



東京都立の支店



支店

立

東

京

都

立

の

支

店

立

の

支

店

立

の

支

店

立

の

支

店

立

の

支

店

立

の

支

店

立

の

支

店

立

の

支

店

立

の

支

店

立

の

支

店

立

の

支

店

立

の

支

店

立

の

支

店

立

の

支

店

立

の

支

店

立

の

支

店

立

の

支

店

立

の

支

店

立

の

支

店

立

の

支

店

立

の

支

店

立

の

支

店

立

の

支

店

立

の

支

店

立

の

支

店

立

の

支

店

立

の

支

店

立

の

支

店

立

の

支

店

立

の

支

店

立

の

支

店

立

の

支

店

立

の

支

店

立

の

支

店

立

の

支

店

立

の

支

店

立

の

支

店

立

の

支

店

立

の

支

店

立

の

支

店

立

の

支

店

立

の

支

店

立

の

支

店

立

の

支

店

立

の

支

店

立

の

支

店

立

の

支

店

立

の

支

店

立

の

支

店

立

の

支

店

立

の

支

店

立

の

支

店

立

の

支

店

立

の

支

店

立

の

支

店

立

の

支

店

立

の

支

店

立

の

支

店

立

の

支

店

立

の

支

店

立

の

支

店

立

の

支

店

立

の

支

店

立

の

支

店

立

の

支

店

立

の

支

店

立

の

支

店

立

の

支

店

立

の

支

店

立

の

支

店

立

の

支

店

立

の

支

店

立

の

支

店

立

の

支

店

立

の

支

店

立

の

支

店

立

の

支

店

立

の

支

店

立

の

支

店

立

の

支

店

立

の

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



東京都 妊娠相談ほっとライン
03-5339-1133

月～日 10:00～22:00
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 9:00～20:00 土日祝、12/29～1/3

医療機関の検索はこちら→



チャットボット
妊娠したかも相談@東京(自動応答)



毎日 24時間

東京都女性のための健康ホットライン
03-5339-1155

月～金 10:00～16:00
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 9:00～20:00 土日祝、12/29～1/3

医療機関の検索はこちら→



ここ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
9:00～17:00
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

毎日 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 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 10:00～17:00 火、木 10:00～20:00
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 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 「生きるのがつらいと感じたら…」窓口

毎日 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 9:00～21:00 12/29～1/3

ささえるライン@東京 DV専用

毎日 14:00～20:00

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 9:00～21:00
土日祝、12/29～1/3 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 9:00～16:00 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。

女性はーとふるLINE@東京

毎日 14:00～20:00

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)

<性暴力救援ダイヤル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 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。)

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 9:00～23:00(受付時間22:30まで)
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

15:00～22:00(受付時間21:30まで)



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~いのち暮らしの相談ナビ~

(NPO法人自殺対策支援センターLifelink)



いのち相談ナビ

