


なやんだとき、
こまったとき...
そっと開けてみてね

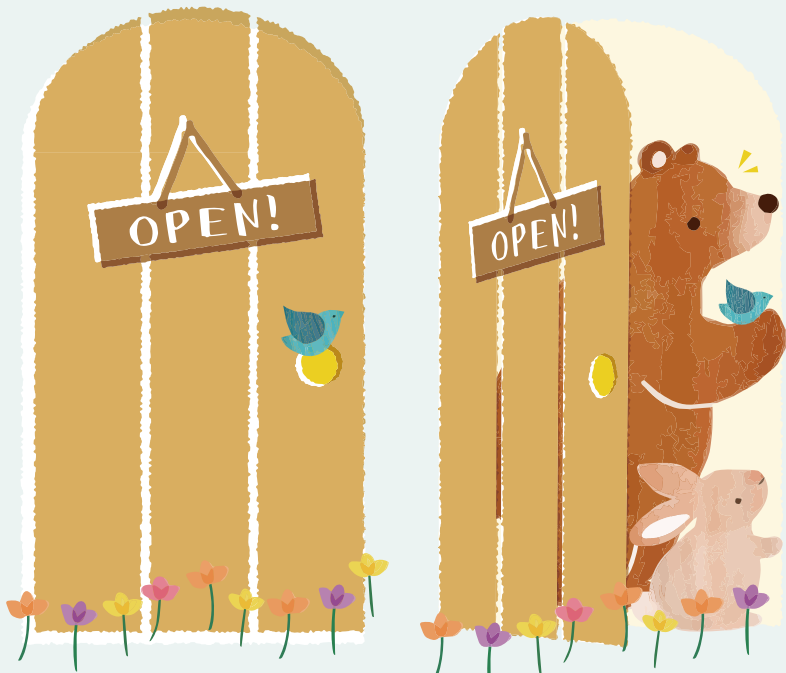


一度、見に来てね



 東京都

このマークは目の不自由な方のための「音声コード」です。



心がモヤモヤする…
学校に行きたくない…

いじめで困っている、友だち・家族のことで
不安がある、進路のなやみなど



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

なやみおう
☎ 0120-0-78310

24時間対応



相談ほっとLINE@東京

LINE相談



生きるのがつらいとき
ネット・スマホで困った
ときなど



生きるのがちょっと
つらいと感じたら…

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

※秘密は守ります。

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

・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。