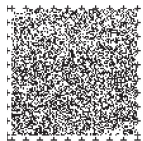


なやんだとき、
こまったときは
開けてみてね



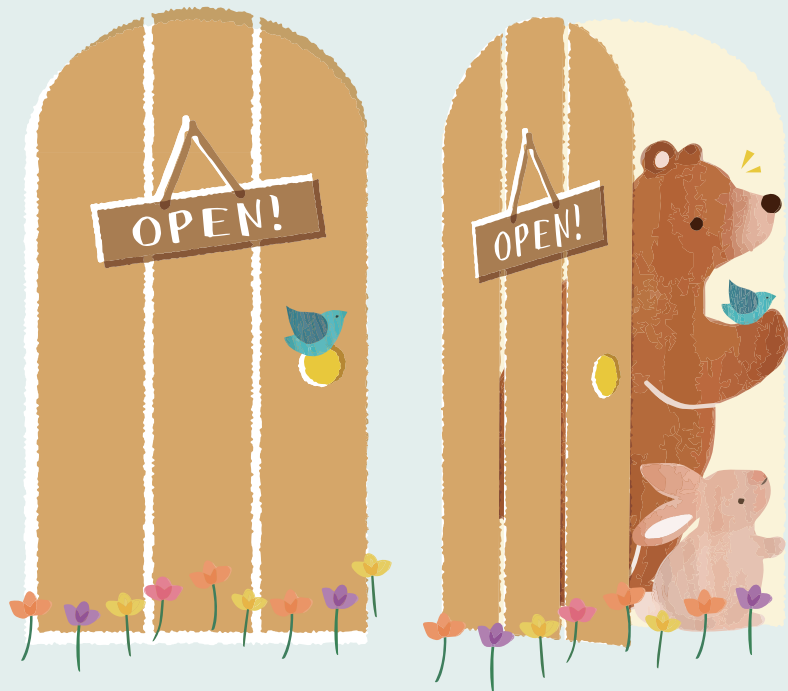
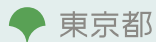
このマークは目の不自由な方のための
「音声コード」です。



いつでも見に来てね



東京都こころといのちのほっとナビ
「ここナビ」



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 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
いやなことを体にされたと
感じた など

SNS相談



毎日15時～22時30分

心がモヤモヤする
学校に行きたくない

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

いじめで困っている、
友だち・家族のことで不安がある、
進路でなやんでいる など

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

なやみや不安を
気軽に話したい

ギュッとチャット

チャットで相談



ギュッぴい



毎日15時～24時

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。