



詳しくは、こちら

ココナビ 東京都

困っていたり、
悩んでいることがあったら、
あなたの声を
聴かせてください



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
- ・性被害にあったかと思ったとき

SNS相談



悩みや不安で
モヤモヤするときには...



ギョツとチャット

自分や家族、学校のことなど
気軽にチャット相談



チャット相談
HPはこちら

ギョッぴい

毎日 15時～22時

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



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

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

毎日 9時～21時
※12/29～1/3は休み

SNS相談

毎日 14時～20時
※12/29～1/3は休み

男性
からの
相談

☎03-3400-5313

月 水 木 16時～20時
土 13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

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

HPはこちら

とうきょう若者ヘルスサポート
(わかさぽ)

性を含む思春期特有の
健康上の悩みに関する相談

HPはこちら

電話・メール・
対面での相談



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

SNS相談

月 水 木
17時～21時30分
※祝日、12/29～
1/3は休み

