

困っていること、  
悩んでいることがあったら、  
あなたの声を  
聴かせてください



生きるのがつらい



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  
ネット・スマホで困った  
友達・いじめ・進路の悩み  
性被害にあったかも

SNS相談



毎日 15 時～22 時 30 分

悩みや不安を  
気軽に話したい

ギュッとチャット

チャットで相談



ギュっぴい

ホームページは  
こちら



毎日 15 時～24 時

学校や友達、進路の悩みなど

教育相談一般・  
東京都いじめ相談ホットライン

☎0120-53-8288

毎日 24 時間対応

24時間子供SOSダイヤル

なやみおう

☎0120-0-78310

毎日 24 時間対応



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

女性  
からの  
相談

☎03-5467-2455

毎日 9 時～21 時  
※12/29～1/3は休み

SNS相談

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

☎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 時間対応

自分・性・妊娠の悩み



妊娠したかも相談@東京

毎日 24 時間対応  
(チャットボットによる自動応答)

ホームページはこちら



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

電話・メール・対面での相談

ホームページはこちら



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

☎03-6742-3471

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



他の窓口はこちら

ここナビ

東京都

令和 8 年 7 月 発行  
東京都保健医療局保健政策部健康推進課  
TEL:03-5320-4310