

もしあなたが先の見えない不安や、生きづらさを感じるなどの様々なこころの悩みを抱えていたら、その悩みを相談してみませんか。電話では相談しづらい方には、LINEなどのSNSでも相談できます。

※時間帯により、繋がりにくい場合がございます。



電話相談窓口

裏面の「SNS相談窓口」もご覧ください

こころの健康相談

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～

☎ 0570-087-478

12時から翌朝5時30分まで

東京都夜間こころの電話相談

☎ 03-5155-5028

17時から22時まで（21時30分まで受付）

#いのちSOS（NPO法人 自殺対策支援センターライフリンク）

専門の相談員が、必要な支援策などについて一緒に考えます。

☎ 0120-061-338

月・木・金 0時～24時
火・水・土・日 6時～24時



<https://www.lifelink.or.jp/inochisos/>

よりそいホットライン（一般社団法人 社会的包摂サポートセンター）

どんなひとの、どんな悩みにもよりそって、一緒に解決できる方法を探します。

- ・暮らしの悩みごと
- ・悩みを聞いて欲しい方
- ・DV・性暴力などの相談をしたい方
- ・外国語による相談をしたい方 など

☎ 0120-279-338

24時間対応



<https://www.since2011.net/yorisoi/>

いのちの電話（一般社団法人 日本いのちの電話連盟）

☎ 0570-783-556

毎日 10時から22時まで

☎ 0120-783-556

毎日 16時から21時まで
毎月10日 8時から翌日8時まで



https://www.inochinodenwa.org/?page_id=267

チャイルドライン（NPO法人 チャイルドライン支援センター）

18歳までの子どもがかけられる電話です。チャットでの相談も受け付けています。

☎ 0120-99-7777

毎日 16時から21時まで



<https://childline.or.jp/index.html>

※「足立区こころといのちの相談窓口一覧」はこちら



相談ほっとLINE@東京

東京都では、LINE相談を実施しています。
ひとりで悩まないで、あなたの声をLINEで聴かせてください。

相談時間 毎日 15時から23時まで（22時30分まで受付）



生きづらびっと（NPO法人 自殺対策支援センターライフリンク）



「生きづらびっと」では、SNSやチャットによる自殺防止相談を行い、必要に応じて電話や対面による支援や居場所活動等へのつながりも行います。

LINE @yorisoi-chat



チャット <https://yorisoi-chat.jp/>



相談時間

月・水・金・土 11時から16時30分まで（16時まで受付）
月・火・木・金・日 17時から22時30分まで（22時まで受付）

こころのほっとチャット（NPO法人 東京メンタルヘルス・スクエア）

「こころのほっとチャット」では、主要SNS（LINE、Twitter、Facebook）およびチャットから、年齢・性別を問わず相談に応じています。

LINE・Twitter・Facebook @kokorohotchat

チャット https://www.npo-tms.or.jp/public/kokoro_hotchat/

LINE



Twitter



Facebook



チャット



相談時間

毎日 第1部 12時～15時50分（15時まで受付） 第2部 17時～20時50分（20時まで受付）
第3部 21時～23時50分（23時まで受付）
月曜日 4時～6時50分（6時まで受付）
毎月1回 最終土曜日24時～翌朝5時50分（5時まで受付）

NPO法人 あなたのいばしょ

年齢や性別を問わず、誰でも無料・匿名で利用できるチャット相談窓口です。

相談時間

24時間365日

チャット

<https://talkme.jp/>



NPO法人 BONDプロジェクト

10代20代の女性のためのLINE相談を実施しています。

LINE

@bondproject

相談時間

月・水・木・金・土
10時～22時（21時30分まで受付）



こころのストレス度チェック



内閣官房の「支援情報ナビ」では、ストレス度チェックを紹介しています。
こころに疲れを感じた際に、ご利用ください。