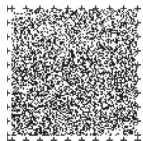


なやんだとき、
こまったとき...
そっと開けてみてね



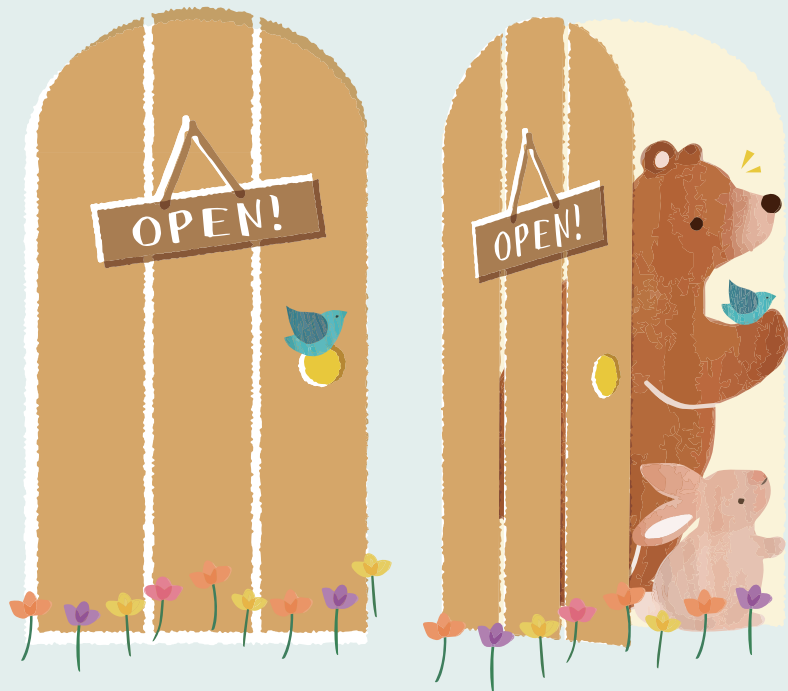
このマークは目の不自由な方のための
「音声コード」です。



一度、見に来てね



 東京都



心がモヤモヤする…
学校に行きたくない…

いじめで困っている、友だち・家族のことで
不安がある、進路のなやみなど



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

24時間子供SOSダイヤル

なやみいおう
☎ 0120-0-78310

24時間対応



相談ほっとLINE@東京

SNS相談



- ・生きるのがつらいとき
- ・ネット・スマホで困ったとき
- ・いやなことを体にされたと感じたとき など



生きるのがちょっと
つらいと感じたら…

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 昼12時～翌朝5時30分

※秘密は守ります。

令和7年9月発行 印刷番号()
東京都保健医療局保健政策部健康推進課
TEL 03-5320-4310

・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。