

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

なやみおう

☎0120-0-78310

24時間対応

※匿名で相談できます。

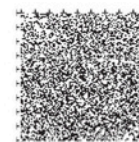
令和6年6月発行 印刷番号(6)4  
東京都保健医療局保健政策部健康推進課  
TEL 03-5320-4310



詳しくは、こちら



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。

ただ一言でもいい、  
あなたの声を聴かせてください

## 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

HPI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

HPI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
- ・性被害にあったかもと思ったとき

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 LINE相談  
9時～21時 通年 14時～20時 通年  
※12/29～1/3は休み ※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

☎0120-333-891  
(東京都内からかけるとき)

☎03-6811-0850  
(東京都外からかけるとき)

毎日24時間受付

・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、かけ放題の対象外です。

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  
・性被害にあったかもと  
思ったとき 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6年6月発行 印刷番号(6)4  
東京都保健医療局保健政策部健康推進課  
TEL 03-5320-4310