

生きるのがつらい……

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～

はなしてなやみ
☎0570-087478

毎日12時～翌朝5時30分

相談ほっとLINE@東京

- ・ 生きるのがつらいとき
- ・ ネット・スマホで困ったとき
- ・ 友だち関係やいじめ・進路など、
様々な不安や悩みがあるとき

LINE相談



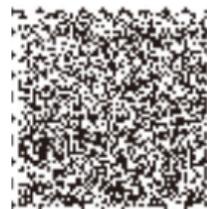
詳しくは、こちら



 東京都



悩みを聴かせて。
あなたが少しでも楽になるように



このマークは目の不自由な方のための
「音声コード」です。

就職に関する悩み…

東京しごとセンター

☎03-5211-1571

東京しごとセンター多摩

☎042-526-4510

月～金 9時～20時

土 9時～17時

※日曜日、祝日、12/29～1/3は休み

令和5年7月発行 印刷番号(5)8
東京都保健医療局保健政策部健康推進課
TEL 03-5320-4310

※匿名で相談できます。

学校や友達、進路の悩み、自分のこと、性・妊娠のこと…

教育相談一般・
東京都いじめ相談ホットライン

☎0120-53-8288

24時間対応

Tokyo LGBT 相談

性別に違和感がある、同性が好きかも
しれないなどの不安や悩み

☎050-3647-1448

火・金 18時～22時 ※祝日、12/29～1/3は休み

LINE相談

月・水・木 17時～21時30分

※祝日、12/29～1/3は休み



妊娠したかも相談@東京

毎日24時間受付
チャットボットによる
自動応答

HPはこちら



とうきょう若者ヘルスサポート
(わかさぽ)

性を含む思春期特有の
健康上の悩みに関する相談

電話・メール・対面
での相談

HPはこちら



恋人、身近な人からの 暴力の悩みなど…

東京ウィメンズプラザ

デートDV、セクハラ、親子の問題など

女性
からの
相談

☎03-5467-2455

9時～21時 通年

※12/29～1/3は休み

LINE相談

14時～20時 通年

※12/29～1/3は休み

男性
からの
相談

☎03-3400-5313

月・水・木 17時～20時

土 14時～17時

※祝日、12/29～1/3は休み



東京都性犯罪・性暴力被害者
ワンストップ支援センター

性犯罪・性暴力の被害を受けたとき

<全国共通フリーダイヤル>

☎#8891 / ☎0120-8891-77

(NTTひかり電話の場合)

毎日24時間受付

・0120で始まるフリーダイヤル以外は通話料がかかります。・0570で始まるナビダイヤルは携帯電話の無料電話、かけ放題等の対象外です。