

オンラインで相談

相談ほっとLINE@東京

SNS相談



- 生きるのがつらいとき
- ネット・スマホで困ったとき
- いやなことを体にされたと感じたとき など



ギュッとチャット

チャットで相談 HPはこちら



ギュッぴい

なやみや不安を気軽に話したいとき

毎日 15時～22時

電話で相談

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

24時間
子供SOSダイヤル

なやみいおう
☎ 0120-0-78310

24時間対応

心がモヤモヤする...
学校に行きたくない...

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

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

令和7年7月発行
東京都保健医療局
保健政策部健康推進課
TEL:03-5320-4310

秘密は
守ります



一度、
見に来てね



HPはこちら

ここナビ

東京都