



上手に話そうと思わなくても大丈夫。
まずはご自身の悩みを
一言でもいいから相談員に
話してみてください。

パートナーからの暴力に悩んでいるとき

♥ 東京ウィメンズプラザ

☎ 03-5467-2455

☎ 03-5467-1721 DV専用

📅 毎日 ☎ 9:00~21:00 📅 12/29~1/3

♥ ささえるライン@東京 DV専用

📅 毎日 ☎ 14:00~20:00

📅 12/29~1/3

📞 LINE相談



♥ 東京都女性相談センター

☎ 03-5261-3110 23区にお住まいの方

📅 月~金

📅 土日祝、12/29~1/3

♥ 東京都女性相談センター多摩支所

☎ 042-522-4232

【電話相談受付時間外の緊急の場合】

☎ 03-5261-3911

こころに不安や悩みを抱えているとき、身近なことでモヤモヤするとき

♥ お住まいの地域の
保健所・保健センター

♥

☎ 9:00~17:00

📅 土日祝・12/29~1/3

夜に精神的なお悩みを相談したい

♥ 東京都夜間こころの電話相談

☎ 03-5155-5028

📅 毎日 ☎ 17:00~21:30

生活や仕事について悩みがあるとき

♥ TOKYOチャレンジネット

☎ 0120-874-505 都内で生活している方で、住居がない方や住居を失いそうな方

(女性専用ダイヤル) 📅 月、水、金、土 ☎ 10:00~17:00 📅 火、木 ☎ 10:00~20:00

♥ 東京しごとセンター

しごと探しや
女性の再就職専用
窓口があります。



♥ 東京都ひとり親
家庭支援センター
「はあと」



生活相談、就業相談、養育費相談などの
各種相談窓口

生きているのがつらいと感じたとき

こころといのちのほっとライン

はなしてなや

0570-087478

翌朝

※相談料は無料です。(別途通話料がかかります。)

「生きているのがつらいと感じたら…」窓口

ホームページでは、さまざまな支援情報を掲載しています

東京都 ここなビ



※各窓口について、相談受付の休止・時間変更等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。

TEL.03-5320-4310

どこに相談したらよいかわからないとき

♥ 生きる支援の総合検索サイト~いのちと暮らしの相談ナビ~

(NPO法人自殺対策支援センターライフリンク)

いのち 相談ナビ

