

10代後半から  
20代のあなたへ

誰にも話せないと思っているその悩み  
誰かに話してみませんか？



大きな扉を開けて  
新しい環境に飛び込む世代のあなた



扉の先には  
どんな生活が待っていると  
思っていましたか？

憧れの環境での生活  
新しい友人との充実した生活  
やりたかったことをしている生活  
親元を離れた自由な生活 等

きっと楽しい生活が待っている  
そう期待に胸を膨らませていたのでは  
ないでしょうか？

でも、扉を開けてみたら、  
なんだか自分だけ  
変化についていけない気がする

そう感じているあなた  
今、こんな悩みを抱えていませんか？

その悩み、気づかないうちに  
強いストレスになって  
いるかもしれません



新しい環境になじめない

友達や家族のことで悩んでいる

就職活動が上手くいかない

お金の悩みがある

妊娠したかも…

性別に違和感がある

パートナーからの暴力に悩んでいる



### ストレスのサインに注意！

ストレスが続くと私たちのこころや  
からだはSOSのサインを出します

早めにストレスのサインに気づき、  
適切に休むことが、  
こころとからだの健康には大切です

#### こころのサイン

- イライラしたり、怒りっぽくなる
- 気分が落ち込み、やる気がなくなる
- 人づきあいが面倒になって避けるようになる

#### からだのサイン

- 寝つきが悪くなる、夜中や朝方に目が覚める
- 食欲がなくなる、逆に食べすぎる
- めまいや耳なりがする

参考：「こころもメンテしよう」厚生労働省

最近、こんな状態が続いていたら  
要注意です  
身近な相談できる人に、  
早めに相談してみましょう



身近に相談できる人がいなくても、  
話を聞いてくれるところがあります

今の状態から抜け出したい  
でも  
自分だけでは  
どうしたらいいかわからない

そんな時は相談窓口を  
利用してみましょう  
今の状態から抜け出すきっかけを  
つかめるかもしれません

## 相談窓口

どこに相談したらいいかわからないとき

### 東京都若者総合相談センター 若ナビα

☎03-3267-0808 ※18歳以上  
月～土 11時～22時30分(年末年始除く)  
メールでも相談できます

「生きていくのがつらい…」 「家族や友達が心配」というとき

### 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～

☎0570-087478  
はなしてなやみ  
年中無休 12時～翌朝5時30分

LINEでも相談できます  
相談ほっとLINE@東京



## パートナーからの暴力で悩んでいませんか？

- 「暴力」って殴る、蹴るだけじゃないんです
- 大声で怒鳴る
  - 家族や友達とのつきあいを制限する
  - メールやSNSを細かくチェックする
  - 行動を監視する
  - 性行為を強要する
- これらも暴力です



パートナーからこんなことをされていたら、「愛されている証拠だ」「自分が悪いんだ」「誰にも言えない…」と抱え込まず、相談してください

## 相談窓口

パートナーからの暴力で悩んでいるときの相談

### 東京ウィメンズプラザ

【女性用】 ☎03-5467-1721  
毎日(年末年始除く) 9時～21時  
【男性用】 ☎03-3400-5313  
月・水・木 17時～20時  
土 14時～17時  
(いずれも祝日・年末年始除く)

LINEでも相談できます  
ささえるライン@東京



## お金のことで悩んでいませんか？

- 無理やり契約させられてしまった
- 必ず儲かると言われて投資したけれど…
- 無料だと思ってアクセスしたサイトから高額料金を請求された
- 借金で困っている 等

お金のことで悩んでいたら…



## 相談窓口

お金のことで悩んでいるときの相談

### 東京都消費生活総合センター

☎03-3235-1155  
☎03-3235-2400 (架空請求専用)  
月～土 (祝日・年末年始除く)  
9時～17時

### 消費者ホットライン

188 (局番なし)  
身近な相談窓口をご案内します

## 相談窓口

こころの悩み・病気に関する相談

東京都南多摩保健所  
(日野市・多摩市・稲城市にお住まいの方)  
☎042-371-7661  
月～金 9時～17時 (祝日・年末年始除く)

日野市 健康福祉部健康課  
☎042-581-4111  
月～金 8時30分～17時 (祝日・年末年始除く)

多摩市 健康福祉部健康推進課  
☎042-376-9139  
月～金 8時30分～17時 (祝日・年末年始除く)

稲城市 福祉部健康課健康推進係  
☎042-378-3421  
月～金 8時30分～17時 (祝日・年末年始除く)

## ナンタマこころの医療機関マップ

八王子市・町田市・日野市・多摩市・稲城市の  
精神科医療機関の検索サイトもあります



妊娠や出産について悩んでいるときの相談

### 東京都妊娠相談ほっとライン

☎03-5339-1133  
月～日 10時～22時 (元日除く)  
予定外の妊娠への戸惑い、妊娠したかもしれないという不安、受診や出産費用の心配等

性自認・性的指向について悩んでいるときの相談

### Tokyo LGBT 相談

☎050-3647-1448  
火・金 18時～22時 (祝日・年末年始除く)

編集・発行：東京都南多摩保健所  
令和6年3月発行 登録番号(5)7

再生紙を利用しています。



リサイクル適性  
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。