

10代後半から
20代のあなたへ

誰にも話せないと思っているその悩み
誰かに話してみませんか？



大きな扉を開けて
新しい環境に飛び込む世代のあなた



扉の先には
どんな生活が待っていると
思っていましたか？

憧れの環境での生活
新しい友人との充実した生活
やりたかったことをしている生活
親元を離れた自由な生活 等

きっと楽しい生活が待っている
そう期待に胸を膨らませていたのでは
ないでしょうか？

でも、扉を開けてみたら、
なんだか自分だけ
変化についていけない気がする

そう感じているあなた
今、こんな悩みを抱えていませんか？

その悩み、気づかいうちに
強いストレスになって
いるかもしれません



新しい環境になじめない

友達や家族のことで悩んでいる

就職活動が上手くいかない

お金の悩みがある

妊娠したかも…

性別に違和感がある

パートナーからの暴力に悩んでいる



ストレスのサインに注意！

ストレスが続くと私たちのこころや
からだはSOSのサインを出します

早めにストレスのサインに気づき、
適切に休むことが、
こころとからだの健康には大切です

こころのサイン

- イライラしたり、怒りっぽくなる
- 気分が落ち込み、やる気がなくなる
- 人づきあいが面倒になって避けるようになる

からだのサイン

- 寝つきが悪くなる、夜中や朝方に目が覚める
- 食欲がなくなる、逆に食べすぎる
- めまいや耳なりがする

参考：「こころもメンテしよう」厚生労働省

最近、こんな状態が続いていたら
要注意です
身近な相談できる人に、
早めに相談してみましょう



身近に相談できる人がいなくても、 話を聞いてくれるところがあります

今の状態から抜け出したい
でも
自分だけでは
どうしたらいいかわからない

そんな時は相談窓口を
利用してみましょう
今の状態から抜け出すきっかけを
つかめるかもしれません

※各窓口について、相談日・時間の変更等
をしている場合があります。詳しくは各
窓口のホームページをご確認ください。

相談窓口

どこに相談したらいいかわからないとき

東京都若者総合相談センター 若ナビα

☎03-3267-0808 ※18歳以上
月～土 11時～22時30分(年末年始除く)
メールでも相談できます

「生きていくのがつらい…」 「家族や友達が心配」というとき

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～

☎0570-087478
年中無休 12時～翌朝5時30分

LINEでも相談できます

相談ほっとLINE@東京

年中無休 15時～22時30分



市販薬の過剰摂取(オーバードーズ)
ひとりで悩まないで相談してみませんか

東京都南多摩保健所 (日野市・多摩市・稲城市にお住まいの方)

☎042-371-7661
月～金 9時～17時(祝日・年末年始除く)

東京都立多摩総合精神保健福祉センター (多摩地域全域)

☎042-371-5560
月～金 9時～17時(祝日・年末年始除く)

薬物問題でお困りの方へ

薬物乱用に関する相談チャットボット



パートナーからの暴力で悩んでいませんか？

「暴力」って殴る、蹴るだけじゃないんです

- 大声で怒鳴る
 - 家族や友達とのつきあいを制限する
 - メールやSNSを細かくチェックする
 - 行動を監視する
 - 性行為を強要する
- これらも暴力です



パートナーからこんなことをされていたら、「愛されている証拠だ」「自分が悪いんだ」「誰にも言えない…」と抱え込まず、相談してください

こころの悩み・病気に関する相談

東京都南多摩保健所
(日野市・多摩市・稲城市にお住まいの方)

☎042-371-7661
月～金 9時～17時(祝日・年末年始除く)

日野市 健康福祉部健康課

☎042-581-4111
月～金 8時30分～17時(祝日・年末年始除く)

多摩市 健康福祉部健康推進課

☎042-376-9139
月～金 9時～17時(祝日・年末年始除く)

稲城市 福祉部健康課健康推進係

☎042-378-3421
月～金 8時30分～17時(祝日・年末年始除く)

相談窓口

パートナーからの暴力で悩んでいるときの相談

東京ウィメンズプラザ

【女性用】 ☎03-5467-1721

毎日(年末年始除く) 9時～21時

【男性用】 ☎03-3400-5313

月・水・木 16時～20時

土 13時～17時

(いずれも祝日・年末年始除く)

LINEでも相談できます

ささえるライン@東京

14時から20時まで土日祝日も実施(年末年始、7月第3日曜日は除く)



ナンタマこころの医療機関マップ

八王子市・町田市・日野市・多摩市・稲城市の
精神科医療機関の検索サイトもあります



妊娠や出産について悩んでいるときの相談

東京都妊娠相談ほっとライン

☎03-5339-1133

月～日 10時～22時(元日除く)

予定外の妊娠への戸惑い、妊娠したかもしれないという不安、受診や出産費用の心配等

性自認・性的指向について悩んでいるときの相談

Tokyo LGBT 相談

☎050-3647-1448

火・金 18時～22時(祝日・年末年始除く)

その他の相談窓口

お金のことで悩んでいるときの相談

- 無理やり契約させられてしまった
- アクセスしたサイトから高額料金を請求された
- 借金で困っている 等

東京都消費生活総合センター

☎03-3235-1155
☎03-3235-2400(架空請求専用)
月～土(祝日・年末年始除く) 9時～17時

消費者ホットライン

188(局番なし)
身近な相談窓口をご案内します

編集・発行：東京都南多摩保健所
令和8年2月発行 登録番号(7)5

再生紙を利用しています。

