

# 中野区若者相談

TEL. 03-5937-3271

**受付時間** 平日8:30~17:00  
※電子フォームは24時間受付

**対象者** 中野区在住・在学・在勤の  
15歳(※)から39歳までの方  
※義務教育終了後から

うまく話せなくても大丈夫。  
困っていることや思いなど、  
あなたの話をきかせてください。

将来が不安...

こんなこと誰にも相談できない...

一人で悩んでいてどうしたら  
いいのかわからない...

なんだか寂しい...



## 所在地

中野区中央1-41-2 みらいステップなかの  
子ども・若者支援センター6階

## アクセス

東京メトロ丸ノ内線・都営大江戸線  
中野坂上駅 A1出口から徒歩2分

## お問合せ

TEL. 03-5937-3271

## 中野区若者フリースペース まごころドーナッツ

子ども・若者支援センター内には様々な使い方が  
できる若者のためのフリースペースもあります。  
詳しくは下記連絡先までお問い合わせください。

**場所** 子ども・若者支援センター4階

**TEL.** 03-5937-3664

▼公式HP



2026年1月発行



中野区  
若者相談HP

中野区若者相談  
nakanoku  
wakamono  
soudan

なかのにある  
若者のための  
相談先



# 利用したいときは…

3つの相談方法から選べます！



## Step1

### まずはお電話を！

「どこに相談したらいいのかわからない…」

「こんなときいていいの？」

学校のこと、職場のこと、家族のこと、自分自身のこと、どんなことでも相談できます。

匿名での相談もOKです。

### 電話以外の方法もご用意しています！

お電話以外にも「電子フォーム」で相談する方法があります。



中野区  
若者相談HP

◀ 詳細はコチラから



## Step2

### 電話で相談

そのまま電話で相談をします。もちろん1回だけの相談も可能です。安心できる場所からお電話ください。(1回30分程度)

### 会って相談



会って相談をします。悩んでいること、不安に思っていることなど、なんでもお話してください。個別でゆっくり相談できるお部屋もあります。  
※電話で面談の日程を調整します。

### 電子フォームで相談



「相談したいけど、平日の日中にはできない…」  
「いきなり電話や面談での相談は緊張する」  
そんな時、まずは文章で相談したいことをお送りください。  
24時間受け付けております。  
※回答は原則3営業日以内に電子文書でお送りします。

## Step3

### つづけて相談

心理や福祉等の知識を持つ相談員による、継続相談も可能です。ひとりひとりの方と、これからのことを一緒に考えます。

### 他機関等のご案内

相談内容に応じて、より専門的な機関や制度などの情報をご案内することもできます。



◁ ご本人からの相談以外も受け付けています ▷

- ▶ ご家族からの相談
- ▶ 学校・関係機関からの紹介や相談、問い合わせ  
どのようなことでも大丈夫です。  
どうぞご連絡ください。