

Komae City Youth Support Guide

狛江市若者支援ガイド



ひとりで
抱え込まないで



狛 江 市



P02 若者支援ガイドについて

P04 VOICE あなたも勇気を出して相談してみませんか

P06 相談機関一覧

P08 市内の居場所

多世代・多機能型交流拠点 ふらっとなんぶ

野川のえんがわ こまち

公民館（中央公民館・西河原公民館）

児童センター・児童館

（岩戸児童センター・和泉児童館・北部児童館（愛称：こまっこ児童館））

子ども食堂

P12 相談窓口



若者^{*}支援ガイドについて

誰にでも悩みはあります。家族のこと、友人のこと、学校のこと、仕事のこと、からだのこと。

あなたは悩みをひとりで抱え込んでいませんか。孤独だと思ったり、不安になったりしていませんか。相談したいのに、どこに相談すれば良いかわからなくて困っていませんか。

そんなあなたに、ちょっと踏み出すきっかけとなるよう、いろいろな悩みに対する相談場所を紹介します。あなたが相談したら、全力でサポートしてくれるでしょう。もしかしたら、あなたと相性が合わないところもあるかもしれませんが、そこで諦めないでください。次の相談場所へ行けばいいんです。あなたをサポートしてくれる人や場所はたくさんあるのですから。きっとあなたにぴったりの相談場所に巡り合えると思います。悩んでいる人にこのガイドが届き、第一歩を踏み出せることを願っています。

※若者 このガイドでは、義務教育を終了した15歳～概ね39歳を対象としています。

VOICE

いろんなことで悩んでいる人ってたくさんいます
誰かに話を聞いてもらった人の気持ちを少しだけのぞいてみませんか

これまで学校とか外に出ようとは思わないで、家にひきこもり、やり直そうと思わなかった。最近、まだ間に合うと思って人生やり直そう、勉強を頑張ろうと前向きな気持ちになりました。



相談したら驚いた。
なんだ、説教されないんだ。

支援とか相談とかじゃない。
ただ話を聞いてほしかった。
それだけですごく
気持ちが楽になった。



いろんな人との触れ合いを通して成長することができた。
再び学校に通うこともできました。

自分の話をこんなに真剣に聞いてくれる。
すごく話しやすかった。



自分でなんとかしようと思った。
なんとかできると思った。
でも相談してよかった。



今まで気づかなかった自分の短所、、、
素直に人から褒められても受け止められないことなどに気づき改善することができました。

早く何とかしたかった・・・
やっとわかってくれた。

誰かに救ってもらいたかった・・・
逢えてホッとした。



良い意味で思ったのと違った。
もっと早く相談すればよかった。



話を聞いてもらえて助かりました。










バイトを始め、自分の貰った給料で自分の欲しいものを買う喜びを知ることができました。



あなたも勇気を出して相談してみませんか

あなたが必要とする相談機関をきちんと見つけれられるように、相談機関を紹介します。

No.	相談機関	カテゴリー	ページ	生活 	学校 		心とからだ 	就労 	ひきこもり 自立支援 	人権 いじめ 	非行・犯罪 更生保護 
					就学・進路	不登校					
01	コミュニティソーシャルワーカー		12	○		○	○	○			
02	狛江市若者相談事業		13	○	○	○	○	○			
03	狛江市自立相談支援機関 こま YELL (エール)		14	○	○	○	○	○			
04	こころのカウンセリング		15			○					
05	女性のためのカウンセリング		15			○					
06	こころの健康相談室 (精神保健相談)		15			○					
07	東京都若者総合相談センター 若ナビα		16		○	○	○	○	○	○	○
08	チャイルドライン		16	○	○	○	○	○	○	○	○
09	東京都いじめ相談ホットライン		17						○		
10	東京都自殺相談ダイヤル~こころといのちのほっとライン~		17			○					
11	話してみなよ -東京子供ネット-		17						○	○	
12	東京都ひきこもりサポートネット		17					○			
13	ちょうふ若者サポートステーション		18			○	○	○			
14	とうきょう若者ヘルスサポート (わかさぼ)		18			○					
15	東京しごとセンター		18				○				
16	更生保護相談		19								○
17	法律相談		19	○	○	○	○	○	○	○	○
18	東京都教育相談センター		19		○						
19	狛江市教育支援センター		19		○						
20	ヤング・テレホン・コーナー		19							○	○

市内の居場所

多世代・多機能型交流拠点
ふらっとなんぶ



子どもから高齢者まで
気軽に集う新たな場所



どなたでも訪れることができる、学校、職場、自宅ではない第三の居場所です。地域に住むみなさんが集い、ゆるやかに交流することができます。



事業内容等

【フリースペース】

どなたでも気軽に立ち寄り、過ごすことができます。
水曜日は、子ども若者だけが利用できる日となっています。

【相談支援】

子どもから高齢者まで、幅広く相談に応じます。



月～金曜日
午前9時～午後5時

子ども若者ルーム：
毎週水曜日
正午～午後5時

運営 社会福祉法人狛江市社会福祉協議会/社会福祉法人狛江福祉会/子育ての輪
https://welfare.komae.org/s_list/reg_volunteer/flat_nanbu/
問合せ先 狛江市駒井町3-7-1 ☎03-6774-4160



子ども・若者の居場所

学習事業をおこなっています



野川のえんがわ こまち
運営団体：comarch

昭和の空気を感じられる空き家を地域に開放しています。何歳でも、障がいがあってもなくても、誰でもいつでもふらりと立ち寄れる「まちの縁側」を目指しています。



事業内容等

【まちの縁側～みんなの居場所～】

子ども・若者をはじめ誰でも気軽に立ち寄れる場を開放しています。勉強したい、ひと休みしたい、なんとなく誰かとすごしたり話したい、そんなときにぜひふらりと寄りに来てください。Free Wi-Fi利用できます。

【学習支援～学び舎こまち～】

ボランティアが個別に学習のお手伝いをするほか、自習スペースを開放しています。日頃の宿題や課題から、試験や受験に向けた勉強まで、気軽にご利用いただけます。

【中高生・若者タイム】

週に1度、夕方から夜の時間帯を中高生から若者世代に限定し開放しています。



月・水・金曜日 午前10時～午後5時
(祝日は午後4時まで)
第1・3・5土曜日、第2・4日曜日
午前10時～午後4時

学び舎こまち：
毎週木曜日/土・日曜日の開所日
午後4時30分～6時30分

中高生・若者タイム：
主に毎週水曜日 午後5時～8時

運営 comarch

https://nogawa.comarch.tokyo/

問合せ先 狛江市西野川2-31-1
☎03-5761-4102
nogawa@comarch.tokyo



野川のえんがわ
こまち

公民館（中央公民館・西河原公民館）



西河原公民館



中央公民館



公民館は市民のみなさんの学習・文化活動の拠点として、自主的で多様な活動を援助するとともに、各種講座等の事業を年間にわたって展開しています。



<https://www.komae.ed.jp/index.cfm/10,697,40.html>
 問合せ先 狛江市元和泉2-35-1
 ☎03-3480-3201



<https://www.komae.ed.jp/index.cfm/10,700,40.html>
 問合せ先 狛江市和泉本町1-1-5
 ☎03-3488-4411



地域の子どもたち（18歳まで）が縦と横のつながりをもちながら自由に遊ぶ場です。その中から社会性や自主性を養い、情操を高め、健康の増進を図ることを目的としています。

市内には岩戸児童センター、和泉児童館、北部児童館（愛称：こまっこ児童館）があり、行事やクラブ活動が盛んです。



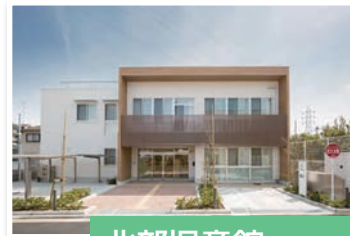
岩戸児童センター

岩戸南3-15-1 ☎03-3489-5414
<https://fukushi.unchusha.com/komae/iwado/>



和泉児童館

中和泉3-12-6 ☎03-3480-1441
<https://fukushi.unchusha.com/izumi/jidokan/>



北部児童館
 （愛称：こまっこ児童館）

和泉本町3-31-19 ☎03-3480-5701
<https://komakkojidoukan.jimdofree.com/>



中高生室
 中高生の様々な活動を実現するための中高生優先ルームです



防音室
 楽器の演奏が可能です。他にも、音楽に関する様々な活動を楽しむことができます

子ども食堂

主に地域の団体やNPOなどが主体となって、子どもの孤食を減らし、安心できる地域の居場所づくりと、保護者への子育て支援を目的として実施しています。



運営 地域団体等
https://komae-kosodate.net/article_docs/307.html
 問合せ先 各団体へお問い合わせ下さい



子ども・若者居場所マップ

若者が利用できる市内の施設等を一覧にしています。

<https://www.city.komae.tokyo.jp/index.cfm/43,114405,584.html>



01

コミュニティソーシャルワーカー

生活のお困りごと、
気になることを
CSWがお手伝いします

コミュニティソーシャルワーカーは、子どもからお年寄りまで（世代問わず）、あなたやあなたのまわりの困りごとについて、地域のみなさんや関係機関と協力して、解決に向けたお手伝いをします。

『どこに相談していいかわからない…』『こんなこと相談していいのかな?』『とりあえず誰かに聞いてほしい!』などのモヤモヤがあったら、お気軽にご連絡ください。話したいことや考えがまとまっていなくても大丈夫です。



担当地域



こまえ正吉苑エリア
(和泉本町、東野川、西野川)



あいとぴあエリア
(中和泉、西和泉、元和泉、東和泉)



こまえ苑エリア
(岩戸北、岩戸南、猪方、駒井町)

2024年2月時点

例えば、こんなお悩みは
ありませんか?

- ・安心して過ごせる場所がほしい
- ・気分が沈んだところから抜け出せない
- ・不登校で悩んでいる
- ・同じような困りごとを抱えている人たちとつながりたい
- ・悩んでいるけど、こんなことを相談してもいいのかな?

02

狛江市若者相談事業

ひとりで悩まず
ご相談ください

狛江市が行っている相談窓口です。様々な状況で生きづらさを抱える若者の各種相談を相談員がお受けします。

運営 狛江市

<https://www.city.komae.tokyo.jp/index.cfm/43,121145,584,html>

問合せ先
狛江市役所
子ども家庭部子ども若者政策課
☎03-3430-1111 (代表)



日時	原則毎月 第2火曜日 午前9時～正午 第4水曜日 午後2時～5時 ※月により日時が異なる場合があります。 詳細は市HP又は広報こまえをご確認ください。
対象	市内在住のひきこもりなどをはじめとした生きづらさを抱える若者(15歳～39歳)等が身近にいる家族・当事者等
定員	各回先着3人 (事前予約制。1人1時間以内)
場所	狛江市役所内相談室等 (公認心理師等の相談員がお受けします)

運営 社会福祉法人狛江市社会福祉協議会

https://welfare.komae.org/s_list/reg_volunteer/csw/

問合せ先 狛江市元和泉2-35-1あいとぴあセンター内 ☎03-3488-0313





03 粕江市自立相談支援機関 エール こまYELL

はなしかいけつ
くらしのなやみ

経済的な課題等、様々な理由により生活にお困りの方の相談窓口です。問題解決に向け、一緒に考え支援することで、自立した生活が送れることを目的としています。

子どもの学習・生活支援

学習や生活習慣づくりのお手伝いをします。また、子育てや生活全般に関するサポートを行います。

就労支援

安定した就労を目指して相談やアドバイスを行います。

就労準備支援

すぐに就労することが困難な方に、様々な講座や社会参加を通して、就職活動に向かうための支援を行います。

自立相談支援

支援員が寄り添いながら、一緒に考え解決に向けてサポートします。

- 日時** 月～金曜日
午前8時30分～午後5時
※なるべくご予約をお願いいたします。
- 対象** 粕江市内にお住いの方
生活、仕事、健康、お金、家族のこと等で悩んでいる方
- 費用** 相談、支援の費用は無料です
- 場所** 粕江市役所2階
福祉総合相談窓口

運営 粕江市 (受託事業者:公益社団法人東京社会福祉士会)
<https://www.city.komae.tokyo.jp/index.cfm/44,78349,342,3084,html>
 問合せ先 粕江市役所内
 ☎03-3430-1111 (代表)



04 こころのカウンセリング

05 女性のためのカウンセリング

何かに悩んでいる、どうしてよいかわからないなど、カウンセラーに少し話を聞いてもらいませんか。



運営 粕江市
<https://www.city.komae.tokyo.jp/index.cfm/41,124508,585,3546,html>
 問合せ先 粕江市企画財政部政策室
 ☎03-3430-1164 (直通)



06 こころの健康相談室 (精神保健相談)

毎日の生活の中のさまざまなこころの悩みや病気、不安、性格・行動などの問題で困っている方の相談を専門医が行っています。悩みや不安を抱えている本人はもちろん、ご家族や支援者からのこころの健康に関する相談を行っています。



運営 粕江市
<https://www.city.komae.tokyo.jp/index.cfm/44,4641,337,2065,html>
 問合せ先 粕江市福祉保健部福祉相談課
 ☎03-3430-1246 (直通)



07

東京都若者総合相談センター 若ナビα

若者や、そのご家族のための相談窓口です。
どんなお悩みもお受けします。

運営 東京都
<https://www.wakanavi-tokyo.metro.tokyo.lg.jp/>
 問合せ先 ☎03-3267-0808



08

チャイルドライン

電話やチャットでつながり、子どもたち（18歳まで）の声を聴き、寄り添い、子どもたちが自分と向き合い自ら問題を解決できるよう支援します。



運営 NPO法人チャイルドライン支援センター
こまえチャイルドライン

(支援センター) <https://childline.or.jp>
 (こまえ) <http://www.komaechildline.com>

問合せ先
 (全国フリーダイヤル) ☎0120-99-7777
 (こまえ直通) ☎03-3489-4535



【支援センター】



【こまえ】

09

東京都いじめ相談ホットライン

高校生相当年齢の方を対象に、いじめに関するご相談を24時間お受けします。

運営 東京都
<https://e-sodan.metro.tokyo.lg.jp/tel/hotline/index.html>
 問合せ先 ☎0120-53-8288



12

東京都ひきこもりサポートネット

ひきこもりに関する相談窓口です。ひきこもりでお悩みの、ご本人やご家族、支援者からの相談をお受けします。

運営 東京都
<https://www.hikikomori-tokyo.jp/>
 問合せ先 ☎0120-529-528



10

東京都自殺相談ダイヤル

～こころといのちのほっとライン～

生きることに悩んでいる方のための総合相談窓口です。

運営 東京都
<https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/org/122/>
 問合せ先 ☎0570-087478(ナビダイヤル)



11

話してみなよ ー東京子供ネットー

子どもたちのための相談窓口です。いじめ、体罰、虐待といった権利侵害を受けたときや、それに気づいたとき、あるいは、そのことでお悩みのときはご相談ください。

運営 東京都
<https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/jicen/annai/keriyougo.html>
 問合せ先 ☎0120-874-374



13

ちょうふ若者サポートステーション

職業的自立のための総合相談窓口です。
15～49歳の方を対象に、無料でご利用いただけます。

運営 厚生労働省

<https://public.sodateage.net/yss/chofu/>

問合せ先 調布市国領町2-5-15コクティアー2F

☎042-444-7975



14

とうきょう若者ヘルスサポート (わかさぼ)

中学生・高校生等の思春期は、心身ともに大きく変化し、自分自身のからだやことに関する悩みや不安を抱えることが増えてくる時期です。看護師等の専門職が、思春期特有の様々な悩みに関する相談にお答えします。

運営 東京都

<https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/kodomo/sodan/wakasapo.html>

問合せ先 ☎0120-372-463



15

東京しごとセンター

東京都が雇用や就業を支援するために設置した、しごとに関するワンストップサービスセンターです。

運営 東京都

<https://www.tokyoshigoto.jp/>

問合せ先 ☎03-5211-1571



16

更生保護相談

犯罪や非行をした人が刑事施設や少年院から社会復帰を果たしたとき、スムーズに社会生活を営めるよう、釈放後の住居や就業先などの帰住環境の調整や相談をお受けします。

運営 狛江市

<https://www.city.komae.tokyo.jp/index.cfm/41,21125,311.html>

問合せ先 狛江市福祉保健部福祉政策課
☎03-3430-1240 (直通)



18

東京都教育相談センター

高校生相当年齢までの方のいじめ、友人関係、学校生活、不登校、子育ての悩みや不安、家族関係、発達障がい、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、都立高校への進学などの相談等をお受けします。

運営 東京都

<https://e-sodan.metro.tokyo.lg.jp/>

問合せ先

(教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン)

☎0120-53-8288

(高校進級・進路・入学相談)

☎03-3360-4175



17

法律相談

トラブルに巻き込まれた、またはトラブルになってしまった時など、弁護士に相談できます。

運営 狛江市

<https://www.city.komae.tokyo.jp/index.cfm/41,21125,311.html>

問合せ先 狛江市企画財政部秘書広報室
☎03-3430-1149 (直通)



19

狛江市教育支援センター

狛江市在住の高校生までの悩み、心配ごとについて、本人、保護者等からの相談をお受けします。

運営 狛江市教育委員会

<https://www.komae.ed.jp/edu/ins/>

問合せ先 教育相談室 ☎03-3430-6655



20

ヤング・テレホン・コーナー

20歳未満の方に係る相談を24時間受け付けています。困ったその時、相談したいと思い立ったその時に、気軽に相談して下さい。相談については、20歳未満の方に限らず、ご家族や学校関係者の方々からもお受けします。

運営 警視庁

<https://www.keishicho.metro.tokyo.lg.jp/sodan/shonen/young.html>

問合せ先 ☎03-3580-4970 (直通)



メモ欄

A series of horizontal dashed lines for writing notes, contained within a rectangular frame with a striped border.





こまっていたら
まよっていたら
よんでほしい
えがおの種をまくガイド

登録番号（刊行物番号） R5-39

狛江市若者支援ガイド

令和6年2月発行

編集及び発行 狛江市子ども家庭部子ども政策課

狛江市和泉本町一丁目1番5号

電話 03 (3430) 1111 (代表)

無料