

困っていること、
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・友達・進路、自分・性・妊娠の悩み

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

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

☎03-6742-3471
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時間対応
(チャットボットによる自動応答)

ホームページはこちら >

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

電話・メール・対面での相談

ホームページはこちら >



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

はなしてなみ

☎0570-087478

毎日12時～翌朝5時30分

相談はっとLINE@東京

生きるのがつらい
ネット・スマホで困った
友達・いじめ・進路の悩み
性被害にあったかも

SNS相談



毎日15時～22時30分

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

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

☎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時間対応

悩みや不安を 気軽に話したい

ギュッとチャット

チャットで相談



ギュッぴい

ホームページは
こちら >

毎日15時～24時

他の窓口はこちら



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