

「東京都若者総合相談（・㊿・） / 若ナビ」のご紹介

平成25年11月14日
青少年・治安対策本部

事業概要

主に18歳以上の若者を対象とした電話及びメールによる総合的な相談窓口において、人間関係の悩みや漫然とした不安、孤独などの相談を継続的に受け止め、解決に向けて助言し、必要に応じて関係機関と連携しながら、悩みや不安の解消を図っております。（平成20年6月の秋葉原無差別連続殺傷事件が契機）

相談方法は、メール相談（パソコン、携帯、スマートフォン）、電話相談及び面接相談の3つで、利用は何回でも無料となっております。

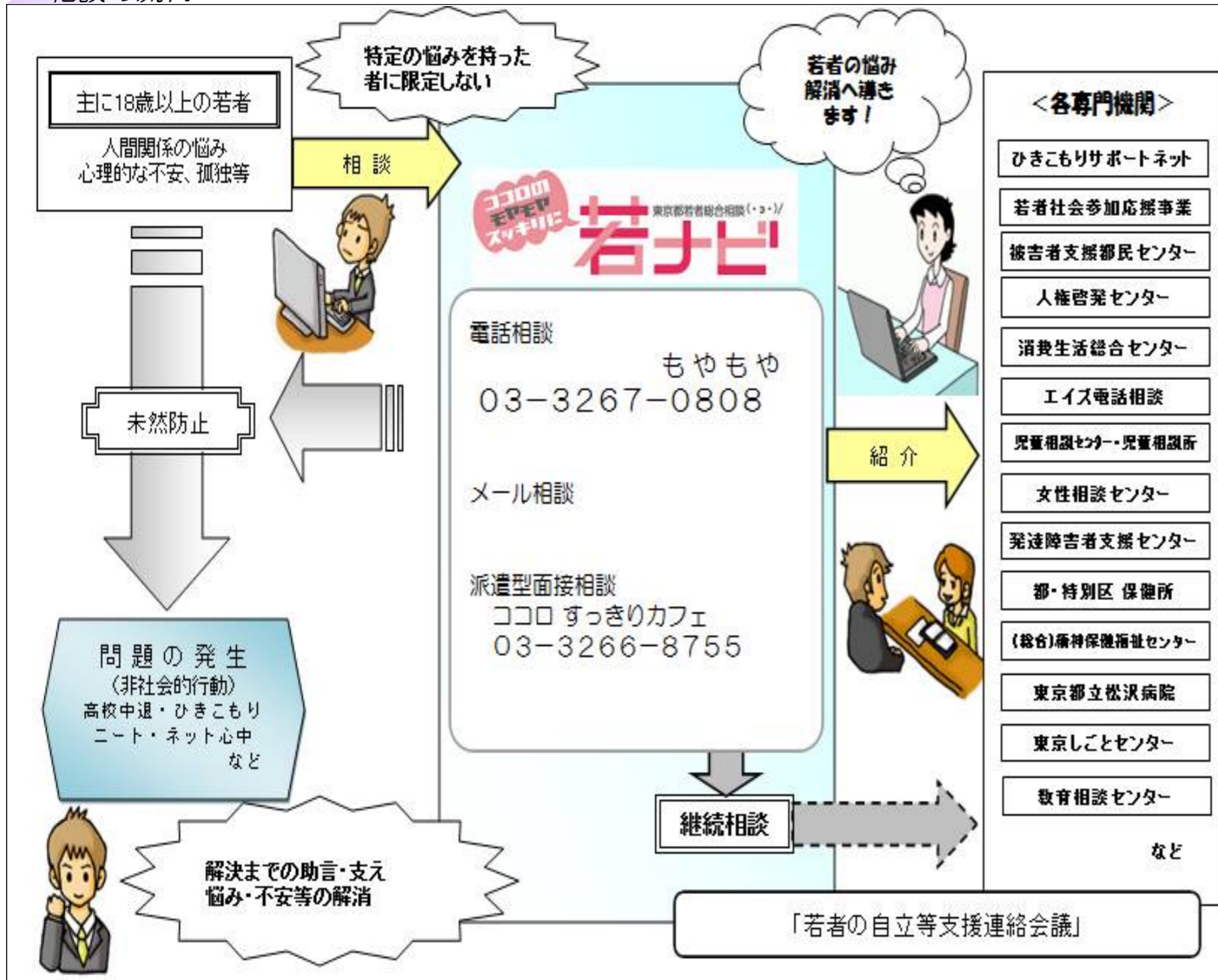
メール相談：24時間受付

電話相談：月曜日から金曜日の午前10時から午後5時まで受付（お一人あたり30分程度）

面接相談：月曜日から土曜日の午前11時から午後8時まで（都内カフェにて、お一人あたり1時間程度）



相談の流れ



利用状況

- 24年度実績（延べ回数）
相談件数7,777件
メール相談：1,471件、電話相談：6,226件
面接相談：80件
- 主な傾向（21年度から24年度）
女性がやや多く、年齢層では20代と30代が8割を占める。
無職、学生、契約社員・パート・アルバイトが8割を占める。
相談に用いられる端末は「電話」が圧倒的に多い
（声を聞いて欲しい。グチを聞いて欲しい。）
[年齢層別の主な悩み]
～19歳：進学関係
20歳～24歳：就職関係、自立・独立
25歳～29歳：職場、退職、病気
30歳～34歳：仕事、お金、生活、結婚



自傷を仄めかす事例

- ① 20代女性（正社員試用期間） メール相談
主訴：生きている意味がわからず辛くて死にたい。
背景：歯科医師となるも、仕事がこなせず、周囲から叱責、自責
対応：本人の出来ている面についてプラスにフィードバック
- ② 30代女性（正社員） 電話相談
主訴：屋上にいて今から自殺する。
背景：職場の人間関係と母子関係の悩み。うつ病と診断
対応：辛さを受容し、現在の状況確認。通院先に連絡、症状回復
- ③ 30代女性（就労継続支援事業所に通所中） 電話相談
主訴：今、包丁を突きつけている。死にたい。
背景：家族への葛藤、将来への不安。精神疾患で通院中
対応：状況を受け止め、電話相談を継続。回復に向かっている。