

10代後半から
20代のあなたへ

誰にも話せないと思っているその悩み
誰かに話してみませんか？



大きな扉を開けて
新しい環境に飛び込む世代のあなた



扉の先には
どんな生活が待っていると
思っていましたか？

憧れの環境での生活
新しい友人との充実した生活
やりたかったことをしている生活
親元を離れた自由な生活 等

きっと楽しい生活が待っている
そう期待に胸を膨らませていたのでは
ないでしょうか？

でも、扉を開けてみたら、
なんだか自分だけ
変化についていけない気がする

そう感じているあなた
今、こんな悩みを抱えていませんか？

その悩み、気づかいうちに
強いストレスになって
いるかもしれません



ストレスのサインに注意！

ストレスが続くと私たちのこころや
からだはSOSのサインを出します

早めにストレスのサインに気づき、
適切に休むことが、
こころとからだの健康には大切です

こころのサイン

- ☐ イライラしたり、怒りっぽくなる
- ☐ 気分が落ち込み、やる気なくなる
- ☐ 人づきあいが面倒になって避けるようになる

からだのサイン

- ☐ 寝つきが悪くなる、夜中や朝方に目が覚める
- ☐ 食欲がなくなる、逆に食べすぎる
- ☐ めまいや耳なりがする

参考：「こころもメンテしよう」厚生労働省

最近、こんな状態が続いていたら
要注意です
身近な相談できる人に、
早めに相談してみましょう



身近に相談できる人がいなくても、 話を聞いてくれるところがあります

今の状態から抜け出したい
でも
自分だけでは
どうしたらいいかわからない

そんな時は相談窓口を
利用してみましょう
今の状態から抜け出すきっかけを
つかめるかもしれません

※各窓口について、相談日・時間の変更等
を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。

新しい環境になじめない

友達や家族のことで悩んでいる

就職活動が上手くいかない

お金の悩みがある

妊娠したかも…

性別に違和感がある

パートナーからの暴力に悩んでいる



相談窓口

どこに相談したらいいかわからないとき

東京都若者総合相談センター 若ナビα

☎03-3267-0808 ※18歳以上
月～土 11時～22時30分(年末年始除く)

「生きていくのがつらい…」「家族や友達が心配」というとき

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～

☎0570-087478
年中無休 12時～翌朝5時30分

LINEでも相談できます

相談ほっとLINE@東京

年中無休 15時～22時30分



市販薬の過剰摂取(オーバードーズ)

ひとりで悩まないで相談してみませんか

東京都南多摩保健所(日野市・多摩市・稲城市にお住まいの方)

☎042-371-7661
月～金 9時～17時(祝日・年末年始除く)

東京都立多摩総合精神保健福祉センター(多摩地域全域)

☎042-371-5560
月～金 9時～17時(祝日・年末年始除く)

薬物問題でお困りの方へ

薬物乱用に関する相談チャットボット



パートナーからの暴力で悩んでいませんか？

「暴力」って殴る、蹴るだけじゃないんです
○大声で怒鳴る
○家族や友達とのつきあいを制限する
○メールやSNSを細かくチェックする
○行動を監視する
○性行為を強要する
これらも暴力です



パートナーからこんなことをされていたら、「愛されている証拠だ」「自分が悪いんだ」「誰にも言えない…」と抱え込まず、相談してください

こころの悩み・病気に関する相談

東京都南多摩保健所
(日野市・多摩市・稲城市にお住まいの方)
☎042-371-7661
月～金 9時～17時(祝日・年末年始除く)

日野市 健康福祉部健康課
☎042-581-4111
月～金 8時30分～17時(祝日・年末年始除く)

多摩市 健康福祉部健康推進課
☎042-376-9139
月～金 8時30分～17時(祝日・年末年始除く)

稲城市 福祉部健康課健康推進係
☎042-378-3421
月～金 8時30分～17時(祝日・年末年始除く)

相談窓口

パートナーからの暴力で悩んでいるときの相談

東京ウィメンズプラザ

【女性用】 ☎03-5467-1721
毎日(年末年始除く) 9時～21時
【男性用】 ☎03-3400-5313
月・水・木 17時～20時
土 14時～17時
(いずれも祝日・年末年始除く)

LINEでも相談できます

ささえるライン@東京

14時から20時まで土日祝日も実施(年末年始、7月第3日曜日は除く)



ナンタマこころの医療機関マップ

八王子市・町田市・日野市・多摩市・稲城市の精神科医療機関の検索サイトもあります



妊娠や出産について悩んでいるときの相談

東京都妊娠相談ほっとライン

☎03-5339-1133
月～日 10時～22時(元日除く)
予定外の妊娠への戸惑い、妊娠したかもしれないという不安、受診や出産費用の心配等

性自認・性的指向について悩んでいるときの相談

Tokyo LGBT 相談

☎050-3647-1448
火・金 18時～22時(祝日・年末年始除く)

その他の相談窓口

お金のことで悩んでいるときの相談

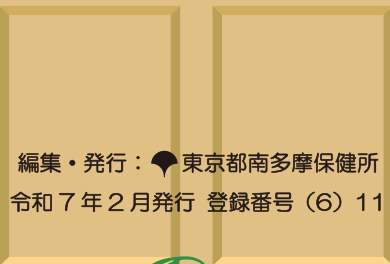
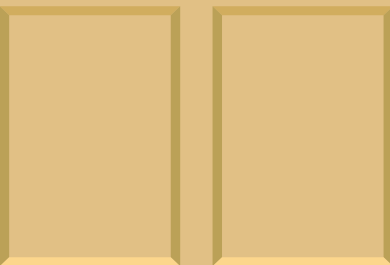
○無理やり契約させられてしまった
○アクセスしたサイトから高額料金を請求された
○借金で困っている 等

東京都消費生活総合センター

☎03-3235-1155
☎03-3235-2400(架空請求専用)
月～土(祝日・年末年始除く) 9時～17時

消費者ホットライン

188(局番なし)
身近な相談窓口をご案内します



編集・発行：東京都南多摩保健所
令和7年2月発行 登録番号(6)11

再生紙を利用しています。

