

誰にも話せないことを、  
話せる場所があります。  
児童・生徒・学生向け

「クラスの中で無視された。もう学校なんか行きたくない」「自分は、ここにいていいのかな」  
「これからどうやって生きていけばいいのだろう」「消えたい…もう生きるのをやめたい」  
そんな思い、ひとりで抱え込まずに相談しませんか。今いる場所が、すべてじゃないのだから。



### 友達・家族やいじめ、進路・将来のこと

いじめ相談ホットライン

03(5331)8288 24時間(年中無休)

チャイルドライン 18歳以下が対象

0120(99)7777 16時～21時(通年) ※12/29～1/3は休み

東京都ひきこもりサポートネット

03(5978)2043 10時～17時(月～金) ※土日祝、12/29～1/3は休み

ヤングテレホンコーナー(警視庁少年相談室)

03(3580)4970 8時半～20時(月～金)、8時半～17時(土日祝)  
※12/29～1/3は休み

東京都若者総合相談(・3・) 若ナビ 18歳以上が対象

03(3267)0808 11時～20時(月～土) ※日、12/29～1/3は休み

登録制のメール相談や直接相談はこちら

東京都教育相談センター(教育相談一般)

03(3360)8008 9時～21時(月～金)、9時～17時(土日祝)  
※閉庁日、12/29～1/3は休み

東京都児童相談センター

・よいこに電話相談室(18歳未満の子どもに関するあらゆる相談)

03(3366)4152

・東京子供ネット(子供の権利擁護専門相談事業)

0120(874)374(フリーダイヤル)

9時～21時(月～金)、9時～17時(土日祝) ※12/29～1/3は休み

### 生きるのがつらい、消えてしまいたい。

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) 14時～翌朝5時30分(年中無休)

### 恋人、パートナーからの暴力、親子の悩みなど

東京都女性相談センター 03(5261)3110

9時～20時(月～金) ※土日祝、12/29～1/3は休み

同センター多摩支所 042(522)4232

9時～16時(月～金) ※土日祝、12/29～1/3は休み

東京都ウィメンズプラザ

・女性からの相談 03(5467)2455

9時～21時(通年) ※12/29～1/3は休み

・男性からの相談 03(3400)5313

17時～20時(月、水) ※祝、12/29～1/3は休み

### 就職について

東京しごとセンター総合相談窓口 03(5211)1571

来所相談は初回要予約 千代田区飯田橋3-10-3(JR・地下鉄飯田橋駅徒歩10分)

同センター多摩総合相談窓口 042(329)4510

来所相談は初回要予約 国分寺市南町3-22-10(JR・西武線国分寺駅徒歩5分)

9時～20時(月～金)、9時～17時(土) ※日祝、12/29～1/3は休み

### どこに相談したらいいか 分からない。

よりそいホットライン 0120(279)338 24時間(年中無休)

(一般社団法人社会的包摂サポートセンター)

「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)

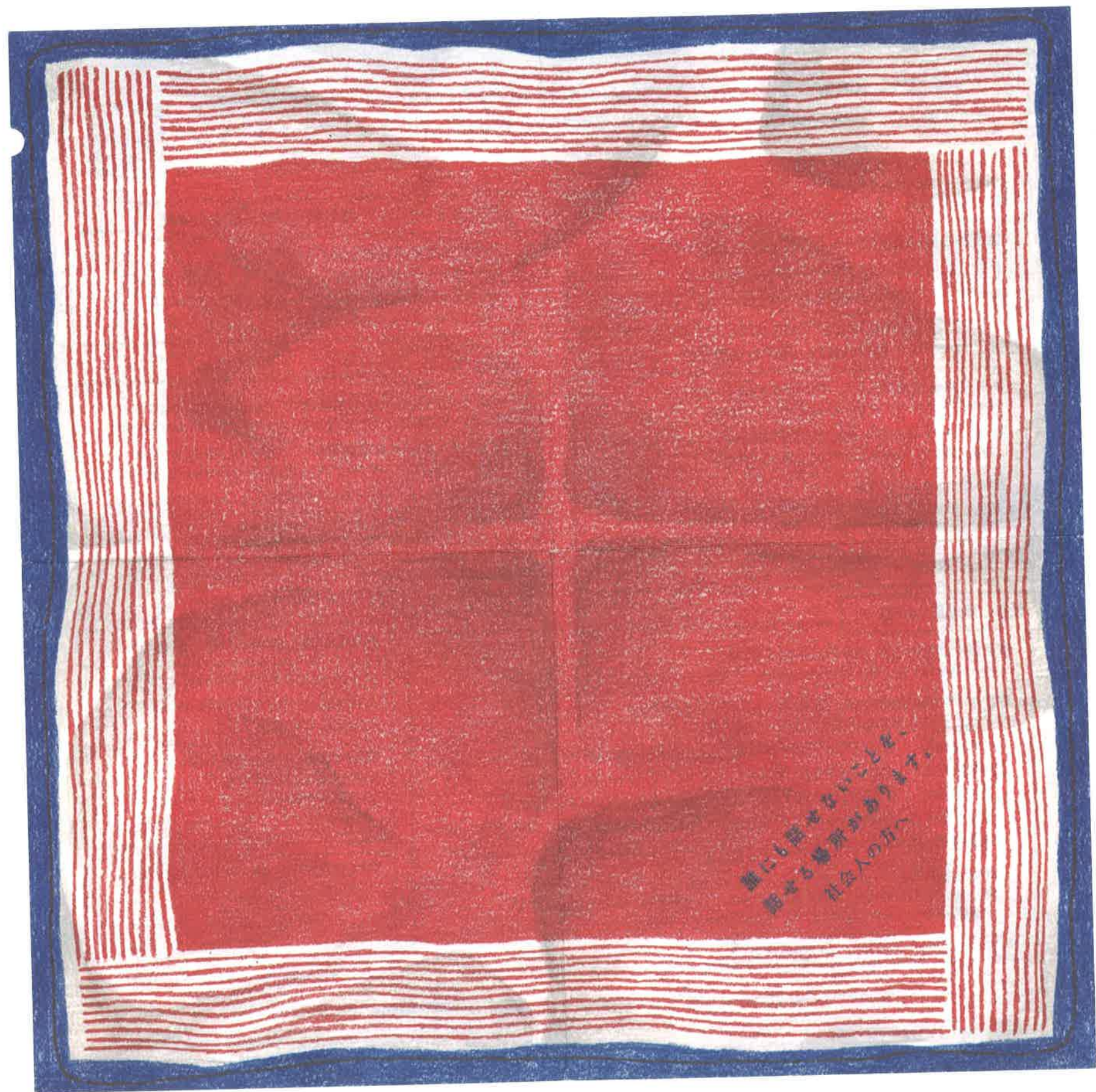
※あなたが大切にしているものをご自由にお書きください。

・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通話、かけ放題プラン等の対象外です。

平成28年3月発行 登録番号 (27) 346

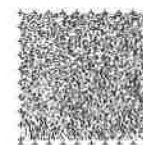
石油系溶剤を含まないインキを使用しています。

東京都福祉保健局保健政策部保健政策課  
TEL 03(5320)4310



誰にも読めないことと、  
宛先は秘密があります。  
社会人の方へ

「これからどうやって生きていけばいいのだろう」「自分は、ここにいていいのかな」「消えたい…もう生きるのをやめたい」  
そんな思い、ひとりで抱え込まずに相談しませんか。今いる場所が、すべてじゃないのだから。



### 友達・家族関係

東京都若者総合相談(・3・) 若ナビ 18歳以上が対象  
03(3267)0808 11時~20時(月~土) ※日、12/29~1/3は休み  
登録制のメール相談や直接相談についてはこちら

### 恋人、パートナーからの暴力、親子の悩みなど

東京都女性相談センター 03(5261)3110  
9時~20時(月~金) ※土日祝、12/29~1/3は休み

同センター多摩支所 042(522)4232  
9時~16時(月~金) ※土日祝、12/29~1/3は休み

#### 東京都ウィメンズプラザ

・女性からの相談 03(5467)2455  
9時~21時(通年) ※12/29~1/3は休み

・男性からの相談 03(3400)5313  
17時~20時(月、水) ※祝、12/29~1/3は休み

### 仕事、職場について

東京都ろうどう110番 0570(00)6110  
9時~20時(月~金)、9時~17時(土) ※日祝、12/29~1/3及び12/28、1/4の土曜は休み

東京都労働相談情報センター(飯田橋) 03(3265)6110  
(千代田区、中央区、新宿区、渋谷区、中野区、杉並区、島しょ)

- ・大崎事務所 03(3495)6110 (港区、品川区、目黒区、大田区、世田谷区)
- ・池袋事務所 03(5954)6110 (文京区、豊島区、北区、荒川区、板橋区、練馬区)
- ・亀戸事務所 03(3637)6110 (大崎事務所及び池袋事務所所管地域以外の23区)
- ・八王子事務所 042(645)6110 (八王子市、府中市、調布市、町田市、日野市、狛江市、多摩市、稲城市)
- ・国分寺事務所 042(321)6110 (八王子事務所所管地域以外の市町村。ただし、島しょを除く。)

- ◆来所相談(予約制)9時~17時(月~土) ※土曜はセンター(飯田橋)のみ
- ◆17時~20時は各事務所が指定の曜日に実施。センター(飯田橋):月・金、大崎事務所:火、池袋事務所:木、亀戸事務所:火、八王子事務所:水、国分寺事務所:月

※日祝、12/29~1/3及び12/28、1/4の土曜は休み

### 借金が返済できない、身に覚えのない請求が来た。

東京都消費生活総合センター  
・買い物のトラブル・借金の相談 03(3235)1155  
・身に覚えのない料金請求の相談 03(3235)2400  
9時~17時(月~土) ※日祝、12/29~1/3は休み

### 就職について

東京しごとセンター総合相談窓口 03(5211)1571  
千代田区飯田橋3-10-3(JR・地下鉄飯田橋駅徒歩10分)

同センター多摩総合相談窓口 042(329)4510  
国分寺市南町3-22-10(JR・西武線国分寺駅徒歩5分)

9時~20時(月~金)、9時~17時(土) ※日祝、12/29~1/3は休み

### 生きるのがつらい、消えてしまいたい。

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) 14時~翌朝5時30分(年中無休)

### どこに相談したらいいか 分からない。

よりそいホットライン 0120(279)338  
(一般社団法人社会的包摂サポートセンター)  
24時間(年中無休)

「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)

※あなたの大切なことをご自由にお書きください。

・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通話、かけ放題プラン等の対象外です。

平成28年3月発行 登録番号 (27) 346

石油系溶剤を含まないインキを使用しています。



東京都福祉保健局保健政策部保健政策課  
TEL 03(5320)4310