

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
- ・性被害にあったかと思ったとき

SNS相談



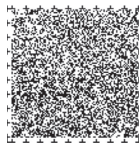
詳しくは、こちら



東京都



悩める暇かせて。
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

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

SNS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

SNS相談

女性からの相談 ☎03-5467-2455

毎日 9時～21時

※12/29～1/3は休み

毎日 14時～20時

※12/29～1/3は休み

男性からの相談 ☎03-3400-5313

月・水・木 16時～20時

土 13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

☎0120-333-891

(東京都内からかけるとき)

☎03-6811-0850

(東京都外からかけるとき)

毎日24時間受付

※匿名で相談できます。

・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。