

## 東京都若者総合相談（ ・ ・ ） / 若ナビ

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。

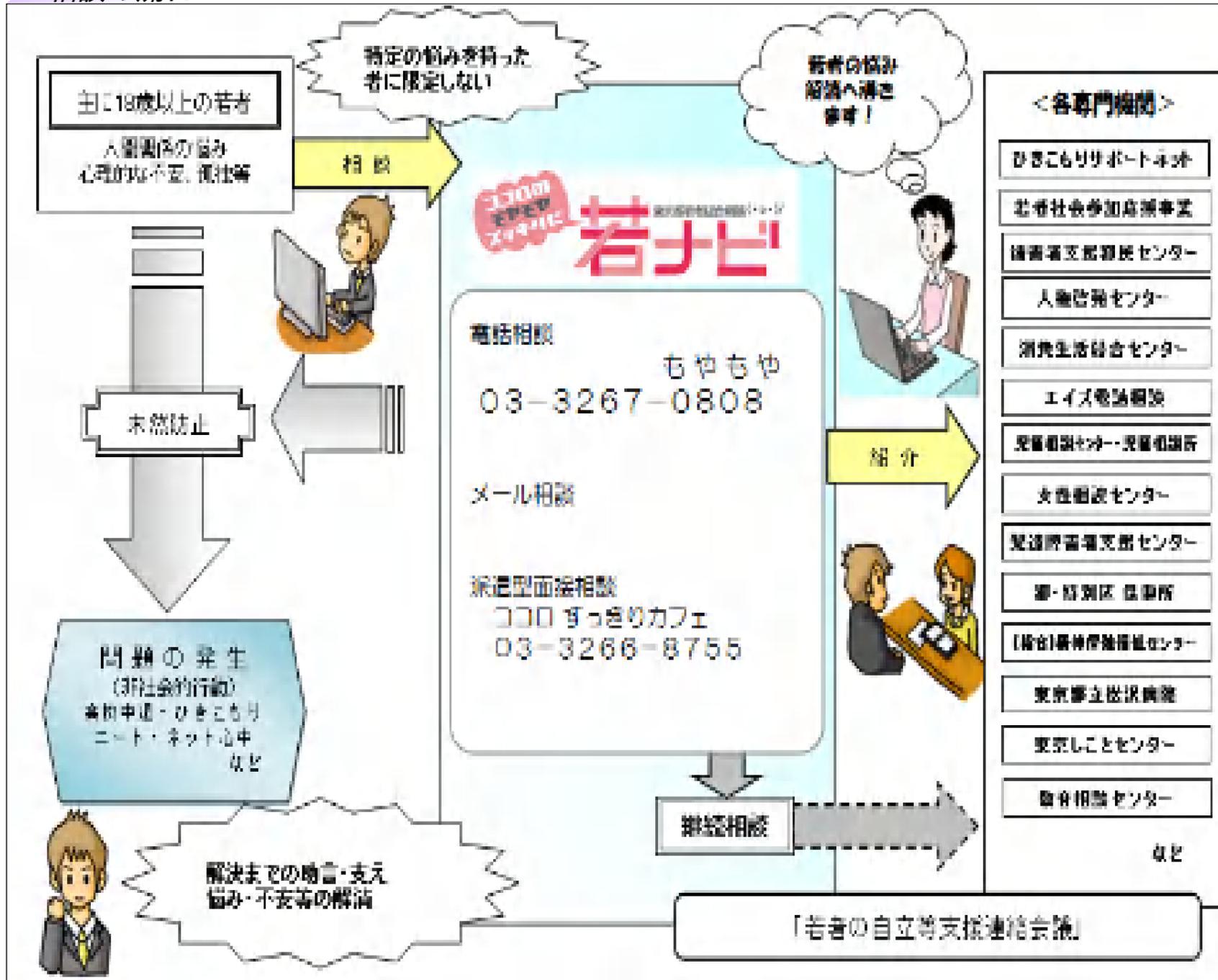
メール相談：24時間受付

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

25年度実績（延べ回数）

相談件数 8,389件

メール相談：1,981件、電話相談：6,365件

面接相談：43件

主な傾向

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。相談に使われる端末は「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

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

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

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。