



困っていたり、
悩んでいることがあったら、
あなたの声を
聴かせて下さい



学校や友達、進路の悩み、自分のこと、性・妊娠のこと...

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

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 ※祝日、12/29～1/3は休み

SNS相談

月水木17時～21時30分
※祝日、12/29～1/3お休み



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(わかさぼ)

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

※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。

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

- 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
- 性被害にあったかもと思ったとき



SNS相談

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

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

☎042-526-4510

月～金 9時～20時

土 9時～17時

※日曜日、祝日、
12/29～1/3は休み

悩みや不安で モヤモヤするときは...

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



ギョツぴい

チャット相談
HPはこちら

毎日15時～22時

他の窓口はこちら

ココナビ

東京都

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