

ハンドブック

15歳の

今と

これからを

応援する

はじめに

中学校卒業を控え、新たな一歩を踏み出そうとする中心配や不安を感じていらっしゃる方もいるかもしれません。

小さなつまずきや迷いは、成長の糧にもなりますが一人では乗り越えられないときやご家族だけで支えることが難しいときもあります。

そんな時はぜひこのハンドブックをご活用ください。みなさんの「今」と「これから」を応援しています。

名古屋市 子ども・若者総合相談センター

「どこに相談したらいいのかわからない」

そんなときは、まず名古屋市子ども・若者総合相談センターにご連絡ください。

まずはセンターの相談員が面談させていただき、お悩み・困りごとをじっくりお伺いします。その中でこれからの方向性を一緒に見出し、様々な支援機関におつなぎしたり、連携したりしながら、問題解決や次への一步をサポートします。

対象は名古屋市在住の39歳までの子ども・若者とその保護者です。



相談予約のお電話・お問い合わせは

〈電話〉052-961-2544

〈メールアドレス〉kiku@cowaka.net

〈開所日時〉月曜日から土曜日 10:00～17:00

※祝日、年末年始を除く

所在地(本部)

〒461-0001 名古屋市東区泉1-1-4
名古屋市教育館8階

※地下鉄久屋大通駅1A出口北へ徒歩7分

※駐車場はございません。

WEBサイト



なごやヤングケアラー
コネクト
Pocket

なかなか言い出せないお悩みを、
すこし話してみませんか？

相談員がじっくりとお話を聞き、必要なことを一緒に考えます。オンラインサロンや、他機関への紹介も行っています。

家族の世話や家事などによって、勉強や遊びなど自分のための時間がとれなくなってしまう子ども・若者のことをヤングケアラーといえます。

対応時間 月～土曜日※ 17:30～21:30〔受付は21:00まで〕※年末年始を除く

○時間外にお問い合わせいただいた場合は、翌開所日にお返事します。

LINE相談



詳しくはこちら



自立を目指す若者の居場所 ステップアップルーム

自立に向けた悩みを有する概ね15歳から39歳までの若者とその家族を対象に電話相談やカウンセリング、居場所の提供などを実施しています。

北部ステップアップルーム みらいe.

電話 052-325-2890

開所日時 月・火・水・金・土
10:00~16:00
※祝日、年末年始を除く



南部ステップアップルーム ミライデア

電話 052-684-6461

開所日時 月・火・水・木・金
10:00~16:00
※祝日、年末年始を除く



名古屋市ひきこもり地域支援センター



本人や家族からの相談 居場所の提供 家族への支援

「これってひきこもり？」
と思う場合でもご相談ください。

一人で抱え込まず気軽に相談してみませんか？

LINE相談

水曜17:00~22:00
土曜12:00~17:00



名古屋ひきこもりメタバース

ゆるりリンク



ひきこもり地域支援センター

電話 052-483-2077

開所日時 月~金 8:45~17:15
※祝休日及び年末年始除く

ひきこもり地域支援センター 金山

電話 052-228-3406

開所日時 月・火・木・金・土 9:00~17:00
水 9:00~20:00 ※祝休日及び年末年始除く

詳しくはこちら



高校生年齢までのお子さんの教育・養育に関する問題については

子ども教育相談「ハートフレンドなごや」もご利用いただけます。

電話相談 総合相談ダイヤル 052-683-8222
〔月曜日から金曜日9:30~19:00・土曜日9:30~12:00〕

メール相談 ホームページ ▶▶▶ メール相談窓口より

来所相談 来所相談予約専用ダイヤル 052-683-6415
〔月曜日から金曜日9:30~17:00〕 ※祝日、年末年始を除く

ホームページ



名古屋市
子どもの権利相談室

なごもっか

「なごもっか」は子どもの権利を守るための相談室です。
あなたの気持ちを一番、
「どうするといいか」を一緒に考えます。

子ども専用
フリーダイヤル



はなし きくよ
0120-874-994

相談できるのは、18歳未満(高校等在学中であれば18歳を超えてもOK)の子どもです。

秘密は守ります。
悩んだときはなんでも
相談してね。



WEBサイト



勉強にも人間関係にも疲れてきて、 学校を休みがちに・・・

プロフィール

- ・ 高校1年生
- ・ 家族構成（父、母、本人、妹）
- ・ 中学時代に不登校を経験
- ・ 上手くいかないと
ふさぎこんでしまう性格



頑張って勉強をして、第1志望の高校に入ったけれど、勉強はどんどん難しくなるし、友だちグループにも気をつかわなくてはいけなくて、本当に疲れてきた。だんだん食欲もなくなり、笑えなくなってきて・・・

そんな私に、お母さんが「元気がないね？」と心配してきて、それがまたストレス。

最近は部屋にこもって、ゲームをしている時だけがホッとできる時間・・・。

とうとう、9月になって、学校を休みはじめてしまいました。このままじゃいけないとは思いますが、どうしていいかわからなかった時、お母さんから「相談してみようよ」と言われ、一緒に子ども・若者総合相談センターに行きました。

◆支援の内容

- ・ 継続的な面談
- ・ 学校の先生との情報交換
- ・ 病院（ゲーム依存について心療内科）への同行
- ・ コミュニケーションに自信がつくグループワークへのつなぎ
- ・ ボランティアによる学習サポート

< 保護者の声 >

子ども・若者総合相談センターのサポートにより、少しずつ勉強に自信が持てるようになってきたみたいです。

グループワークで、自分と同じ悩みを持った年代の子と話せたのもよかったようです。先生にもいろいろと配慮をいただき、今では、やっと休まず学校に行くことができるようになりました。学校の帰りに月2回は子ども・若者総合相談センターに行って、困りごとの相談にのってもらっています。



< スタッフの声 >

周りの友だちに気をつかうお子さんで、嫌だと思ふことを口にできない性格でした。小学生の頃、いじめを受けた経験から、周りを意識しすぎて、自己主張ができなくなってしまっていたようです。コミュニケーションを学ぶ中で、適度な人とかかわり方を身につけ、今では、友だちの話を楽しそうにしてくれています。また、心療内科で臨床心理士との面談も重ね、ゲーム依存からも抜け出しつつあります。



* 子ども・若者総合相談センターの特徴 *

どんな悩みでも解決まで伴走し、一緒に笑顔になるまで応援しています。

★家庭訪問

不登校・ひきこもりの家庭等を訪問し、相談者の状況に合った働きかけを行います。



★同行支援

支援機関、居場所、公的機関、病院などに同行します。



★面談・交流

若者の気持ちに寄り添い、信頼関係をつくっていきます。



★居場所・プログラム参加

若者たちと一緒に趣味や楽しみを見出します。



中学校は休みがちだったけど、 高校にはきちんと通えるかな・・・

勉強がむずかしくて
ついていけず、友だち
もできなくて、中学校
を休みがちでした。

小さい頃から、母親
からはよくしかられ、
父親は仕事が忙しく
あまり話をしませんでした。

家にも学校にも居場所
はなかったけど、学校の
先生のすすめもあって、
なんとか高校進学を決
めました。でも、友だち
はできるだろうか、勉
強はついていけるだろ
うかななどの不安も感
じていました。

高校に入学し、初めは
がんばって通ったけど、
毎日ヘトヘトでゴール
デンウィーク後に、や
っぱり学校へ行けな
くなって…夏休みに入
ったところで、母親に
子ども・若者総合相談
センターへ連れてこら
れました。

プロフィール

- ・高校1年生
- ・家族構成(父、母、本人)
- ・自分に自信が持てず、漠然とした不安感を持つ
- ・中学校3年生時は、半分ぐらいしか学校に行っていない



◆支援の内容

- ・継続的な面談
- ・臨床心理士による面談
- ・精神科クリニックへの同行
- ・同じ経験のある仲間が過ごす居場所(連携する支援団体)へのつなぎ
- ・今後の進路の相談

<スタッフの声>

とてもまじめなお子さんで、一生懸命ガマンしてきたことから軽度の発達障害が見逃されてきました。自分のもって生まれた特性を知り、同じ悩みを持つ仲間と一緒に過ごすことで、徐々に自分のことを認めることができるようになってきました。学校の先生の理解も得られ、高校に戻ることも可能となったのですが、自分のペースで勉強をしたいという思いが強くなり、通信制高校サポート校への転校を決め、今では、元気に学校生活を送っています。

相談事例 3 子どもの帰りが遅く、時に朝帰り。 非行に走っていないか心配・・・

高校に入ってから友人関係も広がった様子。帰りも遅く、どこで何をしていたのか聞いても、はっきりと答えてくれません。

近所から同じ高校に進んだ友人はおらず、子どものことを心配し、つつ

い口うるさくあれこれ聞き出しますが、反抗的な態度が続き、いつも親子げんかになってしまいます。服装も派手になり、化粧もますます厚くなってきています。本人を誘っても断るので、まずは私(母親)だけで、子ども・若者総合相談センターへ相談に行くことにしました。

プロフィール

- ・高校2年生
- ・家族構成(母、本人、妹)
- ・好きなことには没頭するけど、嫌いなことはいつも避けている



◆支援の内容

- ・母親との継続的な面談
(お子さんの現状を共有し、かかわり方を一緒に考えます。)
- ・スタッフや同じ趣味を持つボランティアと本人との継続的な面談
- ・キャリアコンサルタントによる将来に向けた相談

<スタッフの声>

友人との関係を大切にするため、周りの友人からの誘いを断れない性格でした。目標がないため、夜遊びや、繁華街でのアルバイトを遅くまでしていましたが、本当はどうしたいのかを聞き出すために、まず信頼関係をつくることからスタートしました。大人目線ではなく、本人の関心ごと(恋愛・ファッション・アルバイトなど)の話をもっと聞くことから徐々に相談を深めていき、本人から、美容関係の専門学校に行きたいという希望を聞くことができ、目標が明確になったことで、今はがんばって勉強をしています。

名古屋市子ども・若者総合相談センター



オープンスペース もいもい

MoiMoi

自分の時間も、他の人の時間も大切に チャレンジを応援する場所

“もいもい”は、名古屋市子ども・若者総合相談センターが運営する、
名古屋市在住の15～39歳までの方が利用できるオープンスペース。

勉強、読書、打合せ、楽器やダンスの練習など、目的に合わせてご利用ください。



〔開
所
日
時〕
14:00～21:00
月曜日から土曜日
※祝日、年末年始を除く

詳しくはこちら→



〒460-0024 名古屋市中区正木4丁目9-1
笹とみビル 2階 TEL 052-211-7484

みんなで使える



利用には簡単な登録が必要です
(利用は無料です)

最新情報発信中!

X (旧: Twitter) & Instagram



LINEで 相談できます

嬉しかったこと、つらい気持ち。
ちょっとしたことで気軽に
お話ししてください。

友だち追加



ID: @cowaka758.line

相談できる日時 >>> 月曜日から土曜日 17:30～21:30

(受付時間は21:00まで) ※祝日・年末年始を除く

さみしい気持ち

学校のこと

友だちのこと

家族のこと

対象となる方 >>> 15歳から39歳までの名古屋市内在住の方とその保護者、名古屋市内の高校に在学中の方

編集・発行 名古屋市子ども・若者支援地域協議会

お問合せ先 名古屋市子ども青少年局 子ども未来企画部 青少年家庭課

〒460-8508 名古屋市中区三の丸三丁目1-1 TEL 972-3258 FAX 972-4439

発行 令和8年2月(第8版)