



いのち支える東京 東京都 いのち支える

令和7年11月発行(7)133  
東京都保健医療局 保健政策部 健康推進課 TEL.03-5320-4310



※各窓口について、相談受付の休止・時間変更等している場合があります。  
詳しくは各窓口のホームページをご確認ください。



ホームページでは、さまざまな支援情報を掲載しています  
東京都 ココナビ



上手に話そうと思わなくても大丈夫。  
まずはご自身の悩みを  
一言でもいいから相談員に  
話してみてください。

## 女性特有の心身の悩み、妊娠・出産に関する悩みを抱えているとき

♥ お住まいの地域で相談できる  
ところ



♥ チャットボット  
妊娠したかも相談@東京(自動応答)



毎日 ① 24時間

♥ 東京都 妊娠相談ほっとライン  
☎ 03-5339-1133



月～日 ① 10:00～22:00  
② 元日

メール相談

♥ 東京都女性のための健康ホットライン  
☎ 03-5339-1155



月～金 ① 10:00～16:00  
② 元日

メール相談

♥ 東京都保健医療情報センター(医療福祉相談・医療機関案内)  
☎ 03-5272-0303



月～金 ① 9:00～20:00 ② 土日祝、12/29～1/3

医療機関の  
検索はこちら→

## こころに不安や悩みを抱えているとき、身近なことでモヤモヤするとき

♥ お住まいの地域の  
保健所・保健センター



♥ 東京都立(総合)精神  
保健福祉センター



① 9:00～17:00  
② 土日祝・12/29～1/3

夜に精神的な悩みを相談したい

♥ 東京都夜間こころの電話相談

☎ 03-5155-5028

毎日 ① 17:00～22:00(受付時間21:30まで)

依存症や思春期などの悩みを相談したい

♥ 東京都こころのLINE相談(精神保健福祉相談)

毎日 ① 17:00～22:00(受付時間21:30まで)

SNS相談



## 生活や仕事について悩みがあるとき

♥ TOKYOチャレンジネット

☎ 0120-874-505

都内で生活している方で、住居がない方や住居を失いそうな方

(女性専用ダイヤル) 月、水、金、土 ① 10:00～17:00 火、木 ① 10:00～20:00

② 日祝、12/29～1/3

♥ 東京しごとセンター  
しごと探しや  
女性の再就職専用  
窓口があります。



♥ 東京都ひとり親  
家庭支援センター  
「はあと」



生活相談、就業相談、養育費相談などの各種相談窓口

## 生きているのがつらいと感じたとき

♥ こころといのちのほっとライン

はなしてなやみ

☎ 0570-087478

ナビダイヤル

毎日 ① 12:00～翌朝 5:30

※相談料は無料です。(別途通話料がかかります。)

♥ 相談ほっとLINE@東京「生きているのがつらいと感じたら…」窓口

毎日 ① 15:00～23:00(受付時間22:30まで)

SNS相談



## パートナーからの暴力に悩んでいるとき

♥ 東京ウィメンズプラザ

☎ 03-5467-2455

☎ 03-5467-1721 DV専用

毎日 ① 9:00～21:00 ② 12/29～1/3

♥ ささえるライン@東京 DV専用

毎日 ① 14:00～20:00

② 12/29～1/3

SNS相談



♥ 東京都女性相談支援センター 23区にお住まいの方

☎ 03-5261-3110

月～金 ① 9:00～21:00

土日祝、12/29～1/3 ② 9:00～17:00

♥ 東京都女性相談支援センター多摩支所 多摩・島しょ地区にお住まいの方

☎ 042-522-4232

月～金 ① 9:00～16:00 ② 土日祝、12/29～1/3

※東京都女性相談支援センター多摩支所の電話相談受付時間外は、  
東京都女性相談支援センター ☎ 03-5261-3110 へおかけください。

♥ 女性は一とふるLINE@東京

毎日 ① 14:00～20:00

② 12/29～1/3

SNS相談



## 性暴力に悩んでいるとき

♥ 東京都性犯罪・性暴力被害者ワンストップ支援センター  
(全国共通フリーダイヤル)

☎ #8891 ☎ 0120-8891-77 (NTTひかり電話の場合)

〈性暴力救済ダイヤルNaNa〉 〈子供・保護者専用性被害相談ホットライン〉

☎ 03-5577-3899

☎ 0120-333-891

毎日 ① 24時間

(東京都内からかけるとき)

♥ 相談ほっとLINE@東京「性被害相談窓口」

月、水、金、土(祝日・年末年始を除く。)

① 16:00～21:00(受付時間20:30まで)

SNS相談



## 子供や家庭について悩んでいるとき

♥ 子供家庭支援センター

(各区市町村)

詳細は、お住まいの  
区市町村に  
お問い合わせください。



♥ 親子のための相談LINE

親子関係・育児などの相談窓口

毎日 SNS相談

① 月～金 9:00～23:00(受付時間22:30まで)

② 土日祝 9:00～17:00



♥ ギュッとチャット

こども・子育て家庭の相談チャット

毎日

① 15:00～22:00(受付時間21:30まで)



ギュッぴい



## どこに相談したらよいかわからないとき

♥ 生きる支援の総合検索サイト～いのちと暮らしの相談ナビ～  
(NPO法人自殺対策支援センターライフリンク)

いのち 相談ナビ

