

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

24 時間対応

24時間子供SOSダイヤル

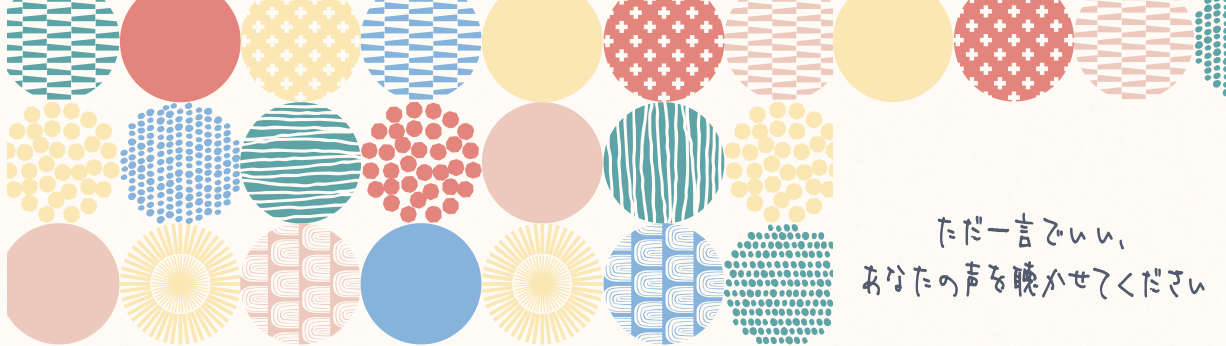
なやみいおう

☎ 0120-0-78310

24 時間対応

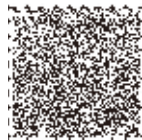
※匿名で相談できます。

令和 5 年 7 月 発行 印刷番号 (5) 8
東京都保健医療局保健政策部健康推進課
TEL 03-5320-4310



ただ一言でいい、
あなたの声を聴かせてください

詳しくは、こちら



このマークは目の不自由な方のための「音声コード」です。

自分のこと、性のこと、妊娠のこと



妊娠したかも相談@東京

毎日 24 時間受付
チャットボットによる
自動応答



HPはこちら

とうきょう若者ヘルスサポート (わかさぼ)

性を含む思春期特有の
健康上の悩みに関する相談

電話・メール・対面
での相談



HP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

☎ 050-3647-1448

火 金 18時～22時

LINE相談

月 水 木 17時～21時30分
※祝日、12/29～1/3 は休み



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

- ・生きるのがつらいとき
- ・ネット・スマホで困ったとき
- ・友だち関係やいじめ・進路など、
様々な不安や悩みがあるとき

LINE相談



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
9時～21時 通年
※12/29～1/3は休み

LINE相談

14時～20時 通年
※12/29～1/3は休み

男性からの相談 ☎ 03-3400-5313
月 水 木 17時～20時
土 14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

性犯罪・性暴力の被害を受けたとき

<全国共通フリーダイヤル>

☎ #8891 / ☎ 0120-8891-77
(NTTひかり電話の場合)

毎日 24 時間受付