



90%



『八王子市若者総合相談センター』では、現在悩んでいること、困っていることを何でも相談できる、若者のなんでも相談窓口です。



色々困っていることはあるんですが、相談の場所に行くのは初めてで何を話したらいいかわからないのですが・・・



初めての人はまず雑談をしながら徐々に打ち解けてもらうように心掛けてます。いきなり「何に困ってますか？」なんて聞かれても緊張しちゃいますよね。



コミュニケーションが苦手で、周りの人とうまく人間関係がつかれない・・・



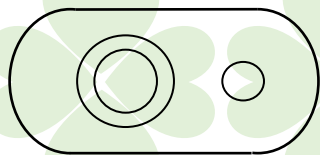
どうしたらコミュニケーションの苦手意識を克服できるか、一緒に考えましょう。そのための練習ができる場所も探していきます。



同時に進めると頭がパニックになりそう・・・



あなたに合ったペースがあると思いますよ。一緒にお話ししながら考えましょう！



交通機関 ■JR線 ■京王線
JR八王子駅から徒歩5分、京王八王子駅から徒歩3分

所在地 八王子市東町3-10 山善ビル 3・4階

相談は予約制となっています。プログラム活動やオフィススペースを利用したい方も、初回の相談が必要です。電話かホームページの予約フォーム、LINEにて、ご予約ください。



ホームページ



LINE公式アカウント

TEL **042-649-5660**

本事業は、NPO法人青少年自立援助センターが八王子市より受託しています。

～若者なんでも相談～

八王子市 若者総合 相談センター

若者と地域の
「つながり」をつくりたい



2025.6現在

『若者総合相談センター』で
できる3つのこと

①相談する（人と関わりを持つ）

②参加する（体験・経験をする）

③過ごす（地域とつながる）

利用できる方

市内在住・在勤・在学中の高校生世代～
39歳の方またはご家族の方

開所時間

毎週 火～土曜日 10:00～18:00

※日・月曜日、祝祭日、年末年始はお休みです。

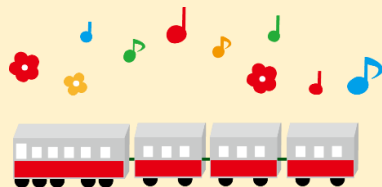
利用料

無料

※通所するための交通費は自己負担になります。
 その他プログラムによって実費を負担いただく場合がございます。

自立って一体何だろう？

じっとしていても答えはみつからない。
勇気を出して半歩踏み出してみよう！



日々の生活や、仕事・学校生活を送る上で、困っていることはありませんか？思い切って誰かに相談すれば、解決できることがあるかもしれません。

人と関わるのが不安でも、少しずつ慣れていきましょう。困った時や喜びを共有する時、ほとんどの場面で**コミュニケーションがとっても大切**になります。

また、セミナーや体験活動を通して少しずつ**自分のよさや強みとなるものを発見**し、自信に繋げることで社会に踏み出す勇気を持てるようになります。

参加する（体験・経験をする）

- ①プログラム活動
- ②地域ボランティア活動
- ③利用者間交流



様々なプログラムやイベント企画に参加することで、
一人では得られない経験を積むことができます。

- ★月毎のプログラム予定表をX等に公開しています。参加希望者は事前にご連絡ください。
- ★地域のボランティア活動を行っています。社会性を身につけることができるほか、他者との交流の機会となっています。
- ★自立に向けて役立つ調理の体験、買い物や知識を広げるための活動も行なっています。

相談する（人と関わりを持つ）

- ①生活相談
(家庭・学校・仕事の事など)
②心理や雇用の専門相談

みなさんは困った時に相談できる人はいますか？

- ★「一人暮らしを始めたい」「学校を辞めて働けなきやいけない」など**お金や生活の心配事**を一緒に考えます。場合によっては専門の支援機関を紹介したり、同行します。
- ★「学校や職場で居場所がない」「誰でもいいから話を聞いてほしい」など、ひとりで抱えているモヤモヤをお話ししてみませんか。
- ★日本語に課題（話す、読む、書くなど）がある方には、海外ルーツの方向けの支援もご紹介します。
- ★**ひきこもり**の相談など、ご本人の状態についてご家族からの相談も承ります。

過ごす (地域とつながる)

- ① フリースペース
- ② 家庭以外の活動拠点



すぐに大人数の中に入って活動するのは不安、自分のペースで活動したいという人には、気軽に過ごすことができるフリースペースの利用がオススメです。

- ★フリースペースで雑誌を読んだり、パソコンを使って検索をしたり、自由に過ごすことができます。
- ★家庭以外の居場所として、ゆっくり過ごすことができます。
- ★そろそろ社会に出て働いてみたいという気持ちになったら、就職活動に必要なスキルを身につけたり、職場見学や体験等ができる「**八王子若者サポートステーション**」などの就労支援機関を紹介します。