

## 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、  
目に来てね



HPはこちら

ここナビ

東京都