

就職に関する悩み…

東京しごとセンター

☎03-5211-1571

東京しごとセンター多摩

☎042-329-4510

※令和4年10月1日に移転を予定しております。
移転後の電話番号はホームページをご確認ください。

月～金 9時～20時

土 9時～17時

※日曜日、祝日、12/29～1/3は休み

令和4年7月発行 印刷番号(4)3
東京都福祉保健局保健政策部健康推進課
TEL 03-5320-4310

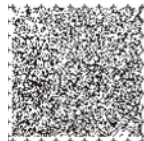
詳しくは、こちら



 東京都



悩みを映かせて。
あなたがあついても楽になるように



このマークは目の不自由な方のための「音声コード」です。

生きるのがつらい…

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～

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

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
- ・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



恋人、身近な人からの暴力、妊娠の悩みなど…

東京ウィメンズプラザ

デートDV、セクハラ、
親子の問題などの相談窓口

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

月 水 木 17時～20時 土 14時～17時
※祝日、12/29～1/3は休み

LINE相談

毎日14時～20時



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
受けたときの相談窓口

☎03-5607-0799

毎日24時間受付

妊娠したかも相談@東京
(LINEチャットボット自動応答)

LINE相談

毎日24時間受付



学校や友達、自分のこと、 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

毎日24時間対応

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
不安や悩みの相談窓口

☎050-3647-1448

火 金 18時～22時
※祝日、12/29～1/3は休み

LINE相談

月 水 木 17時～21時30分
※祝日、12/29～1/3は休み



※匿名で相談できます。

・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。