

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

毎日昼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

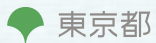


毎日15時～22時30分

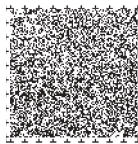
詳しくはこちら



東京都こころといのちのほっとナビ
「ここナビ」



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
聴かせて下さい



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

悩みや不安を気軽に話したい

ギューッとチャット

チャットで相談



毎日15時～24時

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

☎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

学校・友達・進路、自分・性・妊娠の悩み

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

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



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)



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



令和 8 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。