

オンラインで相談

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

相談ほっとLINE@東京

SNS相談



毎日 15時～22時30分

なやみや不安を
気軽に話したい

ギュッとチャット

チャットで相談



ギュっぴい

ホームページは
こちら



毎日 15時～24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、
進路で悩んでいるなど

24時間
子供SOSダイヤル

なやみいおう
☎0120-0-78310

毎日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

毎日24時間対応

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 昼12時～翌朝5時30分

秘密は
守ります



いつでも
見に来てね



他の窓口はこちら

ここナビ

東京都

令和8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