

「相談ができる」という安心感

ひとりきりで悩みを抱えず、
誰かに話してみたら



相談しやすい
方法を選んで、
ご利用ください。



気持ちが軽くなるかも。。。

電話相談

SNS
(チャット)
相談

メール相談

出張
「わっか」

相談無料

匿名 OK

臨床心理士や精神保健福祉士などの資格をもった相談員がお話を伺います。
ご相談の内容に応じて、適切な支援機関につなぐお手伝いをします。

プライバシーは厳守され、相談内容はどこにも漏れません。



荒川区

若者相談「わっか」

対象者

荒川区にお住まいの若者の方
(概ね 15 ~ 39 歳)

※ご家族等からのご相談もお受けしています。

☎ 0120-101-911

✉ wakka@ml.city.arakawa.tokyo.jp



自分 のこと

- 心身の病気を抱えていて生活や仕事に不安がある
- 自分の特性が気になっている
- 周りからどう思われているのか気になる
- 人とのコミュニケーションが苦手、外に出たくない など

家族 のこと

- 家族との関係に悩んでいる、家族の健康面に心配がある
- 介護の負担が大きい、自分の時間がない
- 経済的な不安がある
- 家族がひきこもっていて心配がある など



学校 のこと

- 学校にいきたくない、学校に行くのがつらい
- 先生との関係が気になっている、友達にどう思われているのか気になる
- 勉強したくない、勉強に自信がない
- 受験が不安、どう頑張ったらいいのかわからない など

仕事 のこと

- 今の仕事が好きになれない、自分に合っていないのではないかと不安
- 職場に苦手な人がいる、上司との関係に悩んでいる
- 仕事が大変すぎて体調を崩している
- 就職活動がなかなか思うようにいかない など



その気持ち、
「わっか」に話して
みませんか？



荒川区 若者相談「わっか」

様々な悩みや不安を抱える若者を
支援する荒川区の相談事業です。

対象者

荒川区にお住まいの若者の方
(概ね 15 ～ 39 歳)

※ご家族等からのご相談も
お受けしています。

相談無料

匿名 OK

あなたがお話しやすい相談窓口をご利用ください。

電話相談

受付時間 月曜日から金曜日（祝日・年末年始を除く）の正午から午後8時まで
電話番号 0120-101-911（フリーダイヤル）

SNS（チャット）相談

受付時間 月曜日から金曜日（祝日・年末年始を除く）の
正午から午後8時まで

QRコードを読み込んで開いたページからご相談ください。



メール相談

24時間受付

以下の内容を差し支えない範囲で記載のうえ、下記のアドレスへメールをお送りください。概ね3開庁日以内にご返信します。

● 年齢 ● 「わっか」をどこで知ったか ● 相談内容

メールアドレス wakka@ml.city.arakawa.tokyo.jp

出張「わっか」

「わっか」の相談員がふれあい館の個室で
お話を聞きます。

出張場所、日時は「わっか」ホームページからご確認いただけます。
予約は不要ですので、お気軽にお立ち寄りください。



荒川区