセンター 39
- ◇せたがや若者サポートステーション 40

◆ 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
家事や手伝いでの遅刻や早退が多い
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 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) 42

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6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》 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～19時 月・水・金曜日 9時～17時 火・木曜日 9時～18時 ※来室相談は要電話予約	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】 中学生までの子どもとその保護者
			教育総合センター来室相談	03-6453-1524			【世田谷区民対象】 幼、小・中学生とその保護者
			玉川分室	03-3709-2403			
			砧分室	03-3483-3404			
		鳥山分室	03-3305-2022	【世田谷区民対象】 幼、小・中学生とその保護者 学校教職員			
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				
2	《世田谷区》 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】 気持ちの落ち込み、疎外感等こころの不調、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			
			鳥山	03-3308-8246			
3	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・希望丘青少年交流センター「アッパス」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
4	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	本人、家族 関係者
5	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		
6	子育てステーション 発達相談室	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、鳥山のみ)	世田谷	070-6554-8801	第2・3・4木曜日 10時～17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	鳥山へ	第2・3木曜日 13時～17時		
			鳥山	03-5384-7811	月～土曜日 9時～18時		
7	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
8	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) 03-6902-2082		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		
9	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		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
10	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		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
			チャット相談	https://childline.or.jp/	第1・3月曜日、火～土曜日 16時～21時(12/29～1/3を除く)		
11	せたがやホッと子どもサポート (せたホッと)	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入力用フォームに相談内容を記入し、送信	24時間受付		
12	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
13	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
14	《世田谷区》 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「18男性電話相談」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			
			鳥山	03-3326-6155			
15	《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
16	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 ※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		火～木曜日 12時～16時 17時～20時 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
17	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	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
18	男性電話相談	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		第1・3金曜日 第2・4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

※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	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)		本人、家族
		03-3400-5313		月・水・木曜日 17時～20時 土曜日 14時～17時		本人、家族	
		アカウント名 「ささえるライン@東京」		毎日14時～20時 (年末年始を除く)		本人	
20	東京都 女性相談支援センター	配偶者からの暴力(DV)で悩んでいる方の相談	03-5261-3110		月～金曜日 9時～21時 土日祝・年末年始 9時～17時		本人、家族 (女性に限る)
21	《世田谷区》 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			
			鳥山	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
		03-6805-2787					
		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	東京都立松沢病院	思春期・青年期の精神疾患についての相談	03-3303-7211(代表)		月～金曜日 9時～17時		13歳～22歳位の本人 家族、関係機関
25	《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) 【児童相談所虐待対応ダイヤル】 189(いちばやく)				
26	とうきょう若者ヘルス サポート(わかさぼ)	思春期特有の健康上の悩み (性に関することを含む)に関する相談	みんなによりそう 0120-372-463 ※対面相談、メール相談も 実施しています		火・水・金曜日 15時～20時 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
27	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
28	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
29	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	もやもや 03-3267-0808	月～土曜日 11時～23時 (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」 https://www.wakanavi-tokyo. metro.tokyo.lg.jp/			
			メール相談	同上	24時間受付		
30	若ぼた	若者のさまざまな悩みに対し支援を行っ ている、東京都内の支援機関・相談窓口 を検索することができるポータルサイト	https://www.wakapota. metro.tokyo.lg.jp/				
31	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」 https://www.tokyohelpdesk. metro.tokyo.lg.jp/	24時間受付		
			メール相談	同上			
32	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
33	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
34	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	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
			第1・3水曜日 10時30分～14時30分				
35	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 就活や仕事で精神的に悩んでいる方の 相談 労働問題や社会保険(年金・健康保険 など)に関する相談	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
					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
					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
36	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
37	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
38	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
39	東京しごとセンター	若者から高齢者まで、状況や適性を 踏まえての就労相談	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
40	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
41	世田谷区ヤングケアラー さぼーとるむ	ヤングケアラー・若者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
42	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) ヤングケアラーのための若者サロン開催	LINE相談	http://lin.ee /fcJat38	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