

HELP HAND BOOK

悩める若者のための情報ハンドブック 東京都内 各種社会資源

A4 簡易版

2025.12.10

この度、印刷版のリーフレットに以下誤植がございました。
お詫びと訂正をいたします。誠に申し訳ございません。

○ 正 性暴力救援センター・SARC東京

連絡先: 0120-8891-77

03-5577-3899 #8891

子供・保護者専用性被害相談専用連絡先: 都内 0120-333-891

都外 03-6811-0850

✕ 誤 性暴力救援センター・SARC東京

連絡先: ~~070-6648-8318~~

※ 上記電話番号はNPO法人BONDプロジェクトの電話相談番号です。

このハンドブックの目的

このリーフレットは、東京都に生活拠点を置き、困りごとや苦しさを抱える10代から20代の若者世代のみなさまに活用していただくことを目的に作成しました。友達や家族にも言えない悩み事があったり、自分で自分のことを扱いきれなくなって、どうしようもない気持ちになったりしたときに、頼れるかもしれない支援団体や相談場所をできる限りこのリーフレットにまとめてみました。掲載しきれなかった支援団体もたくさんあります。もっと情報を知りたい場合は「自分で検索する」から探してみてください。少しでも皆さまの生きる助けになることを願っています。

このハンドブックの使い方

10種類のカテゴリがあるので
相談したい困りごとに応じて見てください

女の子の相談先 若者の相談先（女の子に限らず）

妊娠 性暴力 ナイトワーカー LGBTQ+
住むところについて 学校について 子育ての悩み

利用団体をえらぶヒントになる **#タグ** をつけています

対面なら 豊島区 **# 静かにすごしたい** **# 親をたよれない** **# 妊娠した...**

家族からの相談OK **# P活** **# 性自認・性的指向の悩みや不安**

安全な居場所がない **# 高校中退・不登校** **# こども食堂** **# 本人のみ**

記載がない限りどの団体も **# 本人のみ**、かつ相談は無料です

女の子の相談先

親をたよれない **# 悩みを聞いてほしい**
居場所がほしい **# 相談したい**

本人のみ

10代・20代

BONDプロジェクト

10-20代の生きづらさを抱える女の子を支援するNPO法人。虐待、貧困、性暴力、望まない妊娠など、様々な困難を抱える女の子たちに寄り添い、支援を行っています。

でんあ **080-9501-5220** **月・火** 午後4時～午後7時

LINE 相談時間 **月・火・土** 午後4時半～午後10時

メール **hear@bondproject.jp**



LINE

ウェブサイト



本人のみ

対面なら 豊島区

15～24歳

話をしたい

静かにすごしたい

わたカフェ

15才から24才の女の子の安心・安全な居場所です。のんびりスマホを見る、本を読む、勉強に集中する、友だちとおしゃべりする、どれも大歓迎。気になることをなんでも相談できます。

月・火・木・金 午後1時～午後7時

祝日、年末年始、12/29～1/4を除く



チャット

ウェブサイト



本人のみ

対面なら お茶の水

29歳くらいまで

若草プロジェクト まちなか保健室

10-20代の女性のための安全で安心な居場所です。軽食の提供、予約制で心理相談やキャリア相談、フラワーアレンジメントなど各種講座も全て無料で利用できます。開室日はXをご確認ください。

X **@wakakusapj**



ウェブサイト



本人のみ

歌舞伎町

10代表中心

トー横界限

Colabo

中高生世代の女子を支える活動。メールやLINEで相談を受ける他、10代女性無料の夜カフェを開催。

Instagram **@colabo.official**



LINE

ウェブサイト



都内在住、在学、在勤

行くまえに連絡

東京都女性相談支援センター

女性からのさまざまな相談に応じます。

03-526-3110

平日 午前9時～午後9時

土日祝日 年末年始 午前9時～午後5時



平日のみ **# 18歳以上**

女性は一とふるLINE@東京

DVから自立したい女性を支援

03-526-3110



都内在住、在学、在勤 **# DVかも?** **# 平日土日祝（一部例外あり）対応可**

ささえるライン@東京

パートナーの言動が怖い・つらい



若者の相談先

親をたよれない # 悩みを聞いてほしい
居場所がほしい # 相談したい

本人のみ

サンカクシャ

対面なら 豊島区

15歳~25歳

行くまえに連絡

無料で安全な環境でつるぐことのできる、サンカクシャの交流拠点。ゲームや漫画、楽器等を備えており、思い思いに過ごすことのできる空間です。勉強などに集中するための作業スペースや、オンラインゲームに対応したPCルームも併設。



週4回以上 午前・午後 まずはLINEでご連絡ください

本人のみ

ブリッジフォースマイル

対面なら
あきば・しもきた

10~30代

行くまえに連絡

虐待や親の精神疾患、経済的理由などで親を頼れない10代から30代の子ども・若者の巣立ちを支援しています。



居場所: 下北沢・浅草橋・横浜・熊本・佐賀

LINE または 電話相談:

月火水金土 (年末年始のぞく) 午後2時~午後6時 1回30分まで

歌舞伎町

きみまも@歌舞伎町

犯罪やトラブルに巻き込まれそうになっている、居場所がないなど様々な不安や悩みを相談できる窓口です。

03-6709-6651 火水木金土 午後3時~午後9時



本人のみ 新宿・池袋・恵比寿・八王子・町田

都内在住、在学 # 行くまえに連絡

ときょう若者ヘルスサポート

0120-372-463

平日 午後3時~午後8時

土日 午前9時~午後2時



未成年 # 法律

弁護士子どもSNS相談

友達や、おうちのひととの悩みを弁護士がLINEと一緒に考えます。



生きづらびっと # SNSで相談

「死にたい」「消えたい」といった、つらい気持ちを安心して話せるSNS相談。

今夜安全に過ごせない # 一回だけ利用できる

せかいびばーク

条件を満たす方が使える、今夜を安全にすごし、翌日動き出すための無料サービス。

前科者 # 有料 家族からの相談OK

碧の森

前科前歴者、受刑経験者らの健全な社会内復帰に伴走します。



妊娠

妊娠したかもしれない...
妊娠した...

対面なら 豊島区

何才でもOK

全国から
相談OK

24時間365日

にんしんSOS 東京

思いがけない妊娠は誰にでも起こりうる。妊娠にまつわるすべての「困った」「どうしよう」に寄添います。一人で抱えず、相談してください。

03-4285-9870 年中無休 午後4時~午後11時



対面なら 新宿区

11才~14才
の思春期

にんしんSOS 新宿

思いがけない妊娠、あるいはレイプされてしまい誰にも相談できないなど、妊娠にまつわるすべての困りごとに寄り添います。

080-4676-0428 年中無休 24時間対応



都内在住・在学

未成年者は原則
保護者へ連絡

妊娠相談ほっとライン

妊娠にまつわる様々な悩みを抱える方からの相談に看護師などの専門職が対応し、内容によっては適切な関係機関の紹介も行います。

03-5339-1133

平日土日
午前10時~午後10時



話す勇気がない

チャットBOT

24時間365日

チャットボット 妊娠したかも相談@東京

都内にお住まいの方を対象に、「妊娠したかも?」という悩みや疑問に、チャットボット形式でお答えします。「電話やメールで相談するのは少し怖い、勇気がない」という方でも、24時間365日、誰でも気軽に使えます。



性暴力

24時間365日受付
性被害 # 性被害に遭ったかも

被害直後から
相談できる

家族からの相談OK

性暴力救援センター・SARC東京

必要に応じて医療機関や警察署へのつきそい、弁護士などの専門家につなぐことも行います。

0120-8891-77
03-5577-3899 #8891



家族からの相談OK

性犯罪性暴力被害者 ワンストップ支援事業

24時間365日受付。病院・警察へのつきそい、精神的ケアなどをワンストップで行います。

0120-8891-77



リベンジポルノ

AV業界

性風俗

ぱっぷす ポルノ被害と性暴力を考える会

リベンジポルノ・盗撮・グラビアやヌード撮影によるデジタル性暴力やAV業界、性産業に関わる方の相談窓口。

050-3177-5432



ナイトワーカー #夜職 #風俗 #AV #P活 #売掛トラブル

夜職の困りごと
法律相談

風テラス

風俗ではたらく人のための無料相談窓口。弁護士とソーシャルワーカーの相談員が、法律と生活の両面から解決のお手伝いをします。



LINE

ウェブサイト

売春
性風俗

レスキュー・ハブ

売春や風俗などに関する問題を抱える方の相談(性感染症や居場所・法律問題など)に応じます。

でんわ 080-4688-5537 午前8時～午前0時



メール

ウェブサイト

LGBTQ+ #性自認・性的指向の悩みや不安 # LGBTQ+かも?

対面なら 新宿
行くなに確認

プライドハウス東京レガシー

すべての人に扉を開く、総合LGBTQ+センター。情報発信と安心・安全な居場所を提供することを目的としています。

ラップアラウンド・サポート

24歳以下のLGBTQ+や、そうかもしれないと感じているユースを支援。

開館日については、ウェブサイトやSNSで最新の情報をご確認ください。



相談窓口

ウェブサイト



家族からの相談OK Tokyo LGBT相談 専門電話 専門LINE

性自認及び性的指向に関する様々な悩みや不安について、LINEによる相談を受け付けています。

050-3647-1448 火金 午後6時～午後10時 祝日・年末年始除く



LINE

ウェブサイト

本人のみ

カラフル@はーと

LGBTQ当事者で精神疾患、発達障害、依存症(アルコール・薬物・性行動、他)などの問題を抱える方のために、相談機関や他のLGBTQ団体、医療機関等と連携し、行政や医療への理解を求めるための働きかけなどを行っています。



対面なら 中野

18歳以上のみ
精神疾患当事者
依存症当事者

法律問題を
抱えている

セクシャルマイノリティ電話法律相談

法律問題について弁護士に無料で電話相談ができます。

03-3581-5515 毎月第2・4木 午後5時～午後7時 祝祭日の場合は翌金曜



住むところについて #安全な居場所がない #自立支援 #行政機関必須

対面なら 霞ヶ関
池袋・北千住

行くなに連絡

緊急避難

カリヨン子どもセンター

安全な居場所がない10代後半男女のための子どもシェルターと自立援助ホーム。

でんわ 03-3503-0110 (東京弁護士会 子どもの人権110番)

メール carillonoffice@gmail.com

平日 午後1時半～午後4時半, 午後5時～午後8時
土 午後1時～午後4時



生活保護受給者

生活保護申請
検討中

SSS エスエスエス

「住まい」を失う恐れがある方や、すでに失ってしまった方などを対象とした無料低額宿泊所の開設・運営。生活困窮者の自立支援を行っています。

平日 午前9時～午後5時



学校について #不登校 #いじめ #登校しぶり #学校にリア友がない

高校中退

不登校

家族からの相談OK

青少年リスタートプレイス

高校中退した方、高校就学経験のない方、小中学校で不登校・登校渋りの状態にある方やその保護者を支援しています。



学齢期の不登校

家族からの相談OK

思春期サポートプレイス

不登校や登校渋り・ひきこもり状態にある児童とその保護者を対象に、心理や医療の専門家と共に考える場を提供し、社会的自立を支援しています。



地元の居場所

ユースセンター

学校に居場所がないなどの未成年が集う場所が自治体に設置されています。住民票のある自治体の教育委員会などにお問い合わせください。

子育ての悩み

保護者・養育者の悩み
子育ての相談相手がほしい

シングルマザー

はあと 東京都ひとり親家庭支援センター

母子家庭

ひとり親ならではの暮らしの悩み、子育ての不安など、電話や来所で相談できます。生活相談、法律相談、就業相談など幅広くご相談ください。

父子家庭



LINE

ウェブサイト

基本 午前9時～午後5時半 その他の相談可能日時は拠点ごとにご相談ください。

未成年のことも

カタリバ相談チャット

家族のみ

子育ての悩み等をチャットでご相談



LINE

メール

ウェブサイト

こども食堂

全国こども食堂支援センター・むすびえ

検索サイト

こども食堂は、子どもが一人でも行ける無料または低額の食堂です。ウェブサイトから各地での運営情報を探ることができます。



シングルマザー

しんぐるまざあず・ふぉーらむ

子育て応援

ひとり親とその子どもたちを応援。電話相談、メール相談の他、さまざまな支援をしています。10代、20代のシングルマザーの支援もしています。

ひとり親応援

でんわ **050-3196-1114** **火・木** 午後4時～午後9時



メール

ウェブサイト

色んな情報が欲しい

シングルママ・シングルパパ くらし応援ナビTOKYO



子供の成長や行動が心配

4152電話相談



24時間受付

警視庁 ヤング・テレホン・コーナー



児童相談所・子供家庭支援センター

未成年に関する最初の相談窓口。本人・家族・学校の先生・地域の方々など、どなたでも相談することができます。



**24時間受付
(年中無休)**

児童相談所虐待対応ダイヤル

でんわ **「189」** にかける

24時間子供SOSダイヤル

でんわ **0120-0-78310**

自分で検索する

東京都若者総合相談センター
若ナビα



子ども家庭庁
相談窓口検索



若ぼた+

東京都 若者をサポートする
ポータルサイト



Mex (ミークス)
10代のための
相談窓口まとめサイト



その他の情報

東京都
こども・子育て
お悩み相談室



こどもの人権
110番



ヤングケアラーの広場
相談窓口



厚生労働省
まもろうよこころ



厚生労働省都道府県
薬物乱用相談窓口



薬物との付き合い方に
悩む皆様への情報リンク集

